

Fiche action

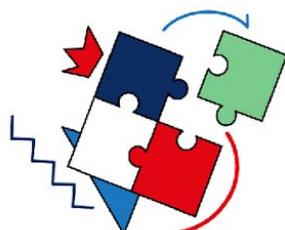
Boostez vos chances d'être élu PEFormance du mois en orientant votre action sur le thème du « climat des rencontres »



LE PROGRAMME ÉDUCATIF FÉDÉRAL



Culture foot



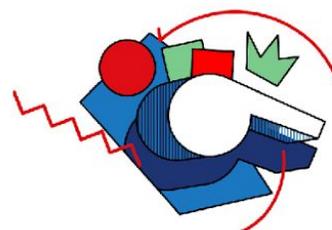
Engagement citoyen



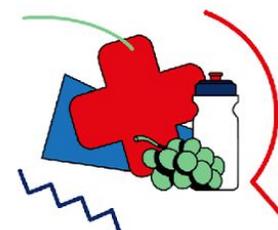
Environnement



Fair-play



Règles du jeu / Arbitrage



Santé / Bien-être

« Sois foot, joue dans les règles ! »



DISTRICT
Vendée

NBRE PARTICIPANTS
36

THÉMATIQUE
SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

DATE : 26/10/2022

NOM DU CLUB

FC SAINT LAURENT MALVENT

CATÉGORIE(S)
U10 à U13

ACTION
Diaporama

RÉSUMÉ DE L'ACTION :

3 groupes de 12 par catégorie (U10-U11) (U12-U13) étaient répartis sur un stand où un diaporama était mis à disposition pendant 12' avec 6 thématiques : 1- LE SOMMEIL ■ 2- LA TECHNOLOGIE ■ 3- L'ACTIVITE PHYSIQUE ■ 4- L'ALIMENTATION ■ 5- STIMULER SON CERVEAU ■ 6- LE CALME

Interaction, échange, apprentissage étaient au rendez-vous pour en apprendre un peu plus sur la bonne santé et le bien-être de chacun mais surtout de soi-même.

SOYONS PRETS !

PLAISIR

Plaisir de jouer à tout âge et tout niveau.

RESPECT

Respecter l'adversaire, l'arbitre et l'encadrement.

ENGAGEMENT

Engagement du coeur et du corps.

TOLÉRANCE

Être exemplaire dans l'accueil de toutes les aptitudes.

SOLIDARITÉ

Solidarité du football français et du sport d'équipe.

Boostez vos chances d'être élu PEFormance du mois en orientant votre action sur le thème du « climat des rencontres »



L'HYGIENE DE VIE



2- LA TELEVISION

- ÉVITER DE TROP REGARDER LA TV
- LA TÉLÉVISION EXERCE UNE INFLUENCE NÉGATIVE SUR LE DÉVELOPPEMENT INTELLECTUEL, LES RÉSULTATS SCOLAIRES, L'ATTENTION, LE SOMMEIL, LE LANGAGE, L'IMAGINATION, LA CRÉATIVITÉ, LA VIOLENCE, LA SEXUALITÉ, L'IMAGE DU CORPS, LE COMPORTEMENT ALIMENTAIRE, ...



4- L'ALIMENTATION

- BIEN MANGER, C'EST IMPORTANT... PROFITE DE TES REPAS
- LE PETIT DÉJEUNER EST UN REPAS INDISPENSABLE
- VARIE CHAQUE JOUR LES ALIMENTS. LE SECRET D'UNE BONNE SANTÉ : UNE ALIMENTATION VARIÉE
- LA MEILLEURE SOURCE D'ÉNERGIE ? PRENDS LES GLUCIDES
- DONNE - M'EN S'IL MANGE DES FRUITS ET DES LÉGUMES À CHAQUE REPAS ET QUAND TU AS UN PETIT CREUX !
- ET LES GRAISSES ? ÉVITE DE MANGER TROP DE GRAISSES SATURÉES
- MANGE RÉGULIÈREMENT ET VARIE TES GOÛTERS
- ÉTANCHE TA SOIF ! IL FAUT BOIRE BEAUCOUP !
- PRENS SOIN DE TES DENTS ! Brosse-toi les dents au moins deux fois par jour



1- LE SOMMEIL



- SE COUCHER DE BONNE HEURE
- PENDANT LE SOMMEIL, LE CERVEAU CONTINUE DE FONCTIONNER !
- POUR LES ENFANTS D'ÂGE SCOLAIRE (6-13 ANS), ENTRE 9 ET 11 HEURES DE SOMMEIL
- POUR LES ADOLESCENTS (14-17 ANS), ENTRE 8 ET 10 HEURES DE SOMMEIL
- POUR LES JEUNES ADULTES (18-25 ANS), ENTRE 7 ET 9 HEURES DE SOMMEIL



3- L'ACTIVITE PHYSIQUE



- BOUGE !!! IL EST IMPORTANT D'AVOIR UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE TOUS LES JOURS
- TOUT COMME UN VÉLO SE ROUILLE LORSQU'ON CESSE DE L'UTILISER, NOS MUSCLES ET NOS OS ONT BESOIN DE BOUGER.
- L'ACTIVITÉ PHYSIQUE MAINTIEN NOTRE CŒUR ET NOS MUSCLES EN BONNE SANTÉ ET GARDE NOS OS SOLIDES.
- LE SPORT EST UN ANTIDÉPRESSEUR NATUREL



5- STIMULER SON CERVEAU



- PRATIQUER DES EXERCICES DE CONCENTRATION (JEUX DE LECTURE, PUZZLE, QUIZZ, DEVOIRS, ...)
- VARIER SES ACTIVITÉS / ALTERNER LES DISCIPLINES (SPORT, LECTURE, JEUX DE SOCIÉTÉ, JEUX DE CONSTRUCTION, DEVOIRS, BRICOLAGES ET TRAVAUX MANUELS, ENIGMES, ...)
- LIMITER TOUTES SOURCES DE PERTURBATION
- S'ASSURER QUE L'ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL EST ADAPTÉ
- SE FIXER UN OBJECTIF AVANT DE SE METTRE AU TRAVAIL

PHOTOS DE L'ACTION :

