

Bulletin des Saines habitudes de vie

Secteur secondaire – Janvier 2019

GESTION DU STRESS

- ❖ La gestion du stress est une habileté qui peut être enseignée dès le primaire, et la mise en pratique devrait se poursuivre au secondaire. Plus les jeunes connaissent d'outils, plus ils seront capables de faire face à d'éventuels stressseurs.
- ❖ Vous trouverez ci-joint un document présentant huit techniques à essayer avec vos élèves : la méditation, la respiration, la visualisation, la relaxation musculaire progressive, le yoga, le qi gong, les étirements et la rigolothérapie.
- ❖ Toutes ces techniques peuvent être réalisées en dix ou quinze minutes dans un minimum d'espace. Les quatre dernières font de belles pauses actives.



PRÉVENTION DU TABAGISME

- ❖ La Semaine pour un Québec sans tabac (20 au 26 janvier) est un bon moment pour réaliser une activité éducative en lien avec la prévention du tabagisme, et ainsi obtenir 2 points bonis dans le programme ISO-ACTIF.
- ❖ Vous pouvez commander gratuitement le matériel de la campagne 2019 (affiches et dépliants) à l'adresse suivante :
<https://quebecsanstabac.ca/CQTS/SQST>

**ARRÊTEZ
AVANT
D'ÉTOUFFER**

Semaine pour un Québec sans tabac
20 au 26 janvier 2019

En partenariat avec :

CONSEIL QUÉBÉCOIS
SUR LE TABAC ET LA SANTÉ

jarrete.qc.ca

Québec

ACTIVITÉS À DÉCOUVRIR

- ❖ Êtes-vous toujours à la recherche d'activités qui sortent de l'ordinaire pour inciter vos élèves à bouger?
- ❖ Plusieurs activités physiques hors du commun émergent chaque année. Le guide ci-joint en présente neuf à essayer gratuitement ou à peu de frais dans votre milieu : le disc golf, le volleyball assis, le DBL Ball, le sunaton, le smolball, le pickleball, le piloxing, le pound et le yoga. Bonne découverte!



SAINE ALIMENTATION

- ❖ Pour obtenir tous vos points dans le programme ISO-ACTIF, vous devez organiser une activité pendant le Mois de la nutrition (mars) ET organiser une activité de promotion de la saine alimentation à un autre moment au cours de l'année scolaire.
- ❖ Le RSEQ Mauricie vous offre une activité clé en main : des ateliers interactifs gratuits d'une durée de 60 à 75 minutes.
- ❖ Les thèmes de l'an dernier ont été bonifiés. Les ateliers varient maintenant d'un cycle à l'autre pour permettre aux élèves de vivre des activités différentes au fil des ans. Des révisions interactives avec Plickers ou Kahoot sont intégrées aux animations.

Au premier cycle :

- Vision de la saine alimentation
- Choisir des aliments sains

Au deuxième cycle :

- Vision de la saine alimentation
- Nutrition et sport

- ❖ Tous les détails sur le contenu des ateliers interactifs sont présentés dans l'offre de service ci-jointe.



N'hésitez pas à communiquer avec moi!

Audrey Michaud

Coordonnatrice des programmes saines habitudes de vie

amichaud@mauricie.rseq.ca

819-693-5805

SPORT. ÉDUCATION. FIERTÉ.

RSEQ
MAURICIE