

Objectif : devenir actif

Fixe-toi un objectif de vie active. Il te permettra d'apprendre comment bouger chaque jour. Dans le calendrier, dessine plusieurs cœurs sous chaque jour où tu as atteint ton objectif, et un seul cœur sous les jours où tu ne l'as pas atteint.

Voici quelques exemples : Essayer un nouveau sport. Participer à un jeu actif durant la récréation et le dîner.

Mon objectif
de vie active : _____

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi