

COMMENT ÇA FONCTIONNE

Les élèves du Jardin d'enfants jusqu'à la 3e année prendront part, en salle de classe, à des leçons axées sur le bien-être. **À mon meilleur**^{MC} englobe une variété d'outils d'apprentissage uniques, conçus pour rehausser l'environnement de l'apprentissage, y compris un CD de musique, un livre d'accompagnement, du matériel pour l'activité physique et des activités interactives. **À mon meilleur**^{MC} est conçu pour offrir aux enfants de tous les niveaux d'aptitudes et de développement, l'opportunité d'y participer - après tout, tous les enfants ont besoin de soutien pour développer leur sens d'APPARTENANCE, de faire preuve de BONTÉ envers soi-même et envers les autres et d'améliorer leurs CAPACITÉS.

UNE COMPOSANTE UNIQUE POUR LA MAISON

Un lien étroit entre l'apprentissage à l'école et l'apprentissage à la maison permet une expérience encore plus enrichissante, positive et constante pour les élèves. Voilà pourquoi **À mon meilleur**^{MC} incorpore, dans son programme, une importante composante d'activités à apporter à la maison. Chaque leçon comprend des suggestions d'activités que les élèves peuvent effectuer avec les membres de la famille, comme par exemple, pratiquer une activité physique amusante, préparer un repas familial spécial, ou réfléchir sur des moments tout particuliers et les noter dans le journal de l'élève.

ÇA SEMBLE IMPORTANT!

Les enfants d'aujourd'hui font face à un nombre plus élevé de situations de stress que les générations antérieures. Ils ont aussi un plus grand accès à des sources de distraction malsaines comme la télévision, les jeux vidéo, l'Internet et les aliments prêt-à-manger, etc. Ajoutons aussi la réalité des ressources limitées de certains programmes d'éducation physique offerts à l'école.

EPS Canada et AstraZeneca Canada veulent s'assurer que les enfants aient la meilleure opportunité possible pour favoriser leur croissance et leur développement sains. **À mon meilleur**^{MC} est conçu de façon à pouvoir offrir aux enfants l'apprentissage et les aptitudes nécessaires pour faire des choix sains aujourd'hui, leur permettant de développer des habitudes de vie saines pour la vie.

Pour obtenir plus d'information au sujet de **À mon meilleur**^{MC}, visitez le www.atmybest.ca

Pour obtenir plus d'information au sujet de **EPS Canada***, visitez le www.eps-canada.ca ou composez le 1.800.663.8708

Pour obtenir plus d'information au sujet d'**AstraZeneca Canada**, visitez le www.astrazeneca.ca



Partenaires fondateurs



Magazine commanditaire



Appuyé par



AMB-001F

Les logos **À mon meilleur**^{MC} et AstraZeneca sont des marques de commerce du groupe AstraZeneca.

* Anciennement l'Association canadienne pour la santé, l'éducation physique, le loisir et la danse (ACSEPLD)

«maman, papa, Je me sens bien quand Je suis à mon meilleur.»



Les taux de l'inactivité physique et de l'obésité chez les enfants canadiens sont alarmants. Travaillons ensemble pour apprendre aux enfants comment faire des choix sains aujourd'hui et développer des habitudes de vie saines pour la vie.



Aidons les enfants à s'épanouir^{MC}

AstraZeneca Canada Inc. et Éducation physique et santé Canada (EPS Canada) travaillent en étroite collaboration pour inciter et motiver les enfants à faire des choix sains et vous jouez un important rôle...

Ensemble, nous avons créé **À mon meilleur**^{MC}, un programme sur le mieux-être des enfants offert à l'école, axé sur trois domaines du mieux-être :

- ★ l'activité physique
- ★ l'alimentation saine
- ★ le bien-être émotionnel

À mon meilleur^{MC} est étroitement lié au curriculum d'Éducation physique et santé et a été développé par une équipe d'éducateurs, experts dans les domaines de l'éducation physique, de l'éducation de la santé, de la nutrition et du mieux-être des enfants.

Le but de **À mon meilleur**^{MC} est de traiter le besoin d'une approche holistique dans le développement sain d'un enfant.



LA CRÉATION DE **À mon meilleur**^{MC}

AstraZeneca, une des compagnies pharmaceutiques les plus renommées au Canada, a toujours contribué à améliorer la santé des Canadiennes et des Canadiens.

Après avoir demandé à des professionnels de la santé de quelle façon ils pouvaient collaborer davantage, on leur a mentionné que l'obésité chez les enfants devenait une menace de plus en plus grandissante au pays et qu'il y avait un grand besoin de compagnies comme AstraZeneca Canada, prêtes à s'impliquer et à faire partie de la solution à ce problème.

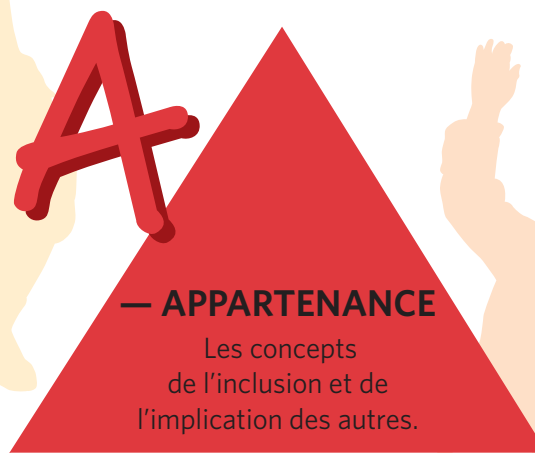
En tant que compagnie qui se préoccupe de la santé des Canadiennes et des Canadiens, AstraZeneca Canada est fière de participer et de jouer un rôle actif au sein d'initiatives de santé comme le programme **À mon meilleur**^{MC}. Voilà pourquoi ils se sont joints à Éducation physique et santé Canada (EPS Canada) pour développer **À mon meilleur**^{MC} en tant que programme unique conçu pour aider les enfants à s'épanouir.

QUI EST Éducation physique et santé Canada?

Éducation physique et santé Canada (EPS Canada) est un organisme charitable national associé au secteur bénévole dont la mission première consiste à favoriser le sain développement des enfants et des adolescents en revendiquant en faveur d'une éducation physique et à la santé de qualité dans les écoles. La vision de EPS Canada « consiste à garantir que tous les enfants et adolescents canadiens mènent une vie saine et active au plan physique » et s'engage donc à promouvoir et favoriser la mise en œuvre de programmes d'éducation physique et d'éducation à la santé de qualité dans le contexte de milieux scolaires et communautaires favorables et accueillants.

QU'EST-CE QUI REND CE PROGRAMME UNIQUE?

À mon meilleur^{MC} aborde l'importante question d'augmenter les niveaux de l'activité physique et de rehausser les habitudes d'alimentation saine tout en traitant du même coup l'importance du bien-être émotionnel. Aider les élèves à prendre conscience de leur bien-être émotionnel peut les aider à faire des choix sains. Le thème ABC – Appartenance, Bonté, Capacité – est exploré dans l'ensemble du programme.



POURQUOI CE PROGRAMME S'ADRESSE-T-IL SEULEMENT AUX ÉLÈVES DU JARDIN D'ENFANTS À LA 3^e ANNÉE?

Les enfants des niveaux Jardin d'enfants à la 3^e année sont plus jeunes et ils en sont encore à développer des habitudes qui, si elles sont saines, espérons-le, dureront toute leur vie. C'est auprès d'eux que **À mon meilleur**^{MC} espère avoir le plus d'impact.

— BONTÉ

Concept axé sur la considération et le respect envers soi-même en envers les autres. Les enfants réalisent que prendre soin de soi et faire preuve de bonté envers eux-mêmes et envers les autres sont d'importants facteurs pour être en bonne santé.

— CAPACITÉ

Les concepts des aptitudes personnelles, de la prise de conscience, de faire des choix, du renforcement de l'autonomie, du courage d'essayer de nouvelles expériences et de demander de l'aide aux autres.

Y A-T-IL DES COÛTS RATTACHÉS À CE PROGRAMME?

Grâce au soutien de AstraZeneca Canada, il n'y a aucun coût à payer pour ce programme. Chaque année, un nombre limité de trousseaux **À mon meilleur**^{MC} est offert gratuitement à des établissements scolaires au Canada.

COMMENT PUIS-JE M'IMPLIQUER?

Parlez-en à l'enseignant(e) de votre enfant ou à l'administration de l'école et demandez-leur de commander une trousse **À mon meilleur**^{MC}. Si votre école a déjà reçu **À mon meilleur**^{MC} nous espérons que vous y participerez avec votre enfant lors de la composante 'à la maison'. Cela aidera votre enfant, et votre famille, à profiter pleinement de ce programme.

Notre but est d'aider les enfants à s'épanouir.