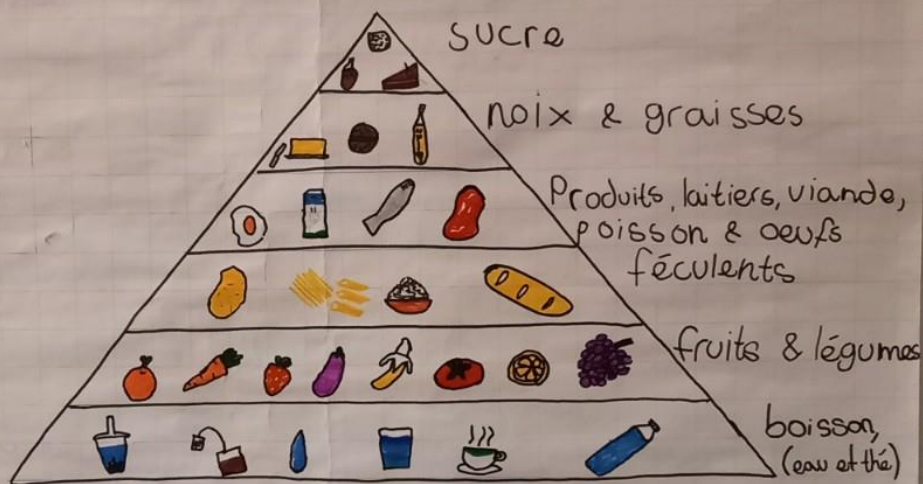


PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Boire 1 à 2 litres d'eau par jour, 3 portions de légumes et 2 portions de fruits par jour, Manger 3 portions de féculents par jour, 1 portion de produits laitiers, de poisson, viande, oeufs et tofu par jour. 1 portion (cuillère à soupe) d'huile végétale, une poignée de noix et 10 gr. de beurre. Consommer le sucre **1** avec modération.

Partie 1

SOMMEIL

À quoi sert le sommeil :

LE SOMMEIL EST IMPORTANT
CAR IL DONNE UNE PLUS
GRANDE CAPACITÉ À GÉRER SES
ÉMOTIONS MOINS DE DÉPRESSION, RÉDUCTION
DU STRESS.

← wikipedia

EFFETS NEGATIFS :

À terme un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité, contribue à une surproduction d'hormone ces dernier favorise l'augmentation de la tension artérielle et du mauvais cholestérol. Elle perturbe le métabolisme du glucose, ce qui peut conduire à un diabète de type 2.

← alvityl.fr



EFFETS POSITIFS :

Bien dormir = sentir bien toute la journée.
(Diminue le stress et l'anxiété). C'est pendant
le sommeil que ton organisme, tes muscles, ton
cœur se mettent au repos et reconstituent
ton stock d'énergie pour le lendemain.
Nous passons environ le tiers de notre vie à dormir.



Les Maladies



LES PLUS GRAVES:

1. La cardiopathie ischémique
Quand on a pas assez de sang et d'oxygène dans nos poumons.

2. L'accident vasculaire cérébral
Quand une partie du cerveau n'a pas de sang, ce qui provoque la mort.

3. Broncho-pneumonie chronique obstructive
C'est un groupe de maladies respiratoires qui attaquent les bronches et les poumons.

4. Complication néonatale
C'est quand l'accouchement ne se passe pas bien.



L'HOPITAL

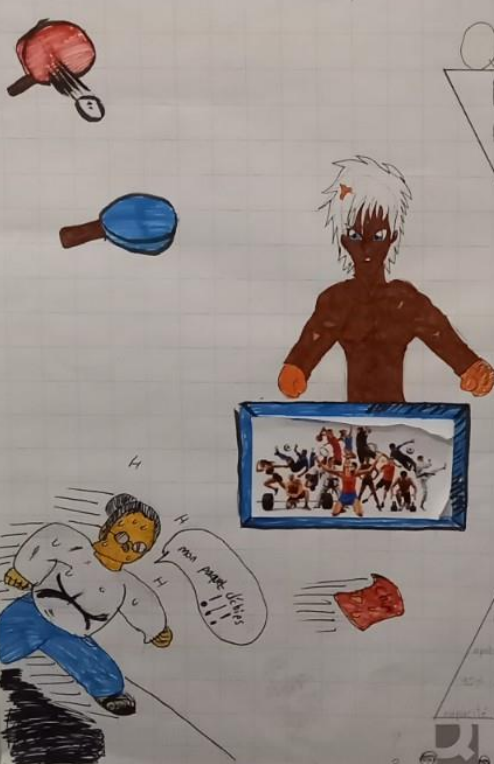


SPORT

Quelle Compétence on développe en faisant du sport ?
 Le Sport peut enseigner et développer en fait des valeurs telles que le faire plaisir, le travail d'équipe, la discipline, la persévérance et le respect. On apprend à croire en nous, le sport nous fait beaucoup de bien. Quand on fait du sport notre corps fait très vite des progrès, surtout si on a toujours fait avant. Le Sport donne aussi beaucoup de confiance en soi.

Le sport peut également nous faire grandir.

Un joueur s'élève en sautant pour le panier
 28



Q' est-ce que il se passe si on fait trop de sport ?
 Le sport c'est bien pour la santé mais si on en fait trop on peut avoir certains problèmes comme avoir des troubles du sommeil, douleurs musculaire ou des baisses de capacités générale.

Que se passe-t-il si on fait trop de sport ?
 Ça peut aussi chez un enfant perturber le développement du corps si on pèse des kilos. On peut faire un burn-out. On l'a vu en 2014. Il y a eu deux groupes de sportifs de haut niveau, l'un avec un entraînement normal, et l'autre avec 40% de plus que le premier groupe. Un burn-out et comportementaliste ont été fait après le entraînement, et ont remarqué que sur les enfants qui ont fait 40% de plus, avait des problèmes au niveau de concentration, qui étaient plus fatigués.