

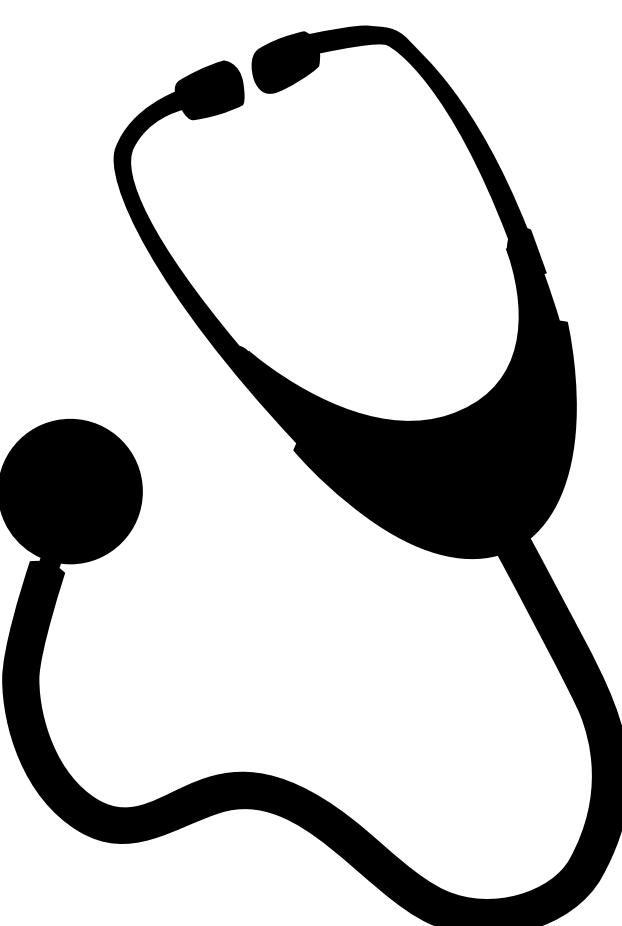


MERCREDI DU BIEN-ÊTRE

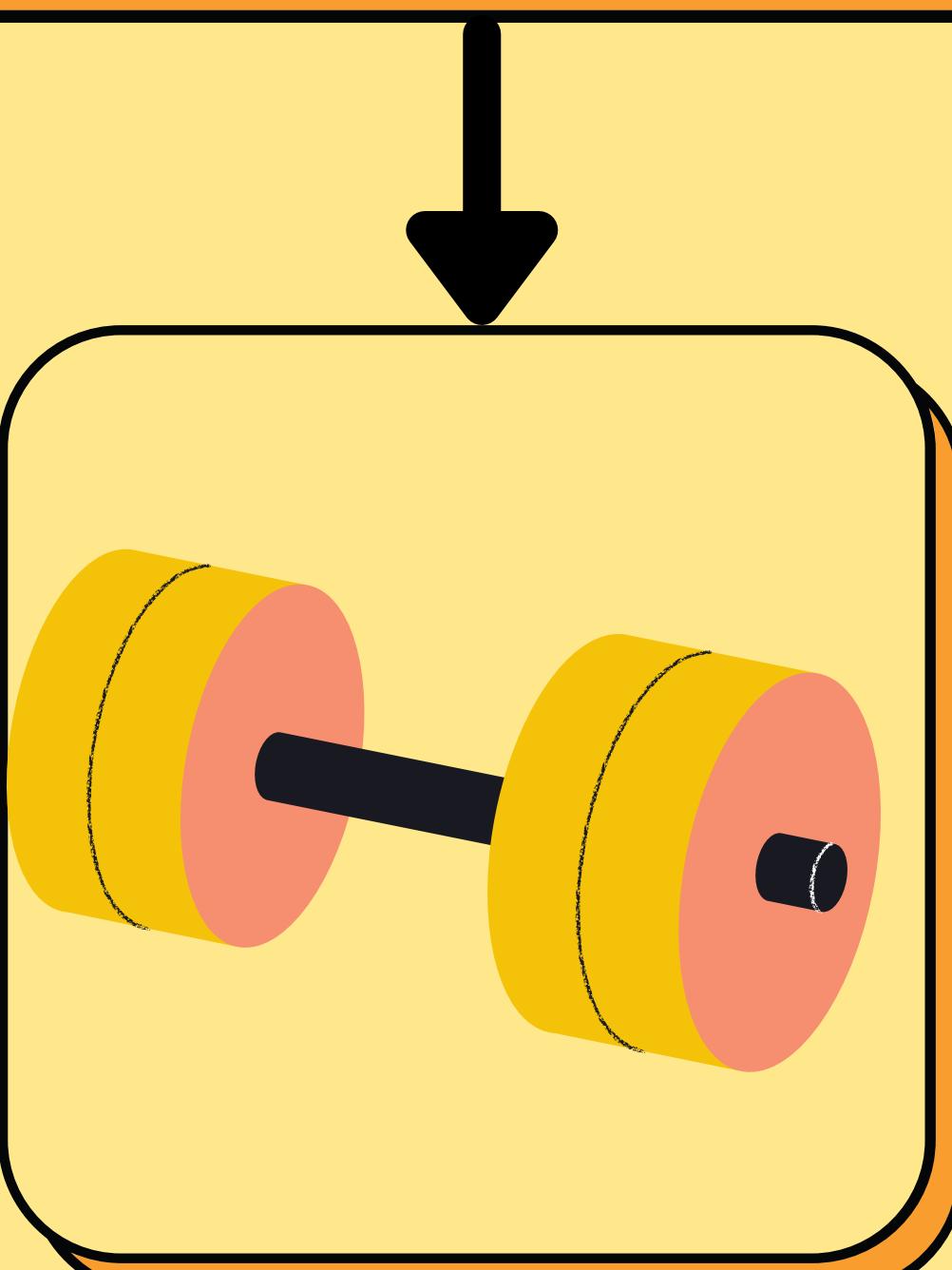
Qu'est-ce que le bien-être physique ?

Parlons-en

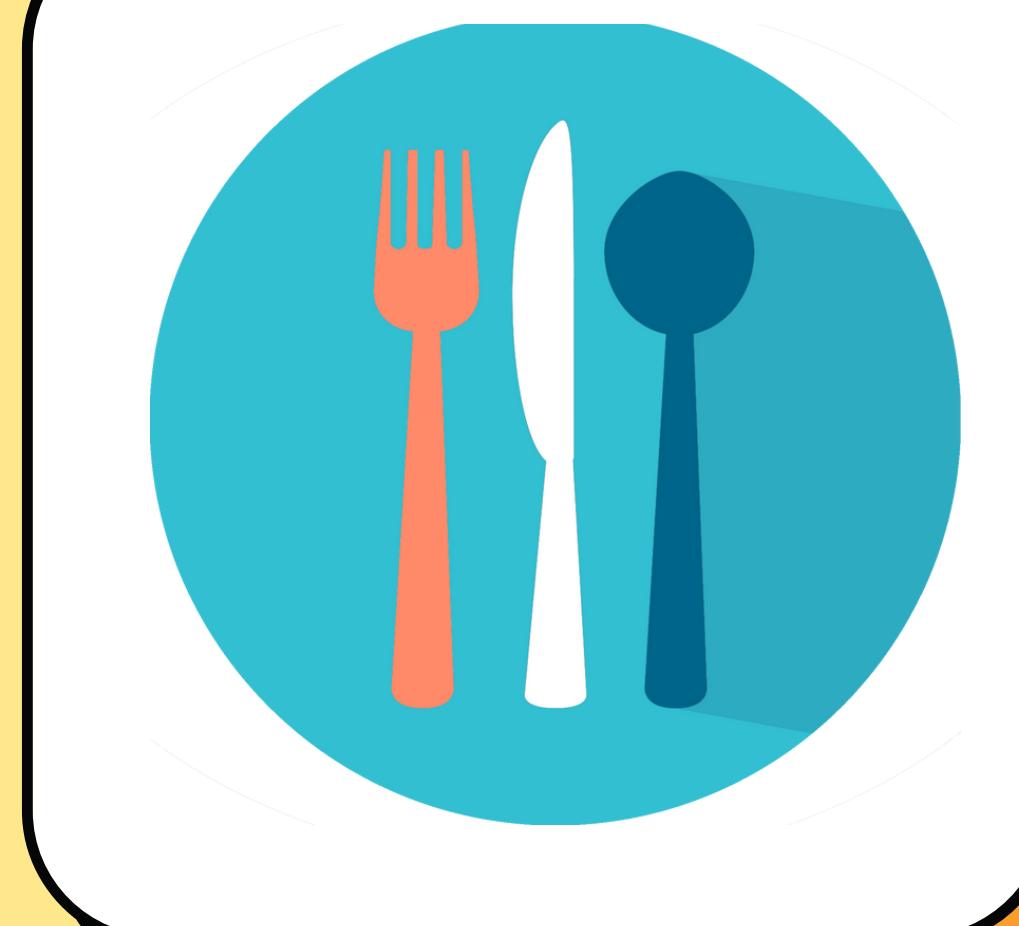
Le bien-être physique fait référence à votre capacité à reconnaître l'importance de l'activité physique, de la santé et de la nutrition, du sommeil et de la prévention des maladies.



Faites l'effort de vous rendre à vos examens de routine (médicaux, ophtalmologiques et dentaires) et soyez attentif aux symptômes liés à la maladie.



Soyez actif et essayez de bouger 30 minutes par jour 5 jours par semaine. Veillez à faire des exercices d'étirement et de souplesse.



Écoutez vos signaux de faim et donnez à votre corps une variété d'aliments pour permettre une consommation adéquate de nutriments. Mangez en pleine conscience et restez hydraté.



Adoptez un horaire de sommeil régulier afin d'augmenter votre productivité et votre créativité. Prenez le temps de vous détendre avant de vous coucher - évitez d'utiliser la technologie et les écrans avant de vous endormir.



Prenez du temps pour vous et reconnaisssez les signes de stress. Familiarisez-vous avec les techniques de gestion du stress.



Suivez les recommandations de prévention de la grippe. Évitez tout contact avec des personnes malades ou si vous êtes malade, lavez-vous souvent les mains et couvrez-vous la bouche et le nez lorsque vous toussez ou éternuez.

Vidéos sur la santé physique pour les enfants

Qu'est-ce que la santé physique?

Pourquoi avons-nous besoin de sommeil?

Saines habitudes alimentaires et nutrition

Activité physique pour les enfants

