

Compteur d'activité à la semaine

Coller des photos (ou des autocollants) des moments où tu as « beaucoup bougé »

LUNDI	1	2	3	4	5	6
--------------	---	---	---	---	---	---

MARDI	1	2	3	4	5	6
--------------	---	---	---	---	---	---

MERCREDI	1	2	3	4	5	6
-----------------	---	---	---	---	---	---

JEUDI	1	2	3	4	5	6
--------------	---	---	---	---	---	---

 VENDREDI	1	2	3	4	5	6
------------------	---	---	---	---	---	---

SAMEDI	1	2	3	4	5	6
---------------	---	---	---	---	---	---

DIMANCHE	1	2	3	4	5	6
-----------------	---	---	---	---	---	---

Les organismes de santé conseillent 3h/jour pour des enfants de 2 à 5 ans et 1h/jour pour des enfants de plus de 6 ans d'activité physique à intensité au moins modérée.