

Explications du BINGO Santé/Mieux-Être

- Chaque semaine, tu seras invité à jouer au Bingo Mieux-Être
- Comme au bingo, il sera possible de faire une ligne horizontale, verticale, diagonale, les 4 coins ou une pleine carte.
- Pour les lignes (horizontale, verticale ou diagonale), tu pourras choisir celle que tu veux faire.
- La façon de jouer sera établie par l'enseignant ou la direction de l'école en début de semaine.

BINGO SANTÉ/MIEUX-ÊTRE M À 4E

Aider à faire la vaisselle	Collation à l'extérieur de la maison	15 squats (Assis et lève-toi d'une chaise.)	Appeler un membre de ta famille.	Prendre 10 grandes respirations lentement
Lire ou regarder les images d'un livre	Fermer les yeux et relaxer pendant 1 minute	Mettre sa chanson préférée et danser!	5 extensions des bras(push-up) 5 squats 5 redressements assis	Faire une tâche ménagère de ton choix
S'asseoir à l'extérieur pour 15 minutes	Passer le balai ou la balayeuse	GRATUIT FAIS UNE BONNE ACTION	Faire son lit	1 minute de course sur place
Se construire une cabane dans son salon et lire un livre.	30 sauts ciseaux (jumping jacks)	Jouer à l'extérieur pour 30 min	Nettoyer à l'extérieur de la maison	Souper à l'extérieur de la maison
Choix: 30 secondes de planche 30 secondes d'équilibre sur une jambe.	10 sauts de grenouilles	1 minute courir sur place en levant les genoux haut (Saut de licorne)	Diner à l'extérieur de la maison	Faire de la marche ou du vélo

BINGO SANTÉ/MIEUX-ÊTRE 5^e à 8^e

Aider à faire la vaisselle	Collation à l'extérieur de la maison	25 squats (Assis et lève-toi d'une chaise.)	Appeler un membre de ta famille	Prendre 10 grandes respirations lentement
Faire de la lecture pendant 15 minutes	Fermer les yeux et relaxer pendant 1 minute	Mettre sa chanson préférée et danser!	10 extensions des bras (push-up) 10 squats 10 redressements assis	Faire une tâche ménagère de ton choix
S'asseoir à l'extérieur pour 15 minutes	Passer le balai ou la balayeuse	Gratuit Fais une bonne action	Faire son lit	1 minute de course sur place
Se construire une cabane dans son salon et lire un livre.	30 sauts ciseaux (jumping jacks)	Jouer à l'extérieur pour 30 min	Nettoyer à l'extérieur de la maison	Souper à l'extérieur de la maison
30 secondes de planche	15 burpees	1 minute course sur place en levant les genoux haut	Diner à l'extérieur de la maison	Faire de la marche ou du vélo