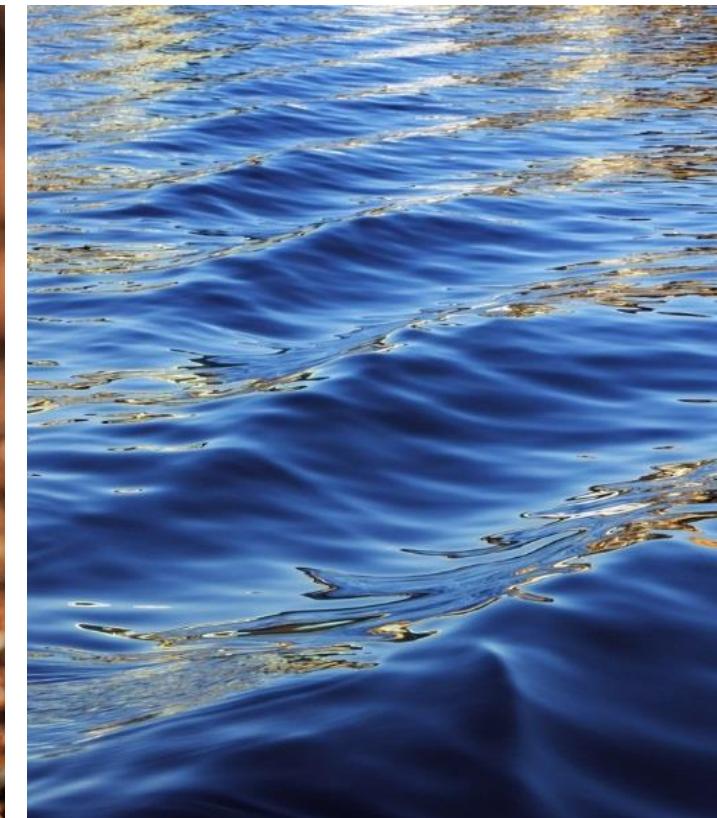




Module 6 - Mode de vie sain

Nom du partenaire : FAPEL / Charles KRIM
Date : 20/03/2023



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Partenaires

1. BLUE ROOM INNOVATION - ESPAGNE
2. IDEC - GRECE
3. FEDERATION DES ASSOCIATION DE PARENTS D'ELEVES DU LUXEMBOURG
4. UNIVERSITE DE LIEGE - BELGIQUE
5. ÉCOLE PRIMAIRE DE VAREIA - GRECE
6. Instituto Agrario Bell-lloc del Pla SA - ESPAGNE
7. Scuola Europea di Varese - ITALIE



Un mode de vie sain pour une planète plus verte par FAPEL

1- EXERCICE / Mode de vie sain

- 1.1 Forme physique / mode de vie sain
- 1.2 CONSTRUIRE UN ESPRIT ET UN MOUVEMENT SAINS / Mode de vie sain
- 1.3 Activités de plein air / Mode de vie sain
- 1.4 LIEN ENTRE POLLUTION ET MALADIES / Mode de vie sain
- 1.5 GÉRER LE STRESS / Mode de vie sain
- 1.6 PLANIFICATION D'ACTIVITÉS VERTES / Mode de vie sain

2- DIÉTÉTIQUE / Mode de vie sain .

- 2.1 LIEU D'APPROVISIONNEMENT / Mode de vie sain
- 2.2 NUTRITION ÉQUILIBRÉE / Mode de vie sain
- 2.3 PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON / Mode de vie sain
- 2.4 EQUILIBRER CLIMAT & ALIMENTATION / Mode de vie sain
- 2.5 PRODUITS BIO / Mode de vie sain
- 2.6 APPRENDRE EN FAISANT / Mode de vie sain

3- DES VOIES VERTES POUR ALLER À L'ÉCOLE / Mode de vie sain .

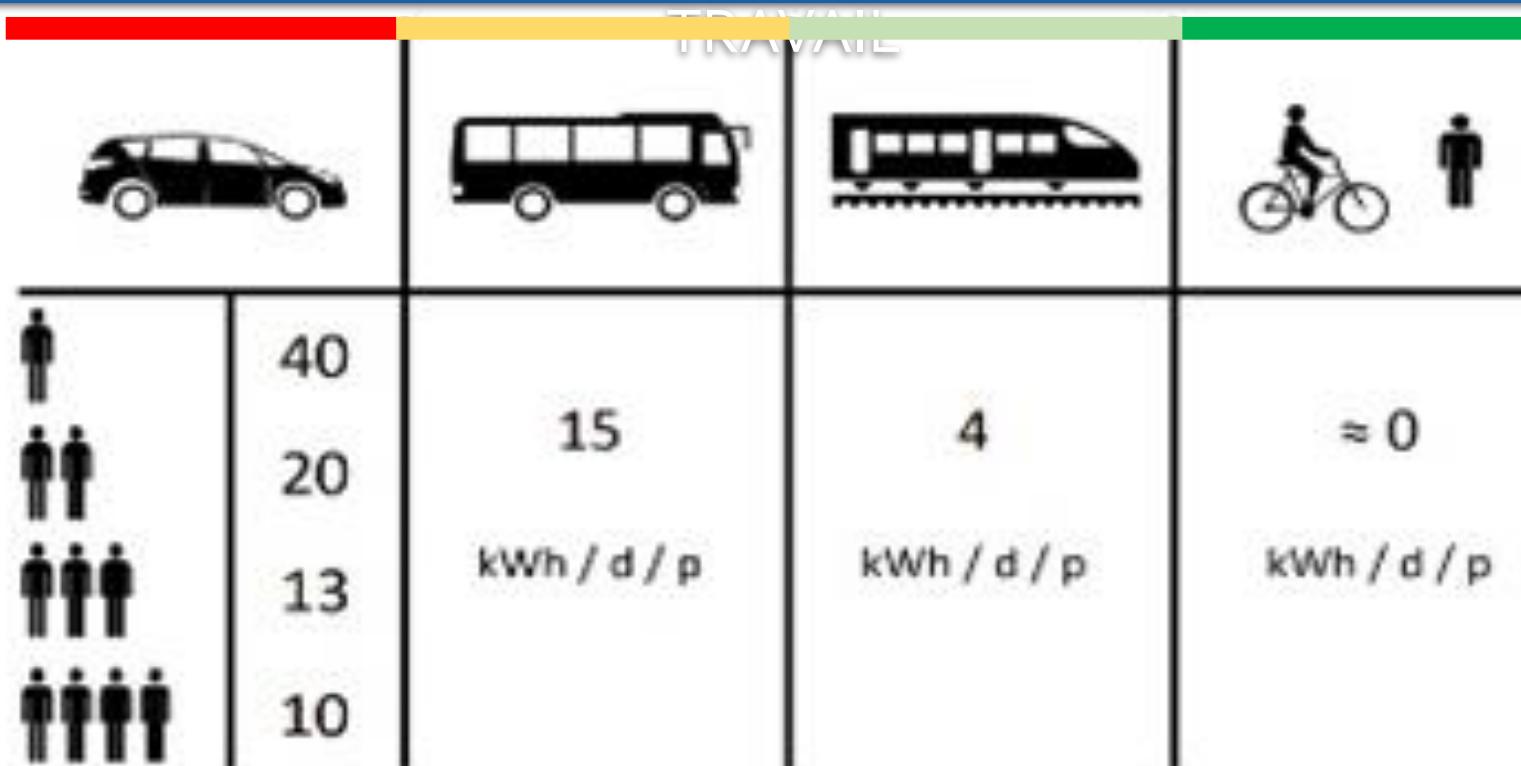
- 3.1 LA MARCHE / Un mode de vie sain
- 3.2 VÉLO À L'ÉCOLE / Mode de vie sain
- 3.3 BUS À L'ÉCOLE / Mode de vie sain
- 3.4 VÉLO-BUS POUR L'ÉCOLE / Mode de vie sain
- 3.5 CARPOOLING / Mode de vie sain
- 3.6 S'ENTRAÎNER POUR LES LONGUES DISTANCES / Mode de vie sain



MODE DE VIE SAIN / GRAPHIQUE

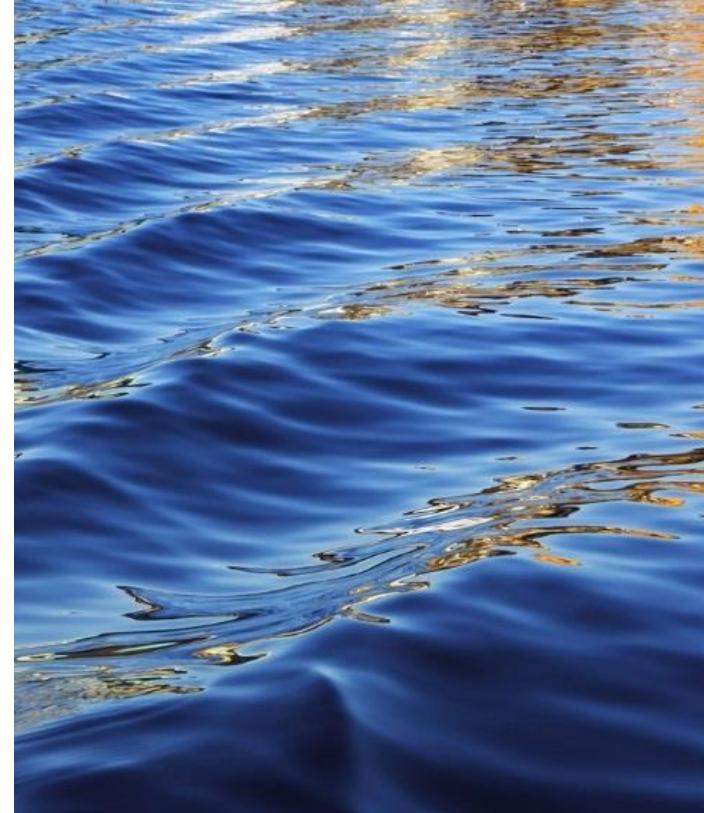
veuillez garder ce graphique à l'esprit pendant toute la durée de la présentation

DÉPLACEMENTS QUOTIDIENS VERS L'ÉCOLE OU LE TRAVAIL



Notre mission n'est pas seulement de laisser une planète telle que nous l'avons reçue, mais d'hériter d'une terre bien meilleure.





EXERCICE

Mode de vie sain

1- EXERCICE / Mode de vie sain .

- 1.1 Forme physique / mode de vie sain
- 1.2 CONSTRUIRE UN ESPRIT ET UN MOUVEMENT SAINS / Mode de vie sain
- 1.3 Activités de plein air / Mode de vie sain
- 1.4 LIEN ENTRE POLLUTION ET MALADIES / Mode de vie sain
- 1.5 GÉRER LE STRESS / Mode de vie sain
- 1.6 PLANIFICATION D'ACTIVITÉS VERTES / Mode de vie sain

PHISICALLY FIT

Mode de vie sain



Recommandation,

Être en forme est une façon saine d'aborder les sujets écologiques.

Les écoles et les enseignants auraient tout à gagner à l'installer :

Séances de sport en plein air, afin que les enfants soient habitués à être dehors et ne se soucient pas des conditions météorologiques.

Enseigner aux enfants les plaisirs simples de la vie au grand air !

Renforcer l'immunité des enfants en les confrontant à certaines conditions climatiques que l'on qualifierait de rudes !



CONSTRUIRE UN ESPRIT ET UNE HUMEUR SAINS

Mode de vie sain



Recommandation,

Prévoyez du temps libre à l'extérieur, afin de donner aux enfants l'occasion d'en apprendre davantage sur la nature et d'être en relation directe avec les êtres sauvages !

Laisser les enfants exprimer leur énergie, afin de se libérer de certaines frustrations et de l'agressivité enfantine !

Laisser aux élèves la liberté d'approcher des animaux, des insectes et des reptiles inoffensifs.

Citation,
Un enfant qui grandit dans une ferme est rarement allergique à la poussière !

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

Mode de vie sain



Recommandation,

De nos jours, les écoles disposent de magnifiques aires de jeux pour les enfants, et nous, adultes, qui n'avons pas connu ces installations pour nos jeux, sommes un peu jaloux ;-)

Mais quel est le coût écologique de ces installations et ne serait-il pas préférable que les écoles les utilisent ?

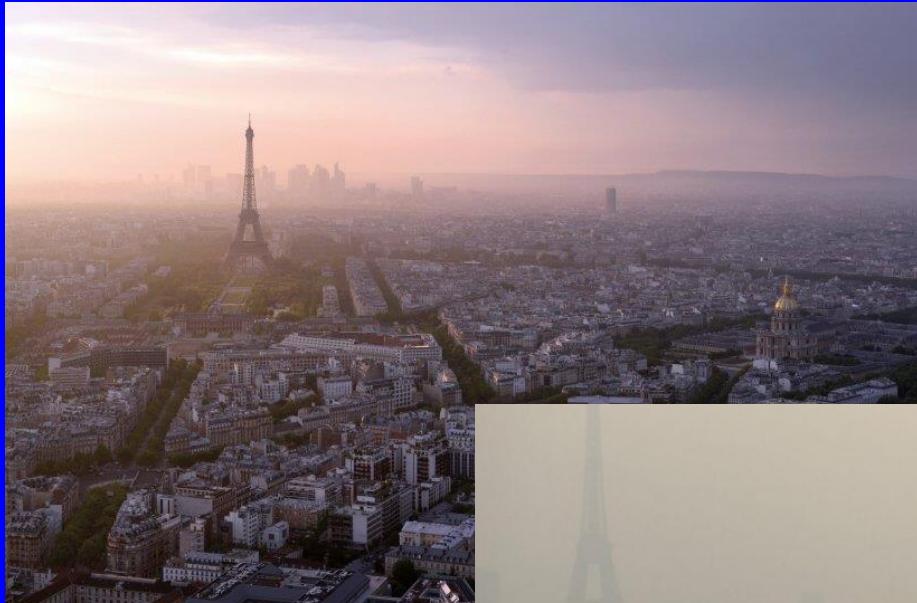
Laisser une partie de la zone naturelle

Que les enfants sentent sous leurs pieds un sol moins uni et moins régulier

Laissez-vous surprendre par une petite rencontre inattendue avec un écureuil, un lapin, ...

LIEN ENTRE LA POLLUTION ET LES MALADIES

Mode de vie sain



Recommandation

Les enfants ont cette faculté de comprendre la nature et leur environnement parce qu'ils vivent les changements, ce que nous, adultes, avons perdu cette finesse de perception.

En revanche, les effets scientifiques de certains effets dus à l'intervention humaine, les enfants ont des difficultés à les interpréter et à les décoder.

C'est pourquoi les enseignants doivent prendre le temps de leur expliquer les effets de l'industrialisation sur le climat et l'atmosphère.

Lors d'une activité en plein air, les enseignants doivent apprendre aux enfants à détecter la pollution de l'air.

Les enseignants devraient expliquer les tenants et les aboutissants de la pollution

Les enfants devraient apprendre à se protéger de la pollution atmosphérique

Par exemple, ne pas pratiquer de sports intensifs et éviter les activités industrielles pendant les heures d'effort.

En bref, les enfants doivent comprendre quand et pourquoi il est préférable d'être à l'intérieur ou à l'extérieur et d'en profiter.

GÉRER LE STRESS

Mode de vie sain



Recommandation,

Le stress est la maladie du 21e siècle. De nombreux cas ne sont pas détectés et l'enfant souffre en silence !

Le stress coûte cher à la collectivité et entraîne une dépendance aux médicaments.

C'est pourquoi toutes les écoles devraient le faire,

Installer un centre d'aide et de psychologie au sein de son établissement.

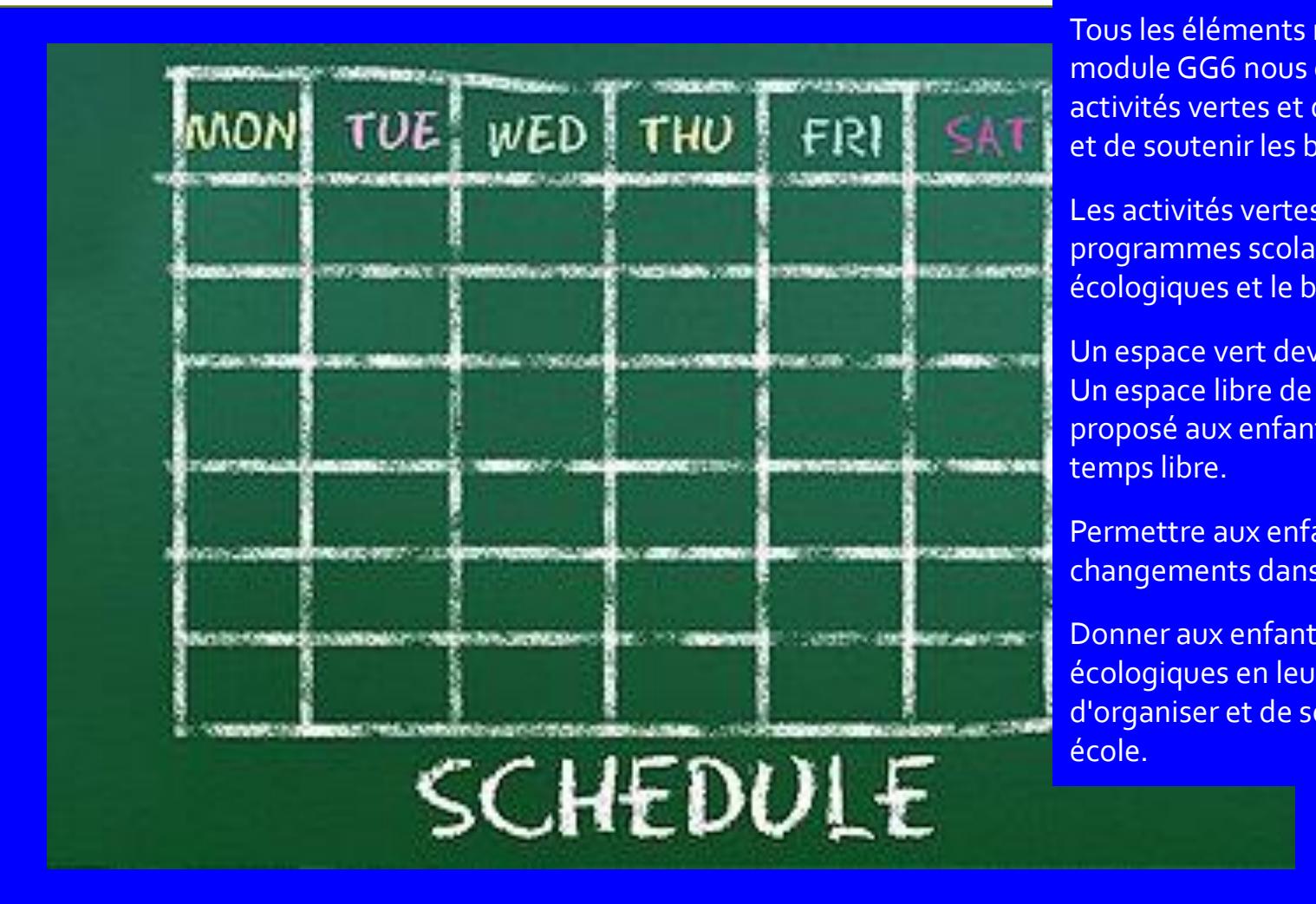
Chaque école devrait offrir un espace de détente et de sérénité.

Chaque école devrait proposer des activités vertes car le contact avec la terre est bénéfique.

La cueillette, l'arrosage et la récolte de fruits (par exemple) sont émotionnellement bénéfiques et rassurants pour la personne qui effectue ces activités.

PLANIFICATION DES ACTIVITÉS VERTES

Mode de vie sain



Recommandation,

Tous les éléments mentionnés dans cette première partie du module GG6 nous encouragent à mettre en place des activités vertes et durables, afin de combattre les maladies et de soutenir les bonnes volontés.

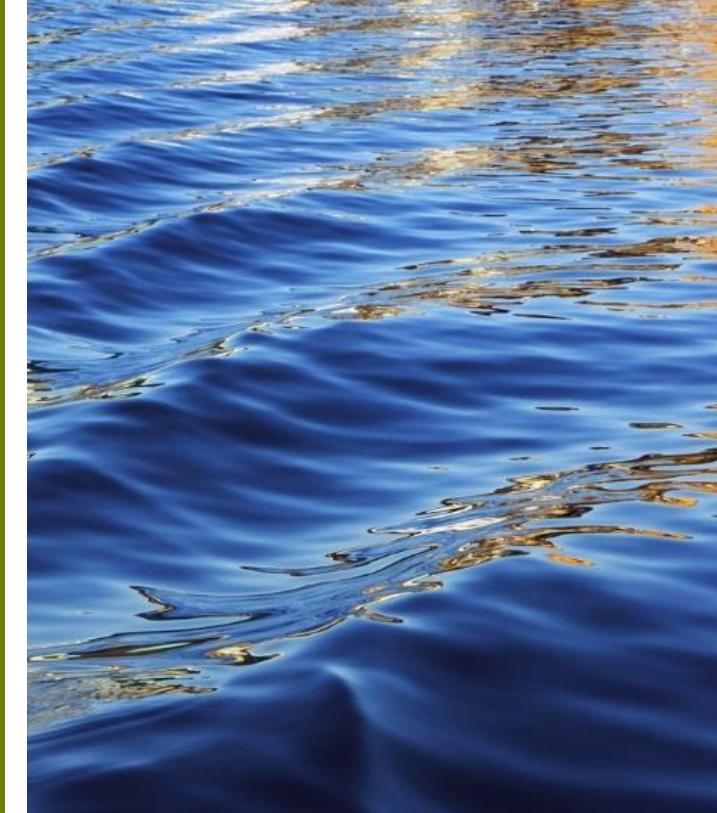
Les activités vertes devraient être intégrées dans les programmes scolaires afin de soutenir les thèmes écologiques et le bien-être.

Un espace vert devrait être dédié aux enfants.

Un espace libre de toute intervention humaine devrait être proposé aux enfants pour certaines activités ou pendant leur temps libre.

Permettre aux enfants de comprendre ce qui induit des changements dans leur environnement

Donner aux enfants la possibilité de prendre des initiatives écologiques en leur donnant le temps et les moyens d'organiser et de soutenir des activités écologiques dans leur école.



DIÉTÉTIQUE

Mode de vie sain

2- DIÉTÉTIQUE / Mode de vie sain .

- 2.1 LIEU D'APPROVISIONNEMENT / Mode de vie sain
- 2.2 NUTRITION ÉQUILIBRÉE / Mode de vie sain
- 2.3 PRODUITS LOCAUX ET DE SAISON / Mode de vie sain
- 2.4 EQUILIBRER CLIMAT & ALIMENTATION / Mode de vie sain
- 2.5 PRODUITS BIO / Mode de vie sain
- 2.6 APPRENDRE EN FAISANT / Mode de vie sain

LIEU D'APPROVISIONNEMENT

Mode de vie sain



Les transports routiers, maritimes, ferroviaires et aériens sont très polluants et il faut toujours considérer le coût en argent et en écologie avant de faire des choix quotidiens.

les jeunes seraient surpris d'apprendre le lien étroit qui existe entre leur alimentation et la pollution générée par le transport des aliments dans leur assiette.

Sensibiliser les élèves au lien entre transport et alimentation et à l'impact dévastateur que cela a sur l'environnement constituerait un grand pas en avant vers les objectifs écologiques que Greener Green tente de mettre en œuvre.

ÉQUILIBRÉE NUTRITION

Mode de vie sain



Recommandation pour S+M,

Les écoles et les municipalités devraient s'inspirer de la politique nutritionnelle du Luxembourg.

S+M offre aux étudiants une pause fruit gratuite les jours de classe.

S+M propose un lancement gratuit pour les étudiants, ce qui leur permet d'éviter les aliments transformés de qualité médiocre et riches en graisses, en sucre et en sel.

S+M devrait encourager les étudiants à finir leur assiette d'abord, puis exiger le tri des déchets alimentaires pour le compostage.

moins de déchets, c'est l'assurance d'un environnement plus vert

PRODUITS LOCAUX ET SAISONNIERS

Mode de vie sain



Recommandation pour S+M,

Mettre en valeur les produits locaux et les aliments de saison.

Maintenir des liens étroits avec les agriculteurs locaux.

Éviter les distributeurs de produits alimentaires sur de longues distances

permettre la disponibilité de repas à emporter afin que les élèves puissent se rendre dans la nature pendant leur pause déjeuner pour consommer leur repas

fournir des articles non jetables et non cassables pour les repas des élèves ; gobelets réutilisables, assiettes et bols réutilisables, couverts réutilisables, bouteilles d'eau réutilisables, serviettes de table lavables,

ÉQUILIBRER LE CLIMAT ET L'ALIMENTATION

Mode de vie sain



Recommandation pour S+M,

Adapter les menus aux critères écologiques et au respect de l'environnement.

Composer et privilégier les repas selon une répartition des quotas qui favorise les plantes et les céréales par rapport à la viande, qui doit bien sûr être présente mais en moindre quantité.

Installer des distributeurs d'eau gratuits.

Privilégiez l'eau aux boissons sucrées.

Pourquoi ne pas conclure un accord avec un agriculteur local pour que les élèves reçoivent quotidiennement du lait frais ?

ALIMENTATION BIO/ORGANIQUE

Mode de vie sain



Recommandation pour S+M,

Permettre aux enfants de comprendre le lien entre les choix qu'ils font et leur environnement.

Permettre aux élèves d'explorer les points positifs et négatifs de l'agriculture responsable et durable.

Mise en place avec les élèves d'ateliers sur l'environnement

Organiser des visites chez les producteurs locaux, par exemple les apiculteurs, les agriculteurs, ...

Donner la possibilité de construire des châteaux d'insectes.

Expliquer les avantages de la diversité et les exigences de qualité

APPRENDRE EN FAISANT

Mode de vie sain



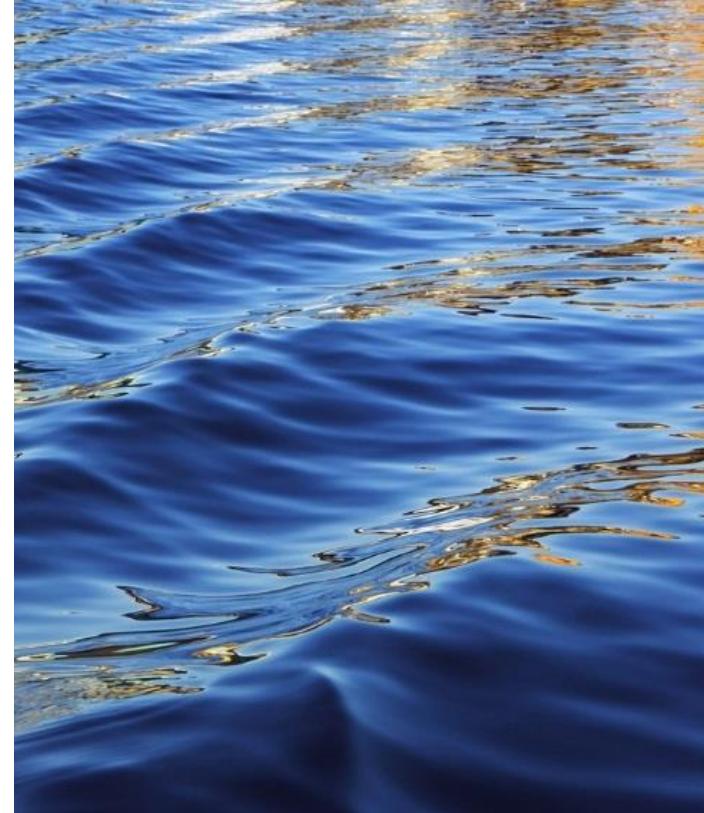
Recommandation pour S+M,

Fournir un espace vert aux étudiants

Laisser les enfants développer une affinité pour la terre et la culture du sol

Mise en place d'ateliers de transformation de la récolte symbolique réalisée à partir de la récolte des enfants.

Permettre aux enfants de ressentir la satisfaction d'un processus accompli de leurs propres mains et de goûter les fruits de leurs efforts.



VOIES VERTES POUR ALLER À L'ÉCOLE

Mode de vie sain

3- DES VOIES VERTES POUR ALLER À L'ÉCOLE / Un mode de vie sain.

- 3.1 LA MARCHE / Un mode de vie sain
- 3.2 VÉLO À L'ÉCOLE / Mode de vie sain
- 3.3 BUS À L'ÉCOLE / Mode de vie sain
- 3.4 VÉLO-BUS POUR L'ÉCOLE / Mode de vie sain
- 3.5 CARPOOLING / Mode de vie sain
- 3.6 S'ENTRAÎNER POUR LES LONGUES DISTANCES / Mode de vie sain

ALLER À PIED À L'ÉCOLE

Mode de vie sain



Recommandation,

Dans un premier temps & pour permettre le transport vert, les écoles devraient mettre en place les meilleures installations pour le transport vert.

Les écoles devraient mettre en place des parkings "Kiss & Go" devant les écoles.

Les écoles devraient mettre en place des parkings à vélos sûrs, facilement accessibles et sécurisés pendant les jours d'école.

Les écoles doivent prévoir une séparation claire entre les piétons, les bicyclettes et les voitures.

Les écoles doivent donner la priorité aux piétons et aux cyclistes à proximité de l'école.

ALLER À L'ÉCOLE À VÉLO

Mode de vie sain



Recommandation,

Les écoles et les municipalités devraient encourager l'utilisation du vélo comme moyen de transport en adaptant les mesures d'incitation à l'achat de nouvelles bicyclettes.

S+M devrait développer des pistes cyclables dans toute la région, en particulier autour des écoles.

S+M devrait envisager de récompenser les enfants ou les ménages/familles qui laissent leurs enfants se rendre à l'école à vélo.

S+M peut installer un atelier de réparation de vélos gratuit qui vérifiera l'installation technique des vélos (freins, vis, ... Une fois par mois !).

BUS À L'ÉCOLE

Mode de vie sain



Recommandation,

Les écoles et les municipalités (S+M) devraient envisager un budget pour l'achat de bus électriques ou thermiques non polluants qui offrirait un compromis écologique parfait pour les personnes qui doivent prendre le bus pour se rendre à leur école.

S+M devrait envisager de réduire autant que possible le nombre de bus sur la route en partageant les bus entre les écoles et en évitant que ces bus soient immobilisés toute la journée après le ramassage scolaire.

S+M devrait envisager de partager les bus pour les sorties scolaires, pour la piscine, pour les week-ends organisés par S+M, ...

LE VÉLO-BUS POUR ALLER À L'ÉCOLE

Mode de vie sain



Recommandation,

BIKEBUS

Une bonne idée à tester par S+M.
Cela a l'air amusant et tout le monde
peut contribuer au progrès de ce très
beau moyen de transport.

CARPOOLING

Mode de vie sain



L'alimentation, c'est Être en forme, c'est une façon saine d'aborder les sujets verts.

Recommandation pour S+M,
Les écoles et les enseignants auraient tout à gagner à l'installer :

Séances de sport en plein air, afin que les enfants soient habitués à être dehors et ne se soucient pas des conditions météorologiques.

Enseigner aux enfants les plaisirs simples de la vie au grand air !

Renforcer l'immunité des enfants en les confrontant à certaines conditions climatiques que l'on qualifierait de rudes !

S'ENTRAÎNER POUR LES LONGUES DISTANCES

Mode de vie sain



Recommandation,

Pour les longs voyages et chaque fois que c'est possible, vous devriez considérer le train comme un moyen de transport.

Outre la marche et le vélo, le train reste le moyen de transport le plus écologique.



Projet 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687

