

Prendre soin de soi ça s'apprend!



Alimentation équilibrée



La première composante de l'hygiène de vie est une alimentation équilibrée. En tant que collégiens, nous avons besoin d'énergie pour rester concentrés en classe et pour pratiquer nos activités sportives préférées. Il est donc essentiel de consommer des repas nutritifs comprenant des fruits, des légumes, des protéines et une portion de féculent. Éviter les aliments transformés riches en sucres et en graisses peut également nous aider à maintenir un poids santé et à prévenir les maladies.

Activité physique régulière



En parlant d'activité physique, c'est un autre aspect important de notre hygiène de vie. Être actif régulièrement non seulement renforce nos muscles et notre santé cardiovasculaire, mais cela peut aussi améliorer notre humeur et notre concentration. Pour les collégiens, cela peut signifier pratiquer un sport à l'école ou en club, faire du vélo pour se rendre en cours ou simplement prendre des pauses actives entre les études.

Gestion du stress



En tant que collégiens, nous sommes souvent confrontés à des niveaux élevés de stress dus aux études, aux examens et aux relations sociales. Apprendre à gérer notre stress est donc important pour notre bien-être mental. Des techniques simples comme la respiration profonde, la méditation ou même faire une pause pour prendre l'air peuvent nous aider à rester calmes et concentrés.

Sommeil de qualité



Le sommeil est souvent négligé, mais il est essentiel pour notre bien-être global. En tant que collégiens, nous avons tendance à rester éveillés tard pour finir nos devoirs ou pour traîner sur nos téléphones. Cependant, un sommeil suffisant est crucial pour notre santé mentale, notre concentration en classe et notre croissance physique. Il est recommandé environ 10 heures de sommeil par nuit pour les adolescents.



Hygiène personnelle

L'hygiène personnelle est également un aspect important de notre vie quotidienne. Prendre une douche régulièrement, se laver les mains avant les repas et se brosser les dents deux fois par jour sont des habitudes simples mais essentielles pour prévenir les maladies et maintenir une bonne santé.

Relations sociales positives



Enfin, entretenir des relations sociales positives est également important pour notre hygiène de vie. Avoir des amis sur lesquels compter, partager des moments de joie et de soutien mutuel contribue à notre bien-être émotionnel. Prendre le temps de cultiver ces relations peut donc être bénéfique pour notre santé mentale.

Le temps d'écran



Le temps d'écran est un élément important à considérer pour une hygiène de vie équilibrée, surtout à l'ère numérique où les écrans sont très présents.

Passer trop de temps devant des écrans, que ce soit sur des smartphones, des tablettes, des ordinateurs ou des téléviseurs, peut avoir des effets néfastes sur la santé physique et mentale des collégiens.

Limiter le temps passé devant les écrans peut aider à prévenir la fatigue oculaire, les maux de tête et les troubles du sommeil associés à une exposition excessive à la lumière bleue des écrans.

De plus, réduire le temps passé sur les médias sociaux et les jeux vidéo peut contribuer à une meilleure gestion du stress et à des relations sociales plus significatives dans la vie réelle.

Parents, attention la classification d'âge vous aide à protéger votre enfant.

3

7

12

16

18

Il est recommandé que les collégiens limitent leur temps d'écran de 30 minutes à une heure maximum au quotidien. Éviter les écrans avant le coucher, pour favoriser un sommeil de qualité.

Établir des limites de temps d'écran et encourager des activités alternatives telles que la lecture, les activités de plein air ou les interactions sociales en personne peuvent contribuer à un mode de vie plus équilibré et sain pour les jeunes.



Ce qu'il faut retenir



Alimentation équilibrée: Consomme des repas nutritifs comprenant fruits, légumes, protéines et des féculents, évite les aliments transformés riches en sucres, en graisses et en sel !

Activité physique régulière: Pratique 30 minutes à une heure d'activité physique quotidienne pour rester en forme !

Sommeil de qualité: Essentiel pour la santé mentale, la concentration en classe et la croissance physique, viser 10 heures de sommeil minimum par nuit.

Temps d'écran : réduit ton temps d'écran au maximum à 30 minutes par jour pour la santé de tes yeux ! Coupe tous les écrans 1 à 2 heures avant d'aller te coucher pour un sommeil de qualité !

Hygiène personnelle: Douche régulière, se laver les mains avant les repas, se brosser les dents deux fois par jour pour prévenir les maladies et maintenir une bonne santé.

Gestion du stress: Apprendre des techniques de gestion du stress telles que la respiration profonde, la méditation, prendre des pauses pour rester calme et concentré.

Relations sociales positives: Cultiver des relations amicales et positives pour le bien-être émotionnel, partager des moments de joie et de soutien mutuel.



Mes objectifs



- Alimentation équilibrée :** Manger une portion de légumes ou de fruits à chaque repas principal.
- Activité physique régulière :** Marcher au moins 30 minutes chaque jour, que ce soit en une seule fois ou réparti sur plusieurs courtes périodes.
- Sommeil de qualité :** Établir une routine de sommeil régulière en allant au lit et en se levant à la même heure chaque jour, même le week-end.
- Hygiène personnelle :** Se laver les mains pendant au moins 20 secondes avec du savon et de l'eau avant chaque repas.
- Gestion du stress :** Prendre cinq minutes par jour pour pratiquer la respiration profonde ou la méditation afin de se détendre et de réduire le stress.
- Relations sociales positives :** Prendre l'initiative de contacter un ami ou un membre de la famille pour prendre des nouvelles et discuter.
- Temps d'écran:** je n'utilise les écrans que si nécessaire.

