

CHALLENGE 2025

CHALLENGE TA FAMILLE !

**Bougez
Marchez
Explorez... !**



Le challenge

Préconisations pour une UGSEL en Forme

Une activité physique régulière

- Intégrer le mouvement au quotidien, soyez actifs, bougez en privilégiant les escaliers, la marche, le vélo pour les déplacements.
- Bouger entre 30' et 60' par jour.
- Faire une activité qui soit plaisante pour donner une routine
- Programmer des exercices courts en intégrant le renforcement musculaire
- Se lever régulièrement au moins toutes les 45'
- Téléphoner en marchant plutôt que d'être assis.
- Intégrer des pauses actives
- Intégrer la marche, l'activité physique le matin avant le travail intellectuel.

Gestion du stress

- S'accorder du temps pour les loisirs
- Identifier vos sources de stress et trouver des solutions pour y remédier
- Pratiquer des techniques de relaxation
- Réduire les temps d'écran

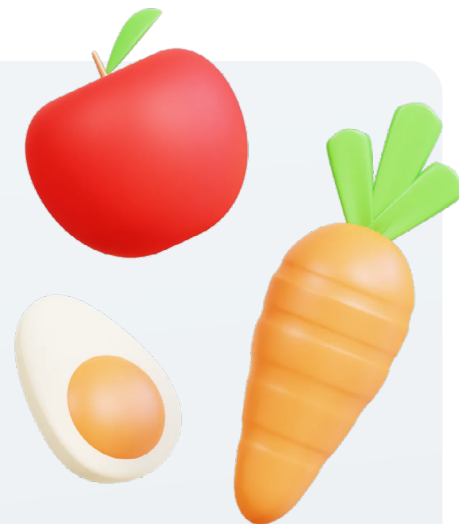
Sommeil de qualité

- Créer un environnement propice en réduisant les temps d'écran en particulier au moment du coucher et en aménageant sa chambre.
- Respecter un horaire régulier en essayant de se coucher et de se lever à la même heure tous les jours.
- Avoir un temps de sommeil réparateur adapté (avant 6 ans de 10h à 13h, de 6 à 12 ans de 9h à 12h, adolescent de 8h à 12h, adulte de 7h à 10h)



Equilibrer son alimentation

- Bien s'hydrater au quotidien (1,5 à 2 litres d'eau par jour)
- Favoriser les aliments naturels et réduire les produits transformés
- Limiter les sucres les graisses et le sel
- Manger en quantité adaptée sans sauter de repas



L'entretien social et mental

- Encourager les interactions sociales actives en organisant des activités de groupe (vélo, rando, sports co...)
- Entretenir les interactions sociales qui favorisent le bien être mental.
- Stimuler son cerveau en lisant et en jouant à des jeux de société nécessitant de la réflexion.
- Éviter les substances nocives et addictives.

Consulter un médecin pour un suivi annuel, en cas de besoin ne pas hésiter à se rapprocher des personnes référentes au sein du réseau enseignement catholique.

Validation et Signature du Professeur Carré

