

ACTIVITÉS EN POSITION ASSISE

DIRECTIVES CANADIENNES EN MATIÈRE DE MOUVEMENT SUR 24 HEURES

Un maximum de 2 heures de temps de loisir devant un écran
et un minimum de périodes prolongées en position assise.



Aller pêcher



Avions de papier



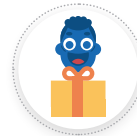
Bricolage



Coloriage



Conduire une zamboni



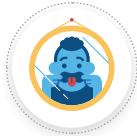
Développer des cadeaux



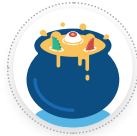
Devoirs



Faire des biscuits



Faire des grimaces



Faire des potions magiques



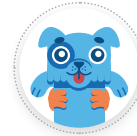
Faire des tours de magie



Faire un casse-tête



Fixer sans cligner des yeux



Flatter des chiots



Jeux de société



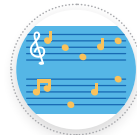
Jouer avec des blocs



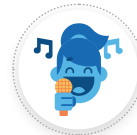
Jouer avec ses jouets



Jouer dans son nez



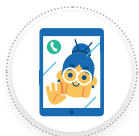
Jouer de la musique



Karaoké



Manger ton mets préféré



Placoter avec mes grands-parents



Passer des lettres



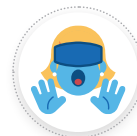
Peigner ses cheveux



Prendre des selfies



Prendre le thé avec ses ami(e)s



Réalité virtuelle



Regarder des dessins animés



Rêvasser



Se faire les ongles



Temps de tablette électronique



Texter un ami



Tour de limousine



Tour de montgolfière