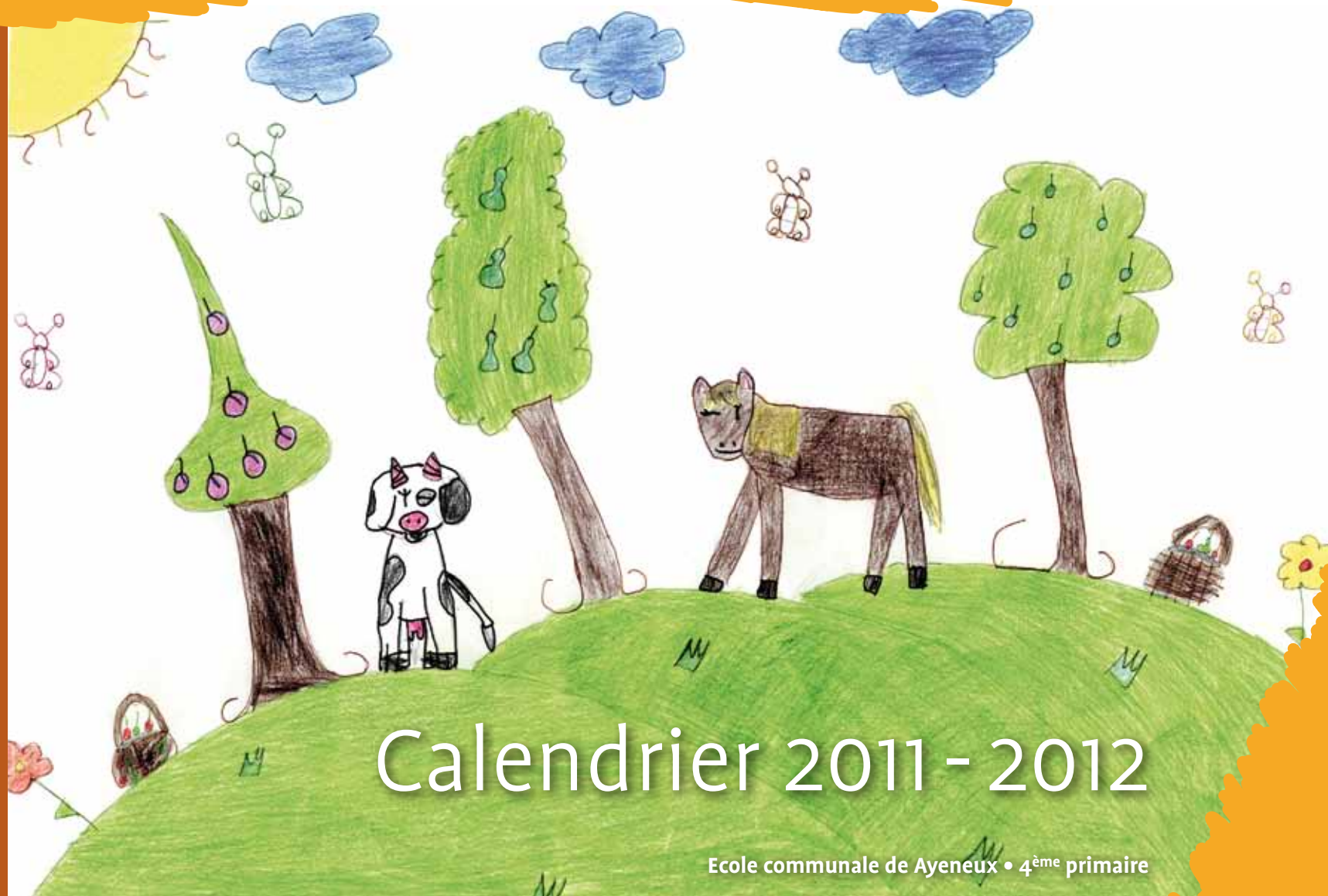




Province
de Liège

Santé à l'école



Réalisé par l'équipe PSE provinciale de Fléron

En collaboration avec les écoles fondamentales
des communes de Beyne-Heusay,
Chaufontaine, Fléron, Soumagne, Trooz.

Calendrier 2011 - 2012

Ecole communale de Ayeneux • 4^{ème} primaire

DORMIR TÔT, ET BIEN DÉJEUNER, UN BON DÉPART POUR L'ANNÉE

SOMMEIL

SEPTEMBRE



L'ALIMENTATION

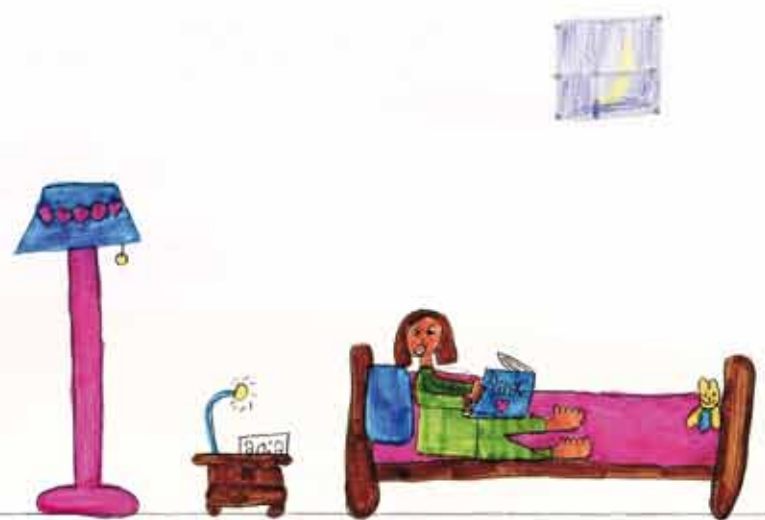


Fruits de saison

framboise, mirabelle, mûre, myrtille, pêche, poire, pomme, prune, pruneau, raisin, rhubarbe.

Légumes de saison

aubergine, betterave, brocoli, carotte, champignon, chou blanc, chou-fleur, chou-rave, chou rouge, concombre, courgette, cresson, épinard, fenouil, germe de soja, haricot à couper, haricot vert, laitue, maïs, poireau, oignon, poivron.



Septembre

			Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1 Rentrée scolaire 	2	3	4
Lundi	Mardi	Mercredi	8	9	10	11
5	6	7	15	16	17	18
12	13	14	22	23	24	25
19	20	21 Automne 	29	30		
26	27 Fête de la Communauté française	28				
Anniversaire						

BANG! le bruit nuit à notre santé

quand les décibels montent j'ai la tête qui gronde



TUT! TUT!



Fruits de saison

coing, framboise, mûre, myrtille, poire, pomme, prune, raisin, rhubarbe.

Légumes de saison

aubergine, betterave, brocoli, carotte, champignon, chou blanc, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou frisé, chou-rave, chou rouge, chicon, épinard, germe de soja, haricot à couper, laitue, navet, oignon, poireau.



quand le bruit descend qu'est ce qu'on se détend!



Octobre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
3	4	5	6	7	1	2
10	11	12	13	14	8	9
17	18	19	20	21	15	16
24	25	26	27	28	22	23
31					29	30

31
Halloween 



Anniversaire

--	--	--	--	--	--

Se laver les mains, c'est malin!




Fruits de saison

coing, mandarine, orange, poire, pomme.

Légumes de saison

betterave, brocoli, champignon, chou blanc, chou de Bruxelles, chou-fleur, chou frisé, chou rouge, chicon, germe de soja, navet, oignon, poireau.

Novembre

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
	1 Toussaint	2	1	4 Congé d'automne	5	6	
Lundi	7	8	9	10	11 Armistice	12	13 Fête des grands-parents
	14	15 Dynastie 	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				
Anniversaire							



Saint-Nicolas offre-moi des noix,

Une pomme pour la récré,

Un kiwi pour le dîner,

Une poire pour le soir,

Et pas trop de chocolat, ce n'est pas bon pour moi !

Alors à l'école,

Je me sentirai géant.

Un géant qui n'est jamais fatigué,

Même à la récré.


Fruits de saison

mandarine, orange, poire, pomme.

Légumes de saison

betterave, champignon, chou blanc, chou de Bruxelles, chou frisé, chou rouge, chicon, germe de soja, navet, oignon, poireau.

Décembre

			Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1	2	3	4
Lundi	Mardi	Mercredi				
5	6 Saint-Nicolas 	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21 Hiver 	22	23	24	25 Noël 
26	27	28	29	30 Vacances d'hiver	31	
Anniversaire						

Bien s'habiller et bien s'aérer, c'est bon pour la santé !



Fruits de saison

kiwi, mandarine, orange,
poire, pomme.

Légumes de saison

betterave, champignon,
chou blanc, chou de
Bruxelles, chou frisé,
chou rouge, chicon,
germe de soja, navet,
oignon, poireau.

Janvier

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

1

Nouvel an

2

Vacances d'hiver

3

4

5

6

Epiphanie



7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Anniversaire

Quand t'es enrhumé, n'oublie pas de t'moucher !






Fruits de saison

kiwi, mandarine, orange,
poire, pomme.

Légumes de saison

betterave, champignon,
chou blanc, chou de
Bruxelles, chou frisé, chou
rouge, chicon, germe
de soja, navet, oignon,
poireau.

Février

		Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1	2 Chandeleur 	3	4	5
Lundi	Mardi					
6	7	8	9	10	11	12
13	14 Saint-Valentin 	15	16	17	18	19
20 Congé de détente (carnaval)	21 Mardi gras 	22	23	24	25	26
27	28	29				
Anniversaire						



Fruits de saison

kiwi, orange, poire, pomme.

Légumes de saison

betterave, champignon, chou blanc, chou de Bruxelles, chou frisé, chou rouge, chicon, germe de soja, navet, oignon, poireau.

Pour ta santé, faut bouger : du sport tous les jours en forme toujours !

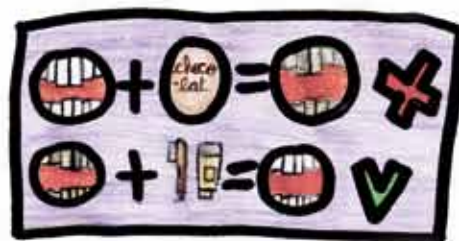
Mars

			Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1	2	3	4 Fête des grands-mères
Lundi	Mardi	Mercredi				
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21 Printemps 	22	23	24 	25
26	27	28	29	30	31	
Anniversaire						



Brosse-toi les dents...

La bonne piste, c'est aussi le dentiste !



CARIES!

Fruits de saison

mûre, orange, rhubarbe.

Légumes de saison

betterave, champignon, chou-fleur, cresson, chicon, épinard, germe de soja, navet, oignon, poireau.

Avril

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

2

Vacances de printemps

3

4

5

6

7

8

9

Pâques



10

11

12

13

Vacances de printemps

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

Anniversaire



Fruits de saison

mûre, prune, rhubarbe.

Légumes de saison

asperge, champignon, chou-fleur, chou rave, cresson, épinard, germe de soja, haricot vert, laitue, navet, oignon, poivron.

Mai

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1 Fête du travail 	2	3	4	5	6
Lundi	7	8 Armistice	9	10	11	12
	13 Fête des mères	14	15	16	17 Ascension	18 Congé
	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28 Pentecôte	29	30
	31					
Anniversaire						



Comme la fleur, la princesse et le prince,
je bois toujours de l'eau.

Fruits de saison

cassis, cerise, fraise, melon,
mûre, pomme, prune,
rhubarbe.

Légumes de saison

asperge, aubergine, brocoli,
carotte, champignon, chou-
fleur, chou-rave, cresson,
épinard, germe de soja,
haricot vert, laitue, maïs,
navet, oignon, petit pois,
poivron.

Juin

				Vendredi	Samedi	Dimanche
				1	2	3
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi			
4	5	6	7	8	9	10 Fête des pères
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21 Été 	22	23	24
25	26	27	28	29	30	
Anniversaire						

Et pour toi, c'est quoi le bien-être ?



Fruits de saison

abricot, cassis, cerise, fraise, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, pêche, poire, pomme, prune, rhubarbe.

Légumes de saison

aubergine, betterave, brocoli, carotte, champignon, chou blanc, chou-fleur, chou-rave, chou rouge, concombre, courgette, cresson, épinard, fenouil, germe de soja, haricot à couper, haricot vert, laitue, maïs, oignon, petit pois, poireau, poivron, haricot vert, laitue, navet, oignon, poivron.

Juillet

Dimanche

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

fête nationale

23

24

25

26

27

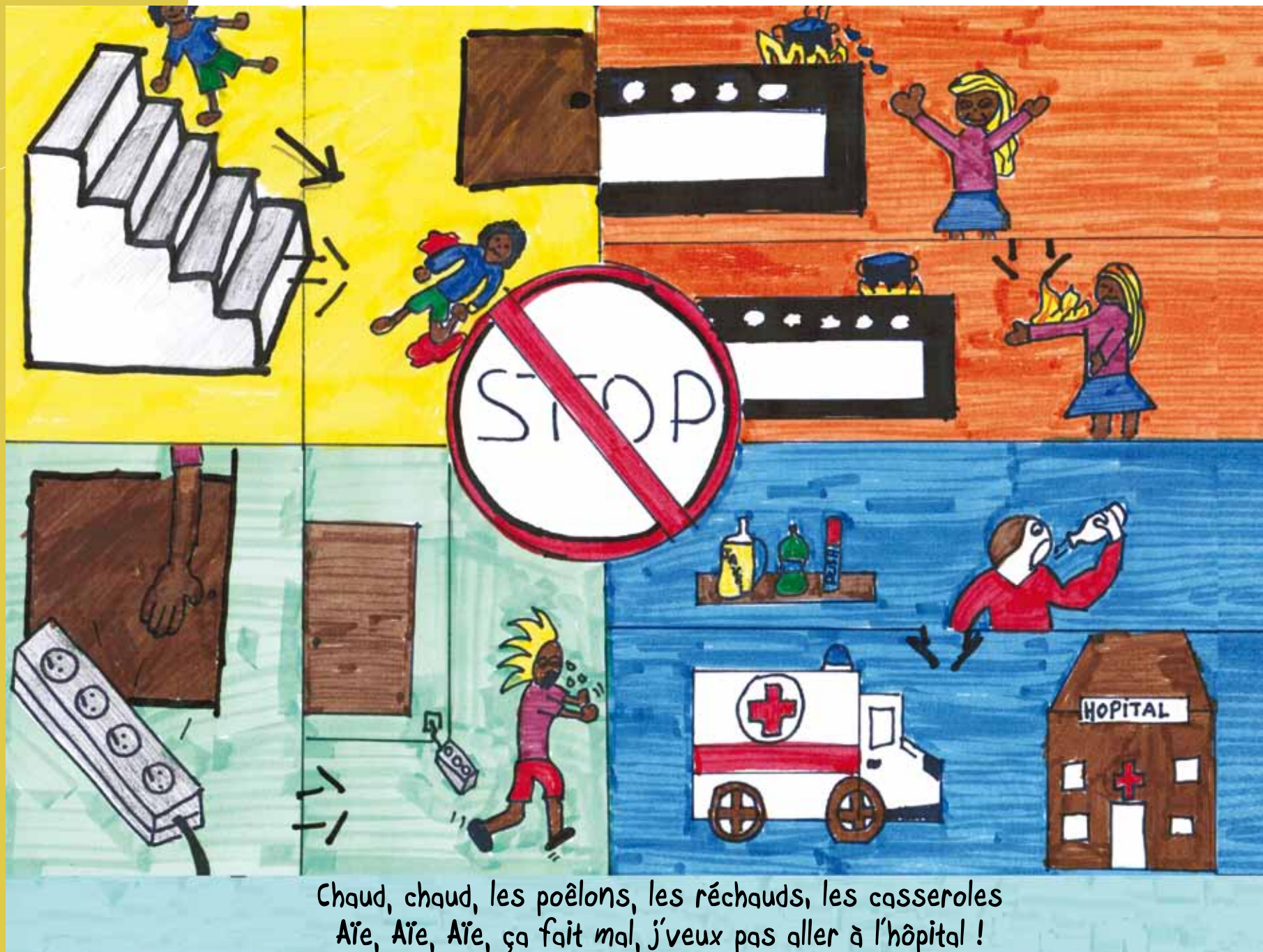
28

29

30

31

Anniversaire



Chaud, chaud, les poêlons, les réchauds, les casseroles
Aïe, Aïe, Aïe, ça fait mal, j'veux pas aller à l'hôpital !

Fruits de saison

cassis, cerise, fraise, melon,
mûre, pomme, prune,
pruneau, rhubarbe.

Légumes de saison

asperge, aubergine, brocoli,
carotte, champignon, chou-
fleur, chou-rave, cresson,
épinard, germe de soja,
haricot vert, laitue, maïs,
navet, oignon, petit pois,
poivron.

Août

		Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1	2	3	4	5
Lundi	Mardi					
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15 Assomption	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		
Anniversaire						

Juillet 2012

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
2	3	4	5	6	7	1
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Août 2012

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Septembre 2012

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Rentrée scolaire — lundi 3^{er} septembre 2012

Fête de la Communauté française — jeudi 27 septembre 2012

Octobre 2012

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Congé d'automne (Toussaint)

— du lundi 29 octobre 2012 au vendredi 2 novembre 2012

Novembre 2012

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Décembre 2012

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Vacances d'hiver — du lundi 24 décembre 2012 au vendredi 4 janvier 2013

Janvier 2013

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1	2	3	4	5	6
Lundi	7	8	9	10	11	12
	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26
	28	29	30	31		

Février 2013

		Vendredi	Samedi	Dimanche
		1	2	3
Lundi	4	5	6	7
	8	9	10	11
	12	13	14	15
	16	17	18	19
	20	21	22	23
	24	25	26	27
	28	29	30	31

Congé de détente (carnaval)
— du lundi 11 février 2013 au vendredi 15 février 2013

Mars 2013

			Vendredi	Samedi	Dimanche
			1	2	3
Lundi	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28
	29	30	31		

Avril 2013

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Vacances de printemps — du lundi 1 avril 2013 au vendredi 12 avril 2013

Mai 2013

		Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1	2	3	4	5
Lundi	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29
	30	31				

Fête du 1er mai — mercredi 1^{er} 2013
Ascension — jeudi 9 mai 2013 • Pentecôte — lundi 20 mai 2013

Juin 2013

					Samedi	Dimanche
					1	2
Lundi	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31	

Les vacances d'été débutent le lundi 1 juillet 2013

Envie de nous contacter ?

Equipe PSE de Fléron
Rue François Lapierre, 17
4623 Fléron

Tél : 04 358 28 50
Pse.magnee@provincedeliege.be

N'hésitez pas à surfer sur notre Site Internet :
<http://www.provincedeliege.be/pse>