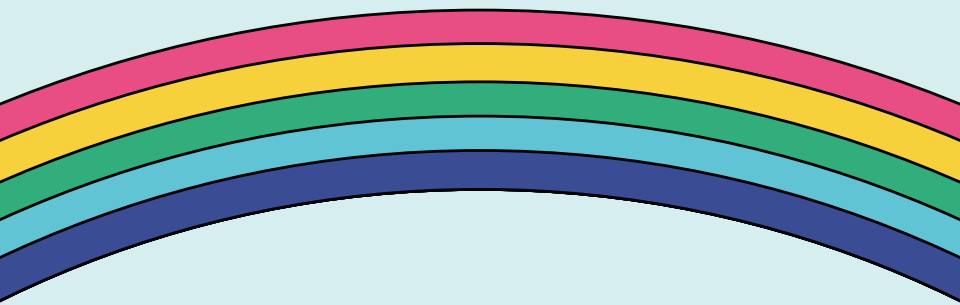


sommeil

*Le sommeil influence nos émotions, notre système immunitaire et notre appétit.
Il améliore notre capacité d'apprendre, notre humeur et notre niveau d'énergie tout en contribuant à prévenir les maladies.*

- 1 Comment savez-vous que vous commencez à ressentir de la fatigue ?
- 2 Quelles sont les conditions dont vous avez besoin pour une bonne nuit de sommeil ?
- 3 Comment savez-vous que vous avez eu tout le repos nécessaire ?

**PISTES DE
RÉFLEXION**



PASSEZ À L'ACTION

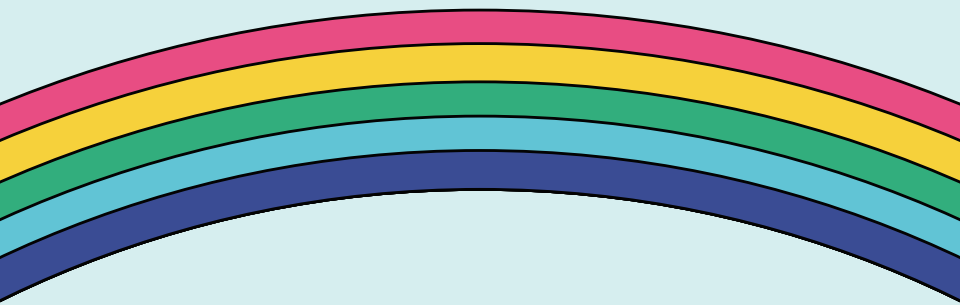
- Essayez de vous coucher à la même heure tous les soirs. Les jeunes devraient dormir au moins 10 heures chaque nuit!
- Établissez une routine. Qu'aimez-vous faire lorsque vous vous préparez pour la nuit ?
- Observez comment vous vous sentez lorsque vous avez assez dormi et lorsque vous avez manqué de sommeil. Pensez à une chose que vous aimeriez essayer cette semaine pour passer une bonne nuit.

alimentation

L'alimentation est essentielle à la santé. Elle permet au cerveau de se développer et de fonctionner sainement et contribue à prévenir les maladies. Quatre-vingt-dix pour cent de la sérotonine, qui régule le sommeil, l'appétit, l'humeur et la mémoire, est produite dans le tube digestif!

- 1 Pourquoi est-ce important pour votre corps de manger des aliments sains ?
- 2 Comment savez-vous qu'il est temps de manger une collation ou de boire de l'eau ?
- 3 Nommez trois collations santé que vous aimez manger.

**PISTES DE
RÉFLEXION**



PASSEZ À L'ACTION

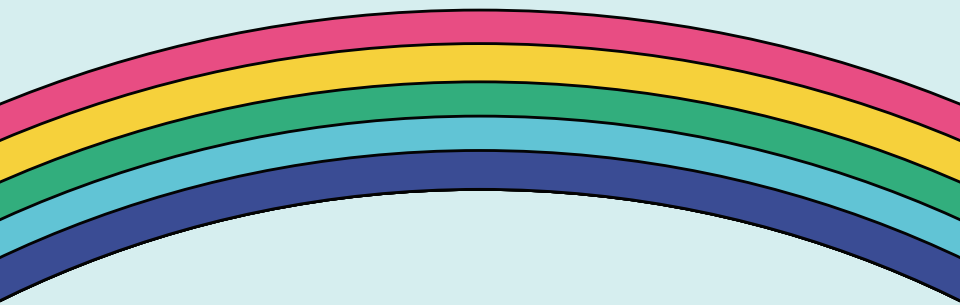
- Environ 75 % du cerveau est composé d'eau. Un cerveau déshydraté a du mal à se concentrer, à résoudre des problèmes et à coordonner les mouvements du corps. Essayez de boire plus d'eau durant la journée!
- Lors de votre prochaine collation, prenez un moment pour porter réellement attention à votre nourriture. Prenez note des saveurs, des parfums et des sensations que vous observez lorsque vous portez attention à ce que vous mangez!

mouvement

Ce qui est bon pour le corps est bon pour le cerveau! Le mouvement aide le cerveau à grandir et à rester en santé. Bouger contribue aussi à notre bonheur et améliore notre bien-être.

- 1 Quelles sont vos façons de bouger préférées ?
(Par exemple: sports, danse ou marche.)
- 2 Quelles sont vos façons préférées d'intégrer le mouvement à votre journée/semaine ?
- 3 Pensez à une chose que vous pourriez faire pour trouver le temps de bouger cette semaine.

**PISTES DE
RÉFLEXION**



PASSEZ À L'ACTION

Voici quelques façons d'intégrer l'activité physique à votre journée :

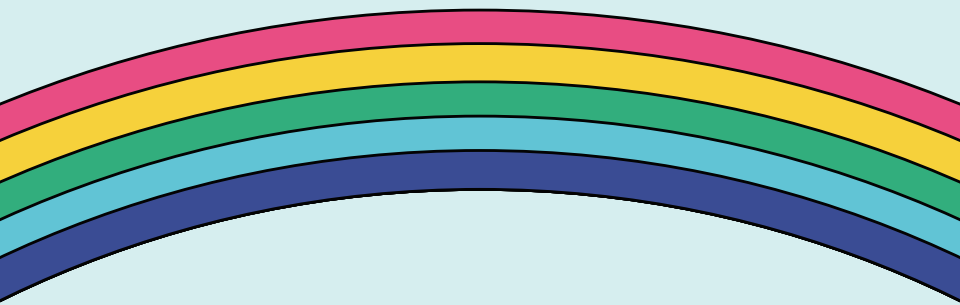
- Écoutez un peu moins de télévision et mettez de côté vos jeux vidéo pour prendre le temps de bouger.
- Sortez dehors !
- Jouez à un jeu actif avec des amis (corde à danser, tague, soccer, etc.).
- Essayez quelque chose de nouveau : essayez un nouveau sport ou une nouvelle activité à la récréation, ou rejoignez-vous à une équipe sportive.

relations saines

Les relations saines et les liens avec les autres sont essentiels à notre bien-être. Apprendre à nouer des amitiés sincères est une bonne façon de créer des liens positifs et de bâtir une communauté accueillante.

- 1 Pourquoi les relations saines sont-elles importantes ?
- 2 Décrivez les qualités d'une amitié sincère.
- 3 Comment exprimez-vous votre amitié aux autres ?

**PISTES DE
RÉFLEXION**



PASSEZ À L'ACTION

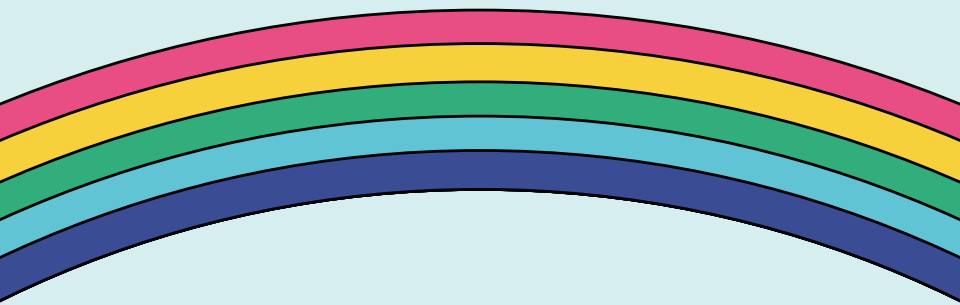
- En groupes de deux, trouvez une chose que vous avez en commun et une chose que vous ne saviez pas à propos de l'autre.
- Prenez un moment pour penser à quelqu'un qui vous a aidé récemment. Dites-lui un merci silencieux.

aider les autres

L'entraide nous vient naturellement. Aider les autres active la partie du cerveau qui favorise notre bien-être. Des études ont montré qu'aider les autres contribue à notre bonheur.

- 1 Pensez à un moment où vous avez vu une personne en aider une autre (ou vous aider). Qu'est-il arrivé ?
- 2 Pensez à un moment où vous avez aidé une personne qui en avait besoin. Comment vous sentiez-vous ?
- 3 Notez quelques idées pour aider les autres cette semaine.

**PISTES DE
RÉFLEXION**



PASSEZ À L'ACTION

La gentillesse en pleine action : Notez une petite chose que vous pourriez faire cette semaine pour aider les autres. Par exemple, ouvrir la porte pour quelqu'un (c'est facile, et des études ont montré que les bonnes actions entraînent d'autres bonnes actions).

Terminez cette phrase : Cette semaine, j'aiderai dans ma classe/mon école en _____.