

Oblomov : bouger, jouer, créer!

Activités santé

Nicolas Franck

Alexandre Mouton

Maurine Remacle

Marc Cloes

7 activités santé :

1. Hydratation
2. Recommandations d'activité physique
3. Respiration/Relaxation
4. Alimentation
5. Ergonomie du dos
6. Sommeil
7. Sédentarité

Quiz sur l'ergonomie du dos (10 questions)

A la salle de gym, quand je dois porter un banc avec un copain ...

- A. ... je me penche en avant pour le saisir et me redresse pour le soulever.
- B. ... je le soulève sans réfléchir.
- C. ... je plie les jambes pour le saisir et les tend pour le soulever.



Utilisation de bouteilles d'eau

- Montrer la quantité d'eau à ingérer quotidiennement à l'aide des bouteilles
- Diffère-t-elle selon le sexe ?
- Diffère-t-elle lorsqu'on fait du sport ou de l'activité physique ?
- Quelles conséquences si l'on ne boit pas suffisamment ? Peut-on boire trop d'eau ?
- Montrer la quantité de soda qui devrait être ingérée quotidiennement
- Pyramide de l'hydratation



Brainstorming par groupe sur le sommeil et partage d'idées

1. Pourquoi est-il si important de bien dormir ?
2. Citer 3 bonnes habitudes pour bien dormir
3. Citer 3 mauvaises habitudes qui empêchent de bien dormir
4. Combien d'heures faudrait-il idéalement dormir par nuit ?



Vrai/faux à propos des recommandations et définition de l'activité physique

1. Définir le concept « activité physique » (distinction activité physique-sport ; 5 dimensions de l'activité physique)
2. Vrai ou faux
 - Je dois être actif au minimum 1h tous les jours, même le week-end. V–F
 - 10 minutes d'activité physique, c'est insuffisant pour avoir des effets positifs sur la santé. V–F