

Chers parents ou tuteurs,

J'ai le plaisir de vous annoncer que la classe de votre enfant participera sous peu à *À mon meilleur 4-5-6 (AMM 4-5-6)*, un programme conçu par Éducation physique et santé Canada dans le but d'inspirer et de motiver les enfants à faire des choix santé et à acquérir de saines habitudes de vie. Pour inciter les élèves à atteindre ce but, le programme leur explique en quoi l'adoption de mesures pour améliorer leur santé personnelle et la santé et le bien-être des autres entraîne des bienfaits émotifs, physiques, mentaux et spirituels.

Le programme complet est structuré en trois étapes - *Je*, *Nous* et *Tous*. Au cours de la première étape, les élèves répondent à la question « Qu'est-ce que *Je* peux faire pour favoriser ma propre santé et mon propre bien-être? » Ils doivent ensuite répondre à la question « Qu'est-ce que *Nous* pouvons faire pour nous aider les uns les autres à être en bonne santé? » En dernier lieu, ils déterminent « En quoi pouvons-nous *Tous* favoriser la santé de nos collectivités? » La classe de votre enfant passera à travers les étapes _____ cette année. Je vais les guider à choisir ce qu'ils apprennent. Cette stratégie vise à garantir que les connaissances et les habiletés que les élèves acquièrent sont les plus pertinentes qui soient et favorisent réellement l'adoption de modes de vie sains.

Le programme comprend des suggestions pour les élèves sur la façon de faire participer les membres de leur famille et de leur collectivité à leur périple vers une vie saine et active. Allez au [site Web d'À mon meilleur \(www.amonmeilleur.ca\)](http://www.amonmeilleur.ca) pour des ressources sur le bien-être émotif, l'activité physique et l'alimentation saine - des aspects de la santé qui sont au cœur du programme. Consultez le [centre d'activités](#) pour des idées sur la façon de participer en famille à des activités axées sur la santé.

« Je vous encourage à poser des questions à vos enfants sur leurs expériences dans le cadre du programme » *À mon meilleur*. En outre, n'hésitez pas à faire part de vos rétroactions à EPS Canada par courriel à (info@epscanada.ca) ou dans les médias sociaux à [#Amonmeilleur](#). Le fait de savoir ce que vous pensez d'*À mon meilleur* et comment nous pouvons aider votre famille à vivre une vie plus saine et active aidera à garantir la pertinence et l'utilité de cette ressource pour vous et votre enfant.

Merci beaucoup de votre appui à ce dynamique programme

Meilleures salutations,
