

GREAT THE BODY SHOP

Come in and learn about your body!

FAMILY CONNECTION

Bonjour les amis,

J'espère que vous allez bien et que vous passez du bon temps avec votre famille ! Je voudrais que vous réfléchissiez aux activités que vous avez partagées au cours des dernières semaines : l'une de ces activités a-t-elle favorisé un mode de vie sain ? Je parie que oui ! Au cours du mois dernier, nous avons discuté des façons de rester en bonne santé, comme se laver les mains souvent, bien dormir et bien manger. Nous avons aussi parlé des mécanismes d'adaptation. Comme vous vous en souvenez peut-être, Simon, Willie et Mary se sont adaptés en utilisant leur corps de différentes manières. Les trois faisaient de l'exercice, ce qui est important si vous voulez prendre soin de votre corps.



L'exercice aide ton corps de plusieurs manières. L'exercice renforce ton cœur et tes os. Il renforce aussi les muscles et brûle les graisses. Enfin, l'exercice libère une hormone, l'endorphine, qui peut améliorer ton humeur et t'aider à faire face au stress. Les enfants devraient faire 60 minutes d'exercice modéré en moyenne par jour. Tu ne peux peut-être pas faire de l'exercice aujourd'hui de la même manière qu'avant, surtout si tu avais l'habitude des terrains de sports ou de jeux. Mais, tu as encore beaucoup d'options disponibles !

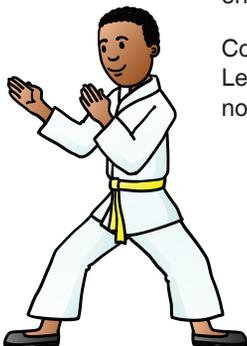
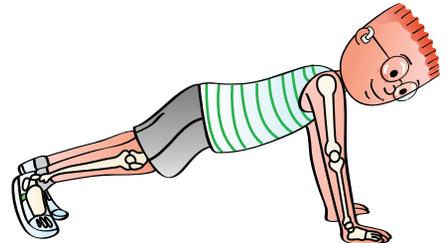
À l'extérieur : La course à pied, le vélo, le patinage, le tir à l'arc et la marche sont autant d'exemples de bonnes activités de plein air. Tout exercice est bon, mais l'exercice en plein air a de nombreux avantages supplémentaires. Le soleil nous fournit de la vitamine D, qui est importante pour la santé des os. Le soleil peut aussi améliorer ton humeur. N'oublie pas d'appliquer de la crème solaire avant de sortir. Le soleil n'est peut-être pas très fort en ce moment, mais tu peux quand même avoir un coup de soleil !

À l'intérieur : Il existe aussi de nombreuses façons de faire de l'exercice à la maison. Tu peux danser, faire du yoga et des exercices au sol, comme des pompes et des exercices abdominaux. De nombreux organismes offrent aussi des cours gratuits en ligne dans tout les sports, de l'aérobic aux arts martiaux. Que se passe-t-il si tu n'aimes pas faire de l'exercice dans une structure particulière ? Aucun problème ! Tu peux faire de l'exercice simplement en montant et en descendant un escalier plusieurs fois.

Comment est-ce que vous bougez, toi et ta famille ? Le Dr Thea et moi aimerions tout savoir ! Tu peux nous écrire à :

P.O. Box 7294 Wilton, CT 06897 par courriel à DrSmartstuff@TheGreatBodyShop.net. N'oublie pas d'indiquer ton prénom, ta classe, le nom et l'adresse de ton école.

Dr. Smart stuff



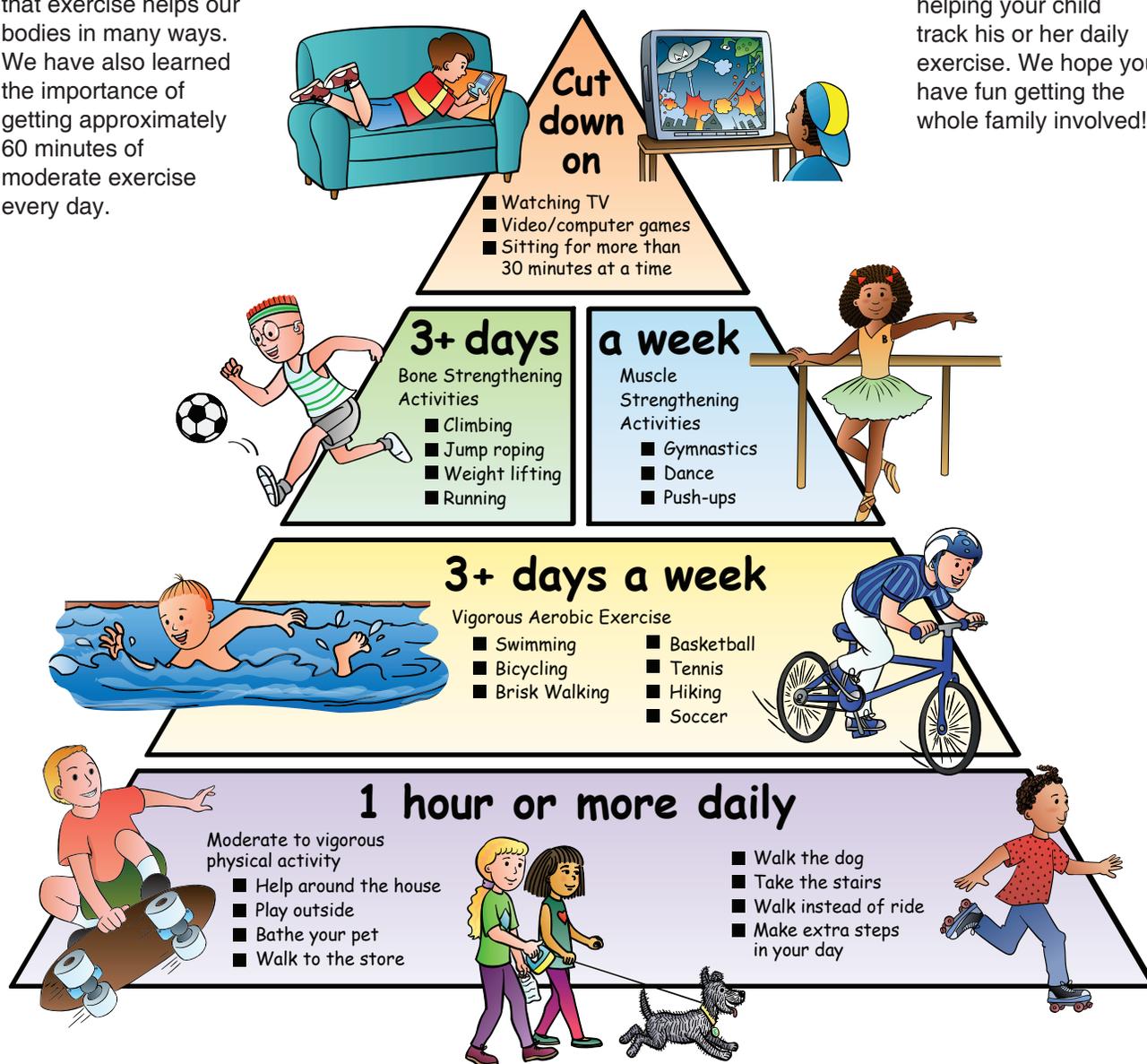
THE GREAT BODY SHOP

The Children's Health Market, Inc.

Dear Families/Guardians:

In THE GREAT BODY SHOP, we learned that exercise helps our bodies in many ways. We have also learned the importance of getting approximately 60 minutes of moderate exercise every day.

Please help reinforce this message by helping your child track his or her daily exercise. We hope you have fun getting the whole family involved!



My Daily Exercise

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Today I							