

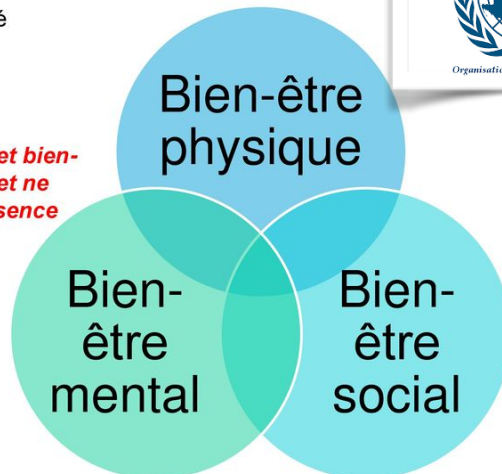
PPMS

Plan Primordial pour Maintenir la Santé !

La santé selon l'OMS

Organisation Mondiale de la Santé
(1948)

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité »



Organisation Mondiale de la Santé

Mot de l'équipe d'éducation physique et sportive du collège Charles PEGUY:

Cher(e)s élèves, parents,

en cette période de confinement, nous tenions à vous souhaiter bon courage et aussi vous conseiller sur ce qu'il est possible de faire, pratiquer chez vous. Notre démarche s'inscrit dans un souci de bien-être global et de santé. Ainsi nous espérons contribuer « à former, par la pratique physique, sportive, artistique, un citoyen épanoui, cultivé, capable de faire des choix éclairés pour s'engager de façon régulière et autonome dans un mode de vie actif et solidaire. »

Mme CROCQFER, Mme ORICHETA, M. BEAUCAMP, M. DUBOC ET M. NGUYEN-TAN

1

SANTÉ PHYSIQUE

Au moins 1h d'activité quotidienne. Soyez inventifs, regarder des sites dédiés, lancez des défis...

2

SANTÉ MENTALE

Faire un emploi du temps avec des horaires régulières, qui équilibre travail scolaire et loisirs. Couchez-vous à heure fixe.

3

SANTÉ SOCIALE

Faites des activités en famille, prenez des nouvelles de vos proches. Aidez vos parents à la maison, au jardin.



Confinement

Je reste chez moi et je participe à l'effort national !



Gestes barrière

Lavez vous les mains, même confiné(e).

Respectez la distance d'1 mètre.

Nettoyez votre portable.



Continuité avec les études

N'oubliez pas, vous n'êtes pas en vacances.

Faites des fiches de révision et tenez vous informé(e) par le biais de l'ENT.

"MANGER ET BOUGER EQUILIBRE !!!"

Le Matin :

-8H : Je me lève toujours à la même heure (sauf le week-end). Je me lave et je m'habille, comme si j'allais à l'école.

-8H30 : Je déjeune, je débarrasse et je fais la vaisselle.

-9H-11H : Je travaille, en faisant un devoir envoyé par un professeur, ou alors je fais des fiches de révision sur une matière (j'alterne les matières suivant le jour).

-11H-12H : J'aide mes parents, rangement de ma chambre, cuisine, jardinage, nettoyage...

-12H-14H : Pause méridienne.

L'après midi :

-14H-15H : Quartier libre, je peux jouer à la console et faire mon 1/4 d'heure de lecture...

-15H-16H : Activité physique, je me fais du renforcement musculaire dans ma chambre, mon jardin. Je peux faire des chorégraphies, utiliser les fiches envoyées par mes enseignants ou en trouver sur internet. Il est important de respecter l'échauffement et le retour au calme avec des étirements. Boire de l'eau et surtout je me motive en me fixant des objectifs personnels ou bien dans l'idée d'un défi qu'un camarade m'a lancé (tu as vu la fiche jedi ? Ben moi j'ai réussi à la faire 8 fois avec 4 minutes de recup entre chaque séries, wesh!). Je n'oublie pas de ranger et de me laver les mains.

-16H-18H : Goûter et je prends des nouvelles de mes proches...

-18H-19H : J'aide mes parents et oui encore, rangement de ma chambre, cuisine, jardinage, nettoyage...

-19H-21H : Je mange et je débarrasse, je fais la vaisselle, je regarde les informations, un film.

-21H30 : Je me lave les dents et je vais me coucher en préparant ma journée du lendemain !



Jean-François Clervoy, astronaute, nous livre des conseils pour bien vivre son confinement

3 RÈGLES DE BASE DU CONFINEMENT

- **Comprendre** pourquoi on est confiné, c'est-à-dire avoir conscience de « ce que le confinement va amener comme solution »
- **S'organiser** dans l'espace et dans le temps, « pour s'activer, continuer à faire un peu d'exercice, pour se ravitailler »
- **S'informer** : « C'est très important de savoir en permanence comment évoluent les choses »

« Toujours penser à la solution. Se dire 'je suis confiné pour éviter d'être malade', c'est un but trop court. Le but est de se dire 'je suis confiné pour aider la société à sortir de cette crise et pour que le coronavirus ne soit plus là'. Il faut toujours penser au but ultime, se l'approprier ».

L'astronaute ajoute qu'il est important, à un niveau individuel, d'avoir un but et un plan à suivre pour vivre du mieux possible cette période de confinement. « Il faut s'occuper : se définir un plan d'activités, avec de la lecture, des films, des jeux avec des enfants, avec de la détente, avec des exercices physiques que l'on peut faire chez soi »

