





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	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----


 MARDI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 MERCREDI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 JEUDI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 VENDREDI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 SAMEDI	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 DIMANCHE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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.