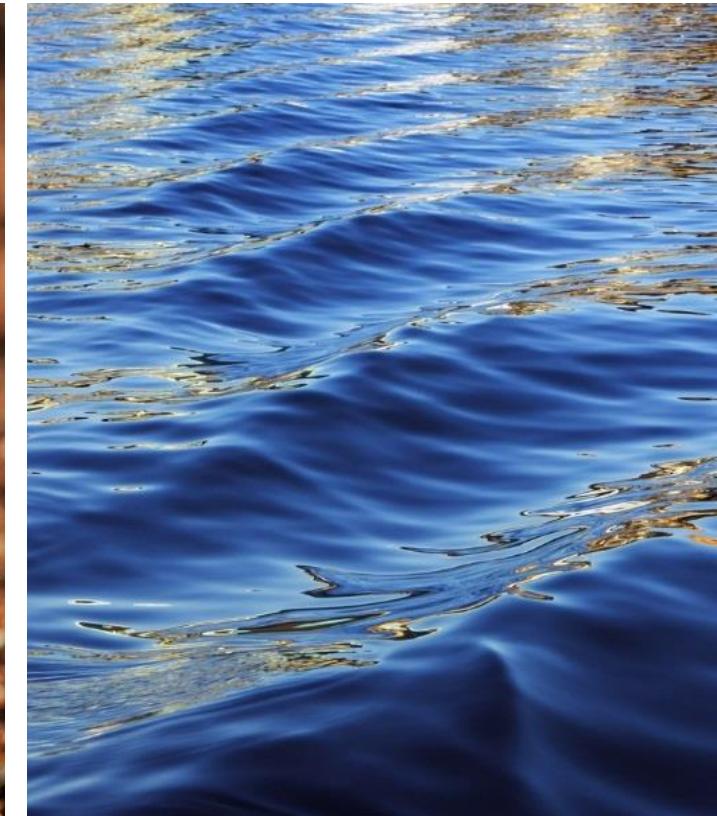




Module 6 - Mode de vie sain

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



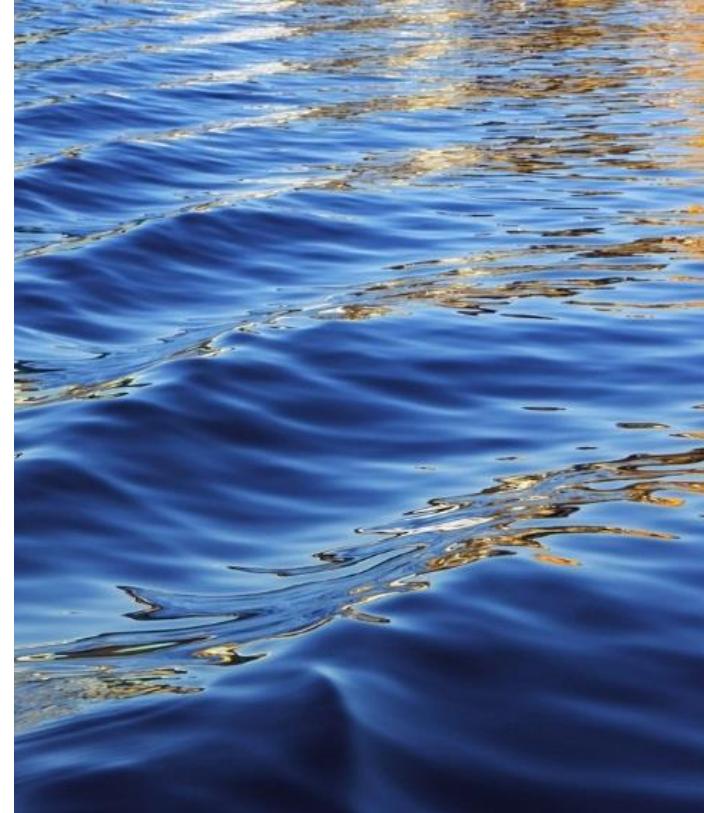
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



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





EXERCICE / Mode de vie sain

Un mode de vie sain pour une planète plus verte

6. Mode de vie sain / 1. EXERCICE

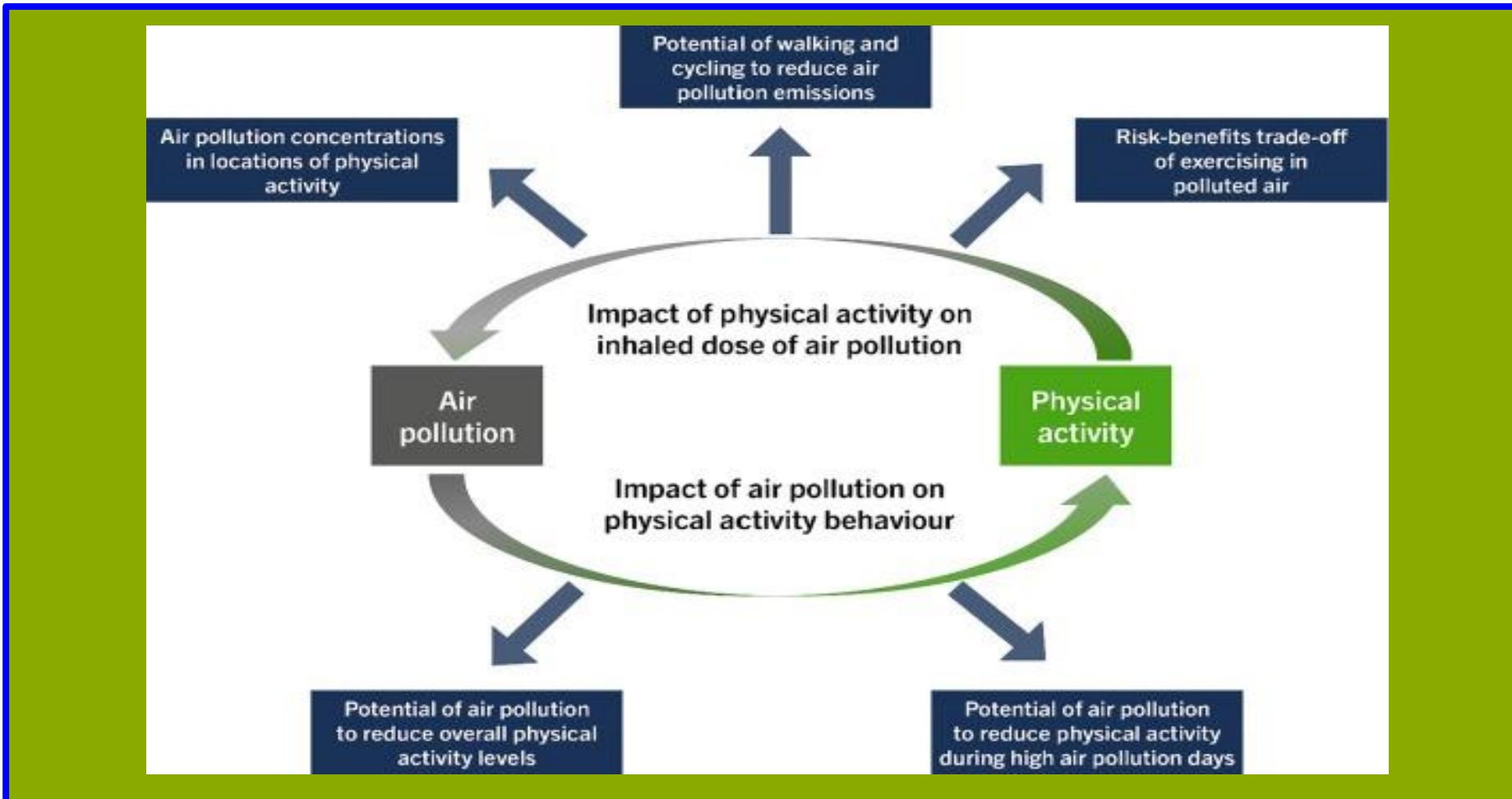
1. CONDITION PHYSIQUE / Mode de vie sain
2. CONSTRUIRE UN ESPRIT ET UN MOUVEMENT SAINS / Mode de vie sain
3. Activités de plein air / Mode de vie sain
4. LIEN ENTRE POLLUTION ET MALADIES / Mode de vie sain
5. GÉRER LE STRESS / Mode de vie sain
6. PLANIFICATION D'ACTIVITÉS VERTES / Mode de vie sain



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



Santé / Pollution atmosphérique / Activité physique



CONDITION PHYSIQUE

Mode de vie sain



Recommandations,

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.

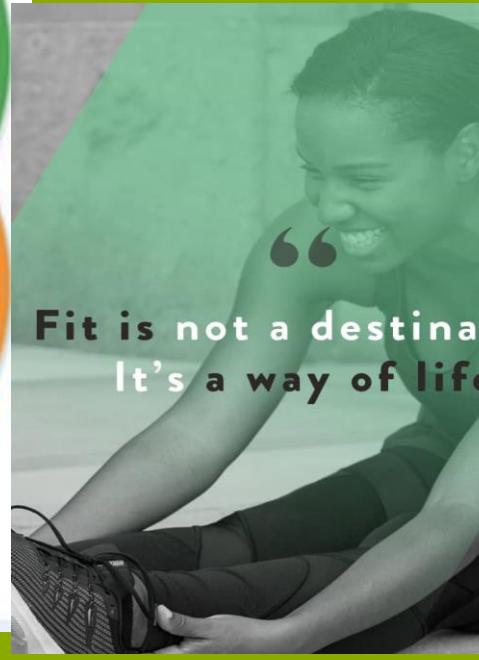
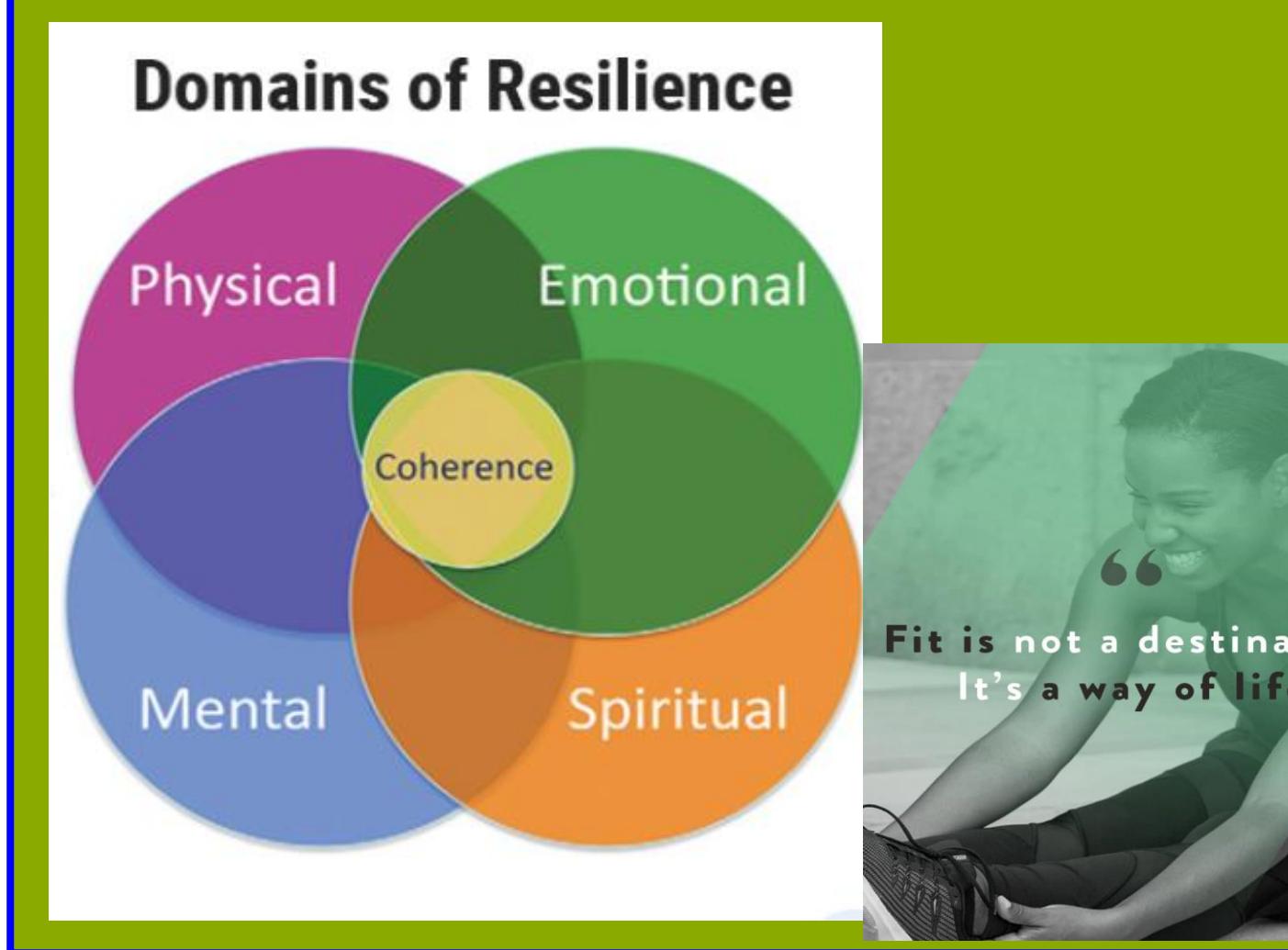
Enseigner aux enfants les plaisirs simples de la vie au grand air !

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



CONDITION PHYSIQUE

/ Mode de vie sain



Greener Green!

Les enfants en forme auront une meilleure résistance à l'effort et une meilleure concentration en classe.

Une bonne forme physique renforcerait l'engagement envers les valeurs.

Augmentation de la capacité à rester concentré.

Adopter une attitude positive.



GREENER
GREEN



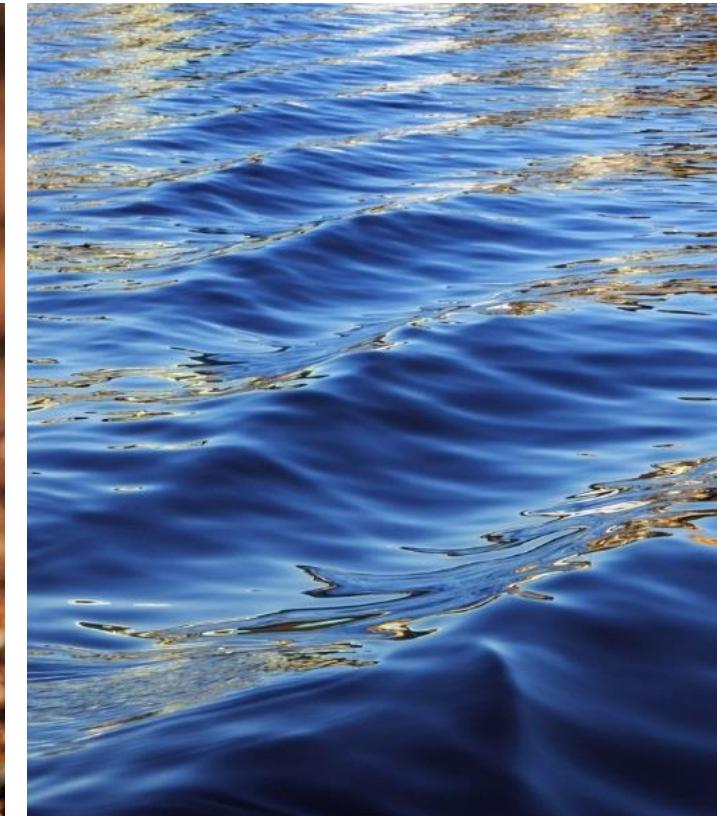
Projet 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687





Module 6 - Mode de vie sain

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



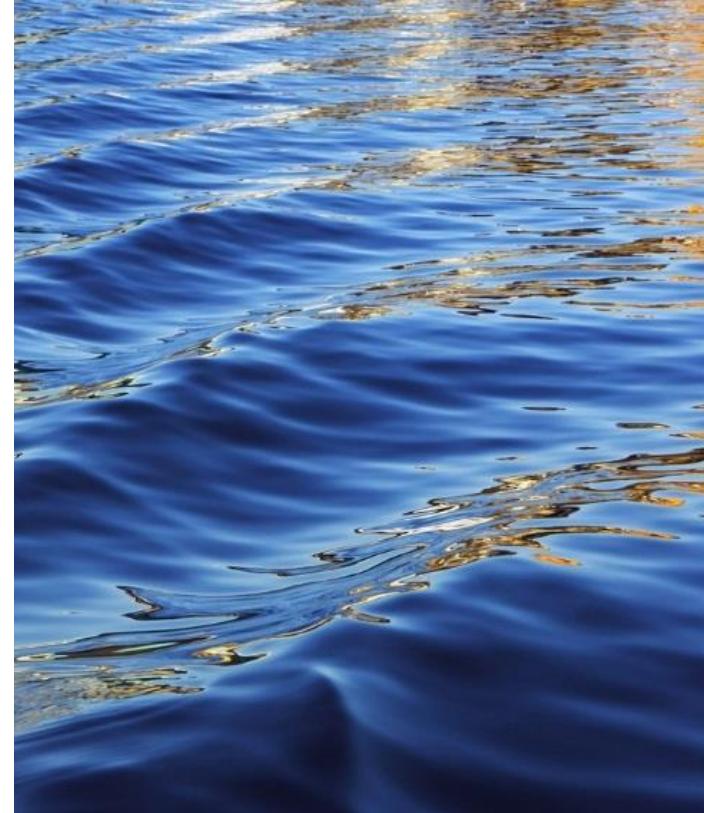
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



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





EXERCICE / Mode de vie sain

Un mode de vie sain pour une planète plus verte

6. Mode de vie sain / 1. EXERCICE

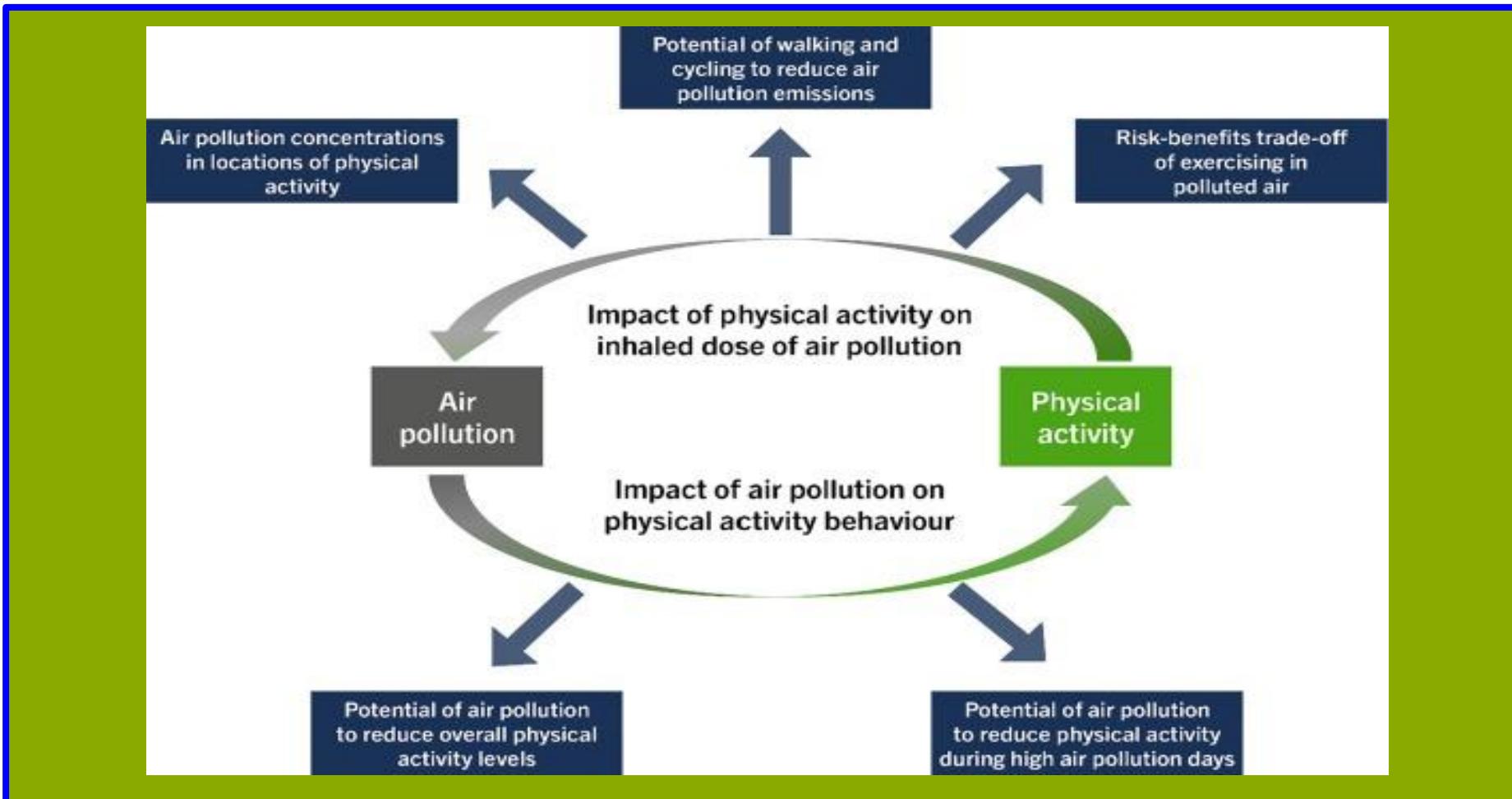
1. PHYSICALLY FIT / Mode de vie sain
2. CONSTRUIRE UN ESPRIT ET UN MOUVEMENT SAINS / Mode de vie sain
3. Activités de plein air / Mode de vie sain
4. LIEN ENTRE POLLUTION ET MALADIES / Mode de vie sain
5. GÉRER LE STRESS / Mode de vie sain
6. PLANIFICATION D'ACTIVITÉS VERTES / Mode de vie sain



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



Santé / Pollution atmosphérique / Activité physique



CONSTRUIRE UN ESPRIT ET UNE HUMEUR SAINS

Mode de vie sain



Recommandations,

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 !

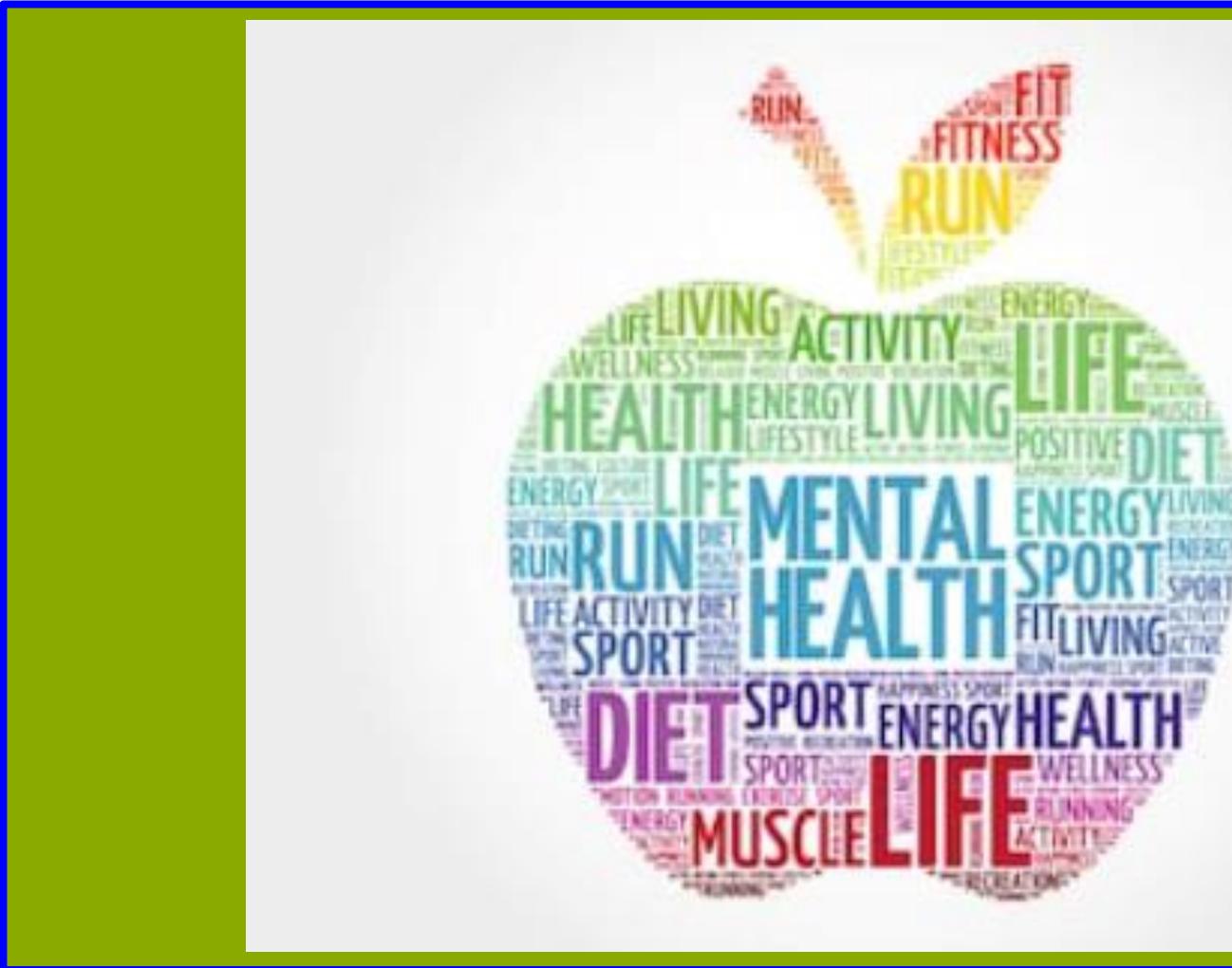
Laisser aux élèves la liberté d'approcher des animaux, des insectes et des reptiles inoffensifs.

Citation,

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

CONSTRUIRE UN ESPRIT ET UNE HUMEUR SAINS

Mode de vie sain



Greener Green,

du temps pour les activités sociales avec un accès limité aux médias numériques.





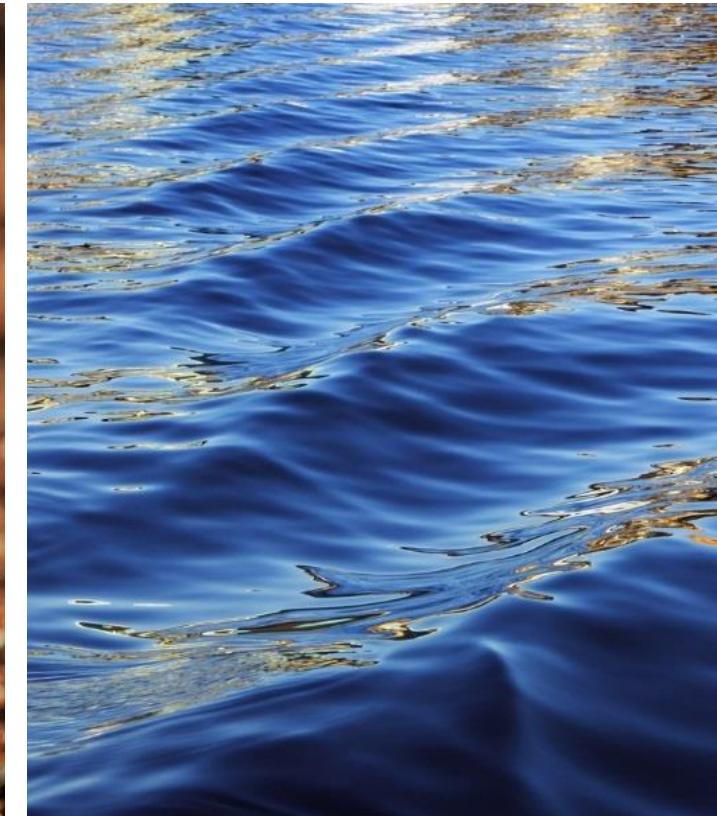
Projet 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687





Module 6 - Mode de vie sain

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



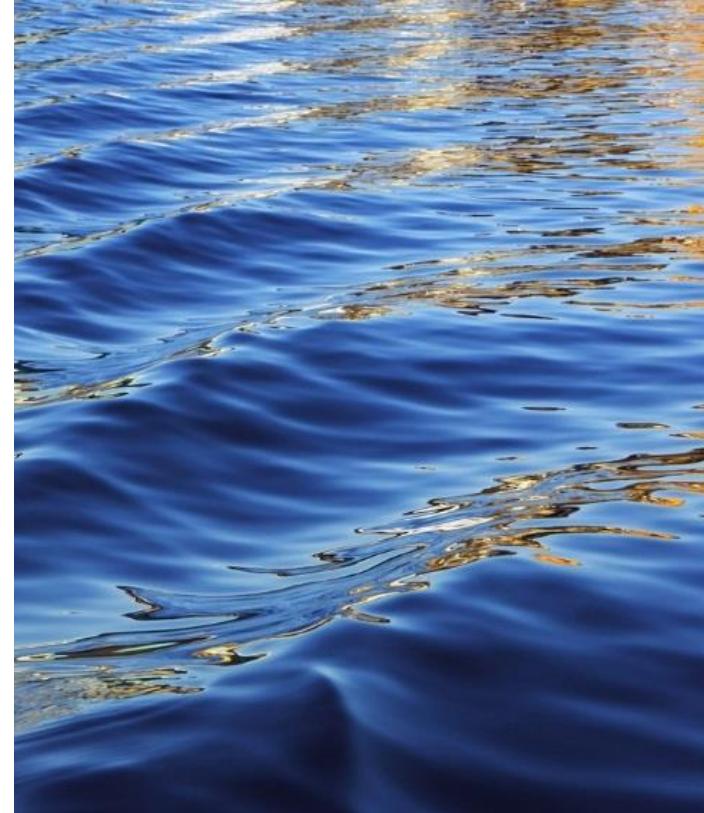
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



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





EXERCICE / Mode de vie sain

Un mode de vie sain pour une planète plus verte

6. Mode de vie sain / 1. EXERCICE

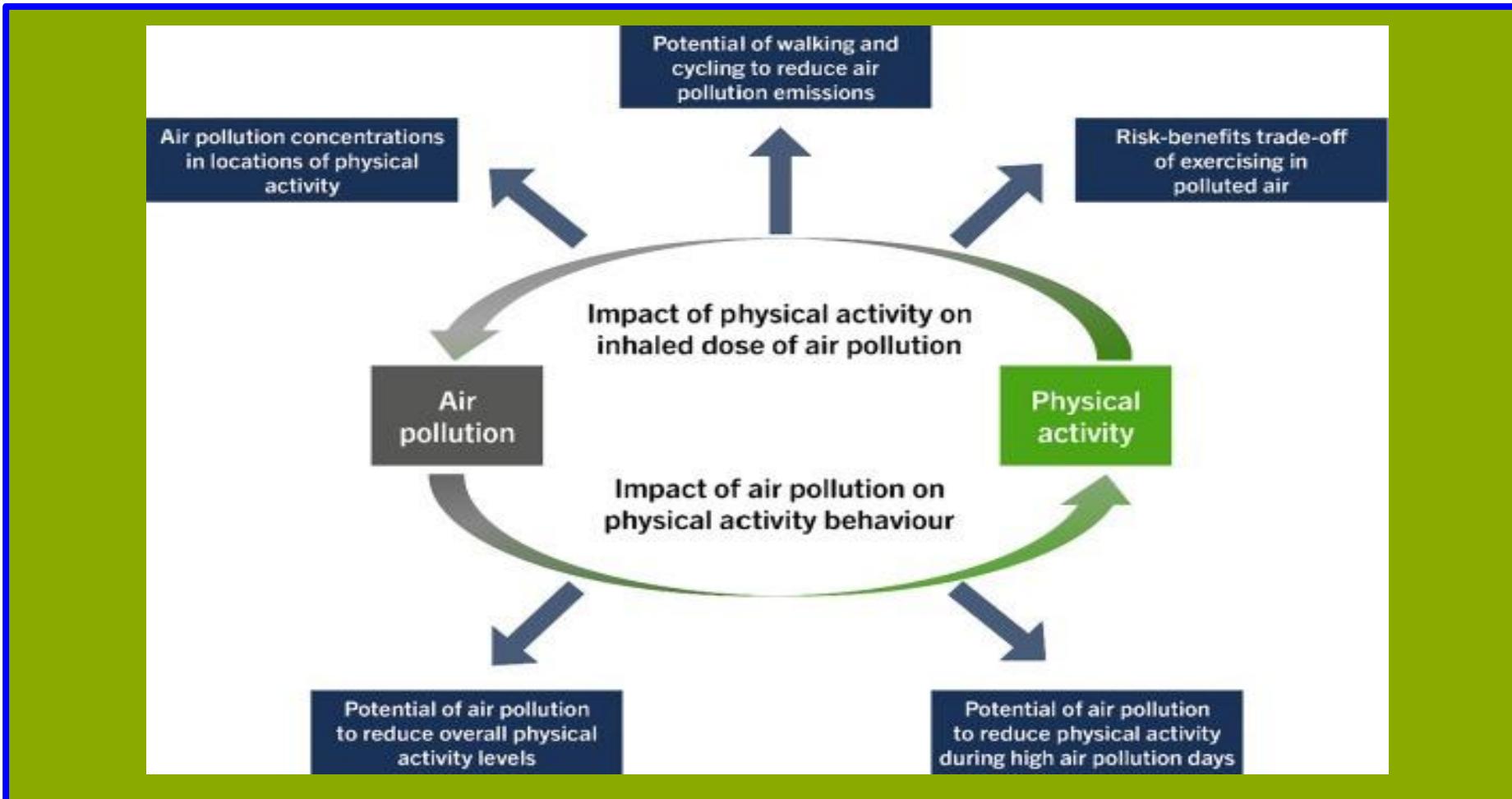
1. PHYSICALLY FIT / Mode de vie sain
2. CONSTRUIRE UN ESPRIT ET UN MOUVEMENT SAINS / Mode de vie sain
3. Activités de plein air / Mode de vie sain
4. LIEN ENTRE POLLUTION ET MALADIES / Mode de vie sain
5. GÉRER LE STRESS / Mode de vie sain
6. PLANIFICATION D'ACTIVITÉS VERTES / Mode de vie sain



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



Santé / Pollution atmosphérique / Activité physique



ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

Mode de vie sain



Recommandations,

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, ...



ACTIVITÉS DE PLEIN AIR

Mode de vie sain

PLUS VERT,

L'éducation non formelle doit être encouragée par GREENER GREEN.

L'éducation écologique devrait faire partie du programme



Prochaines étapes de l'écologisation de l'école,

Le programme d'action mondial énumère des actions concrètes en matière de sensibilisation et de participation, d'engagement inclusif, de financement et de politique. Les actions s'alignent également sur de nombreux domaines d'intérêt mondial, notamment les objectifs de développement durable des Nations unies, le cadre mondial pour la biodiversité, la Décennie des Nations unies pour la restauration des écosystèmes et le programme "Transformer l'éducation".

Source et lien

[Prochaines étapes pour l'école verte](#)



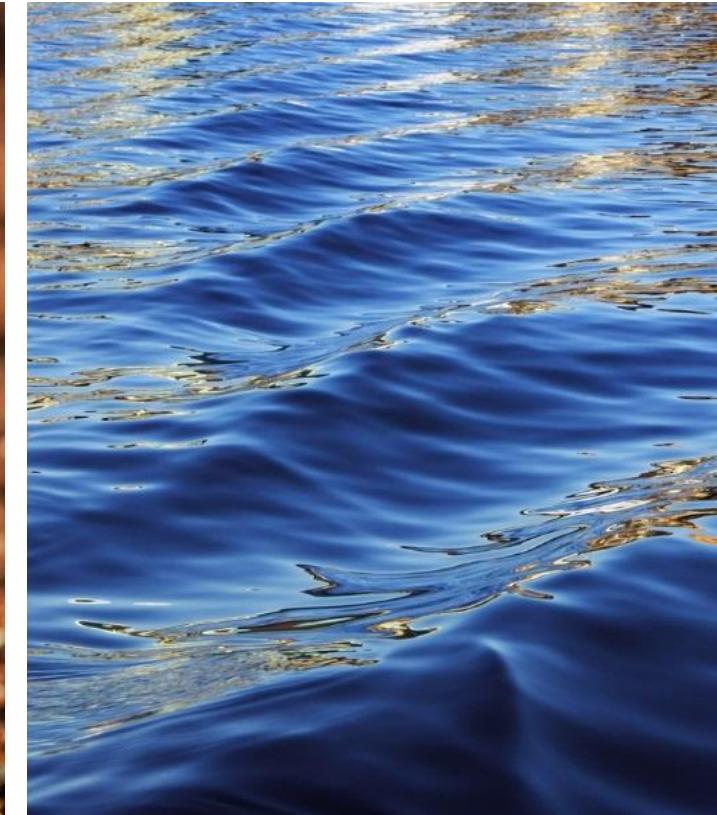
Projet 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687





Module 6 - Mode de vie sain

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



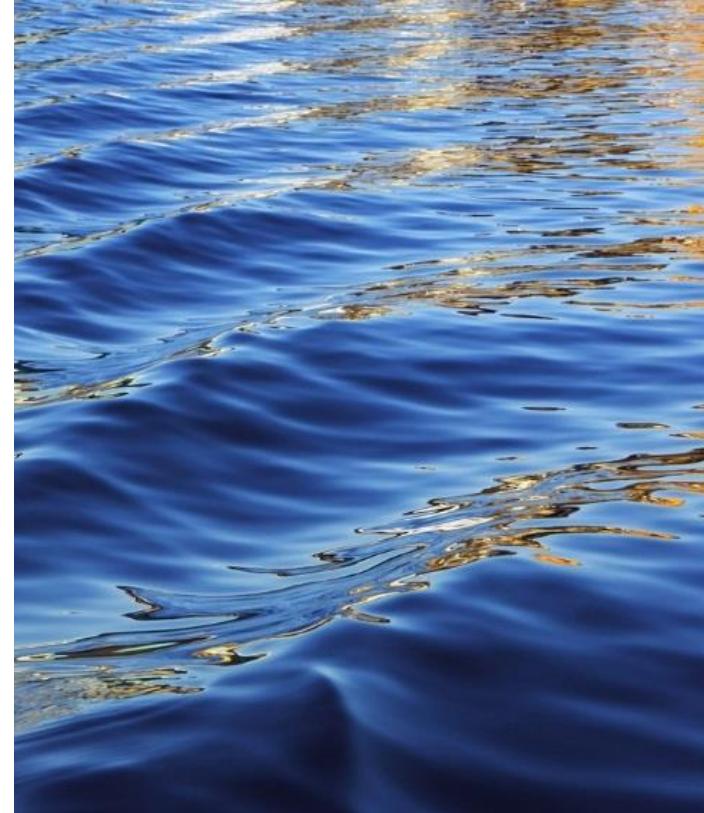
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



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





EXERCICE / Mode de vie sain

Un mode de vie sain pour une planète plus verte

6. Mode de vie sain / 1. EXERCICE

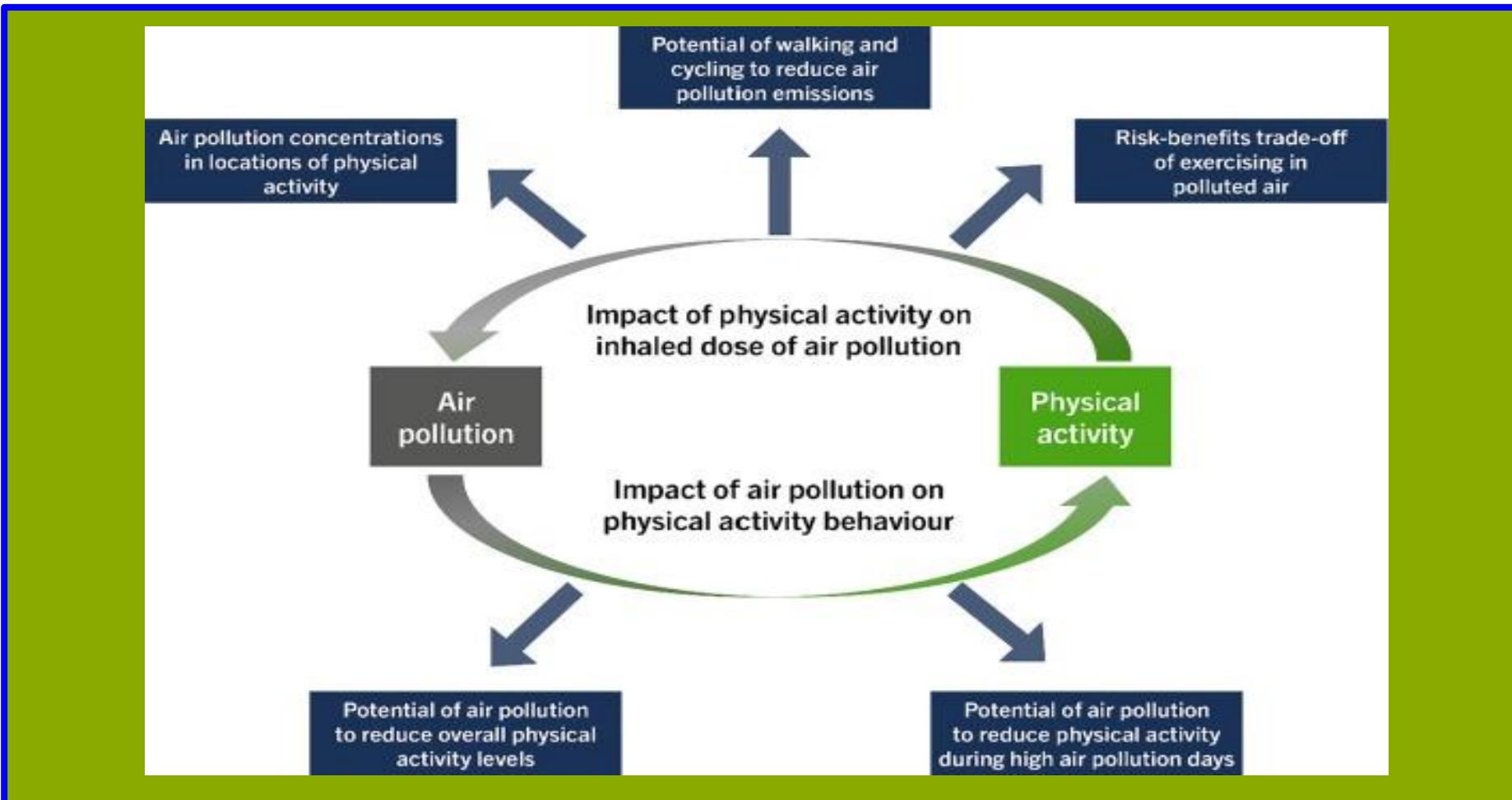
1. PHYSICALLY FIT / Mode de vie sain
2. CONSTRUIRE UN ESPRIT ET UN MOUVEMENT SAINS / Mode de vie sain
3. Activités de plein air / Mode de vie sain
4. LIEN ENTRE POLLUTION ET MALADIES / Mode de vie sain
5. GÉRER LE STRESS / Mode de vie sain
6. PLANIFICATION D'ACTIVITÉS VERTES / Mode de vie sain



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

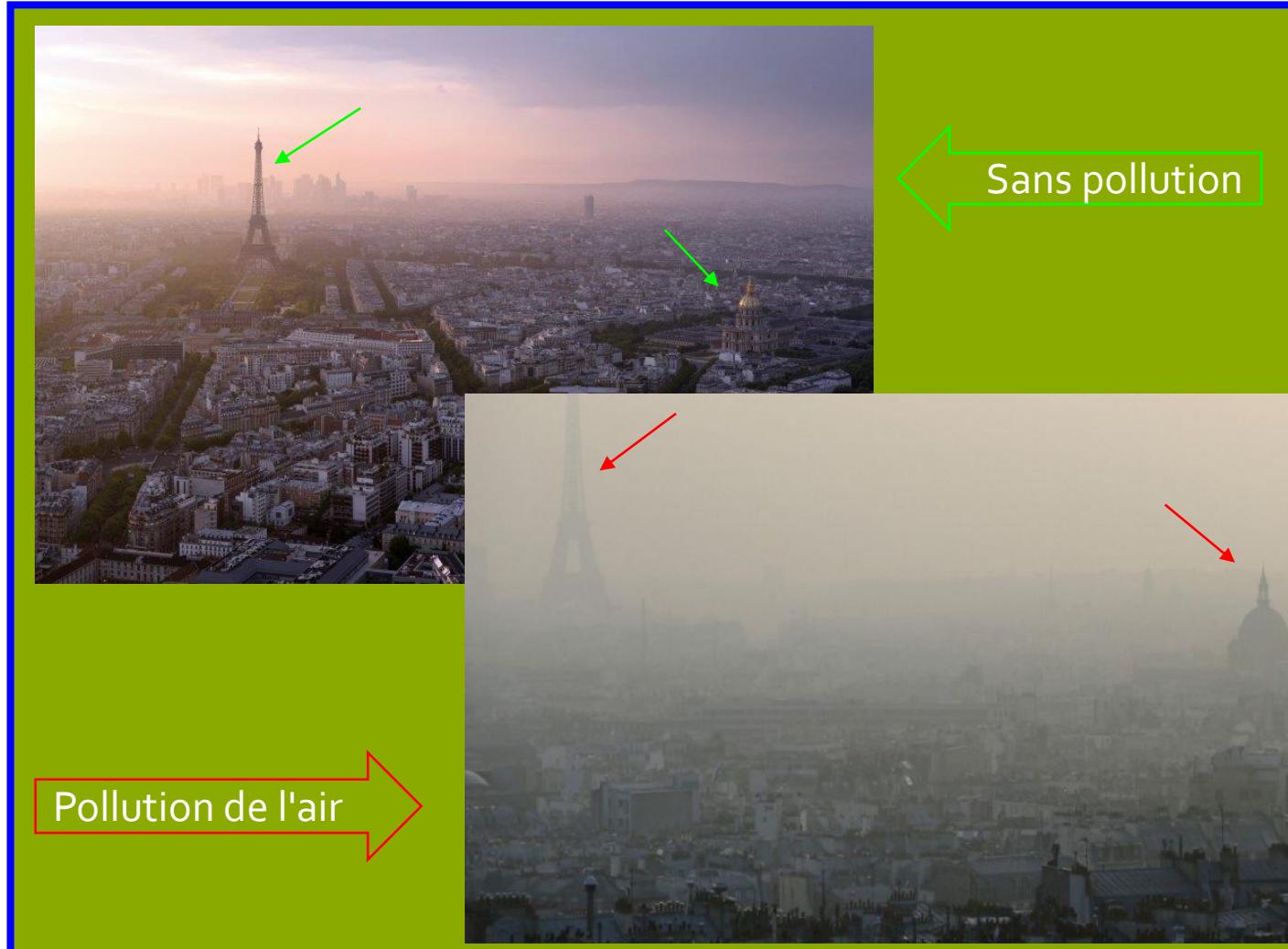


Notre mission n'est pas seulement de laisser une planète telle que nous l'avons reçue, mais, de laisser une terre bien meilleure.



LIEN ENTRE LA POLLUTION ET LES MALADIES

Mode de vie sain



Recommandations,

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

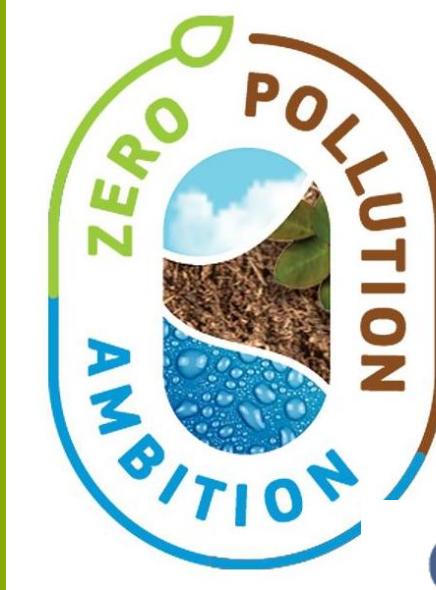
Les enfants devraient apprendre à se protéger de la pollution atmosphérique

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.

LIEN ENTRE LA POLLUTION ET LES MALADIES

Mode de vie sain



SMART

- SPECIFIQUE (PRECIS) 
- MESURABLE 
- ATTEIGNABLE 
- REALISTE 
- TEMPOREL 

Greener Green!

GREEN éduque les enfants à se fixer des objectifs.

GREEN leur apprend à s'organiser pour atteindre leurs objectifs





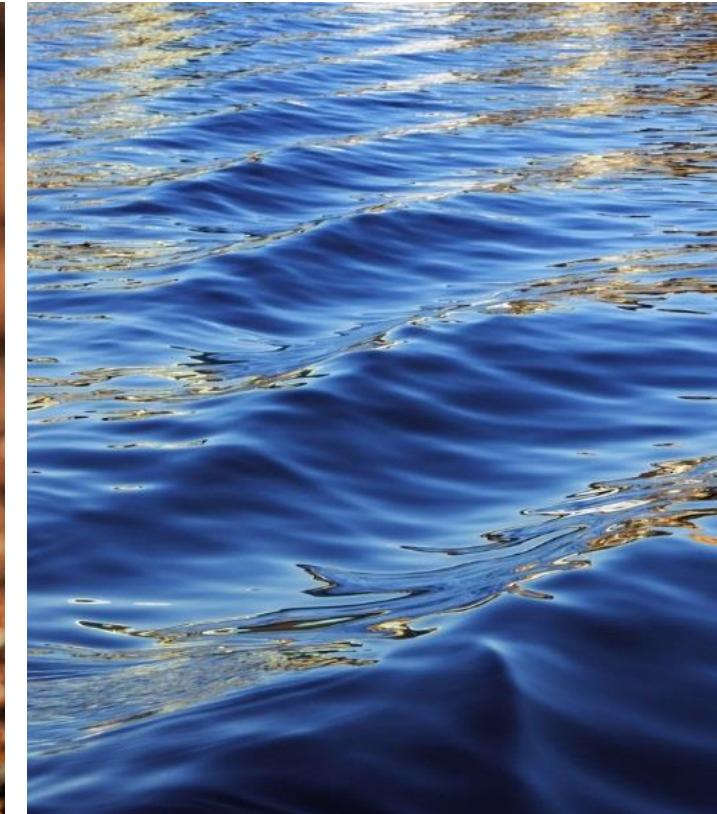
Projet 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687





Module 6 - Mode de vie sain

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



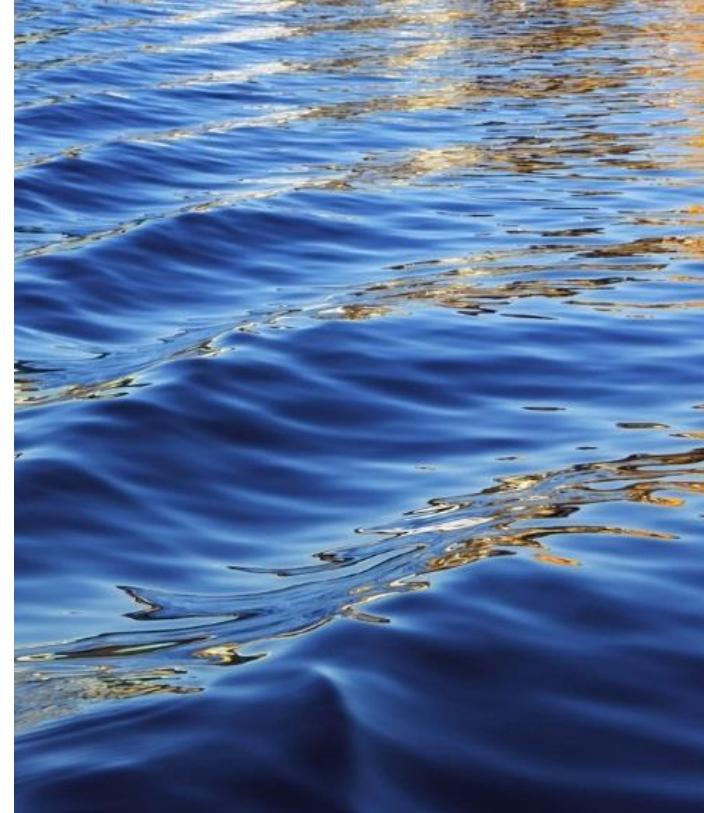
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



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





EXERCICE / Mode de vie sain

Un mode de vie sain pour une planète plus verte

6. Mode de vie sain / 1. EXERCICE

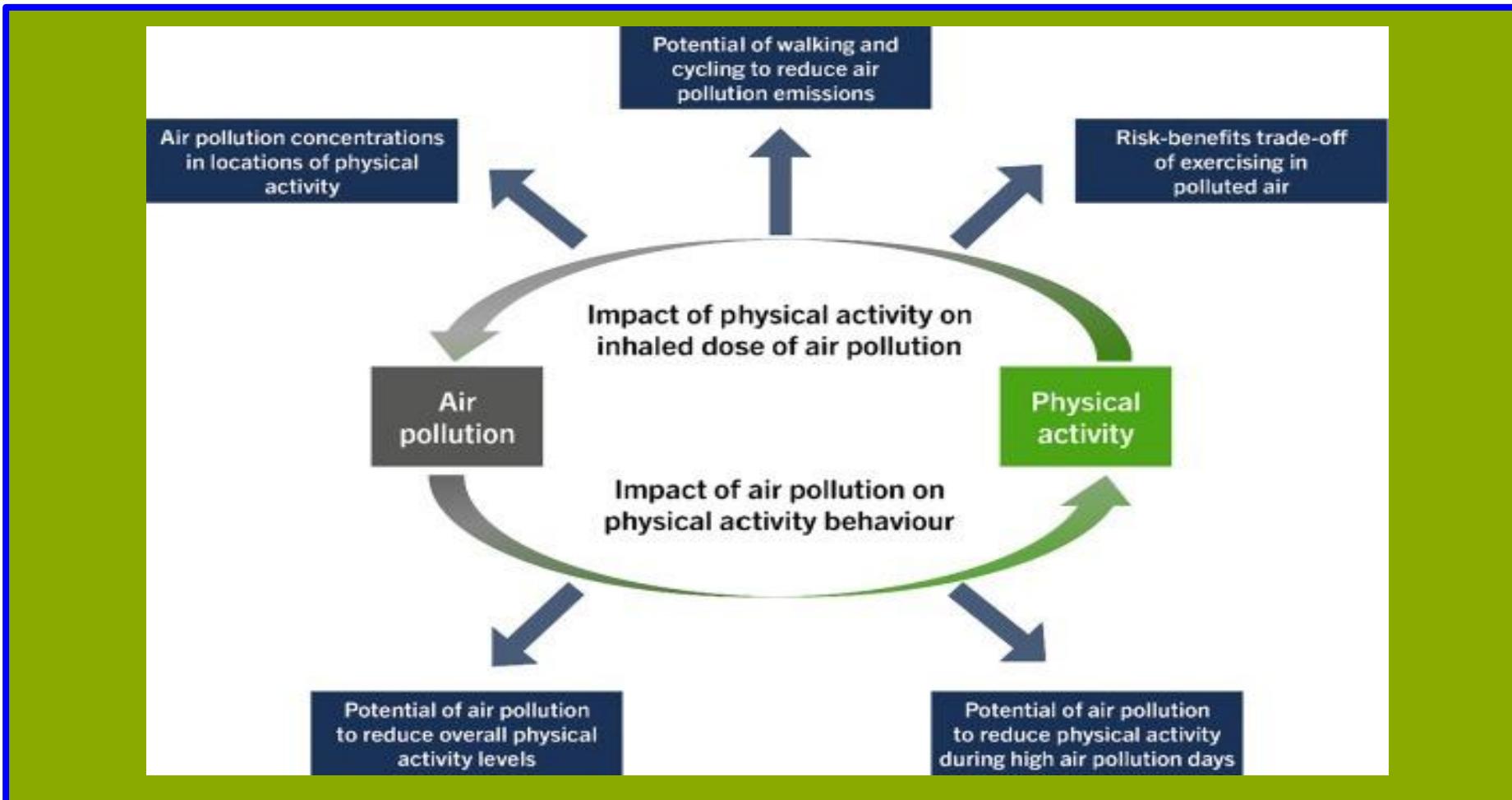
1. PHYSICALLY FIT / Mode de vie sain
2. CONSTRUIRE UN ESPRIT ET UN MOUVEMENT SAINS / Mode de vie sain
3. Activités de plein air / Mode de vie sain
4. LIEN ENTRE POLLUTION ET MALADIES / Mode de vie sain
5. GÉRER LE STRESS / Mode de vie sain
6. PLANIFICATION D'ACTIVITÉS VERTES / Mode de vie sain



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



Santé / Pollution atmosphérique / Activité physique



GÉRER LE STRESS

Mode de vie sain



Recommandations,

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.



GÉRER LE STRESS

Mode de vie sain

5 TIPS FOR **STRESS MANAGEMENT**



Check in with your child regularly



Identify and reduce sources of stress



Take steps to improve sleep



Practice stress management techniques, such as stretching, meditation and exercise



Leave room in schedules for self-care, relaxation and fun

Greener Green!





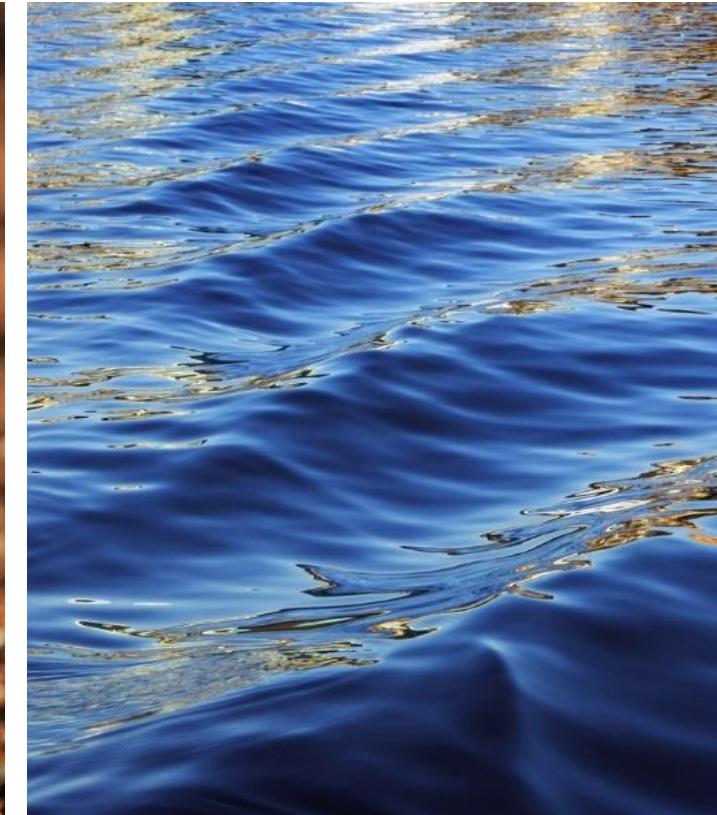
Projet 2021-1-ES01-KA220-SCH-000032687





Module 6 - Mode de vie sain

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



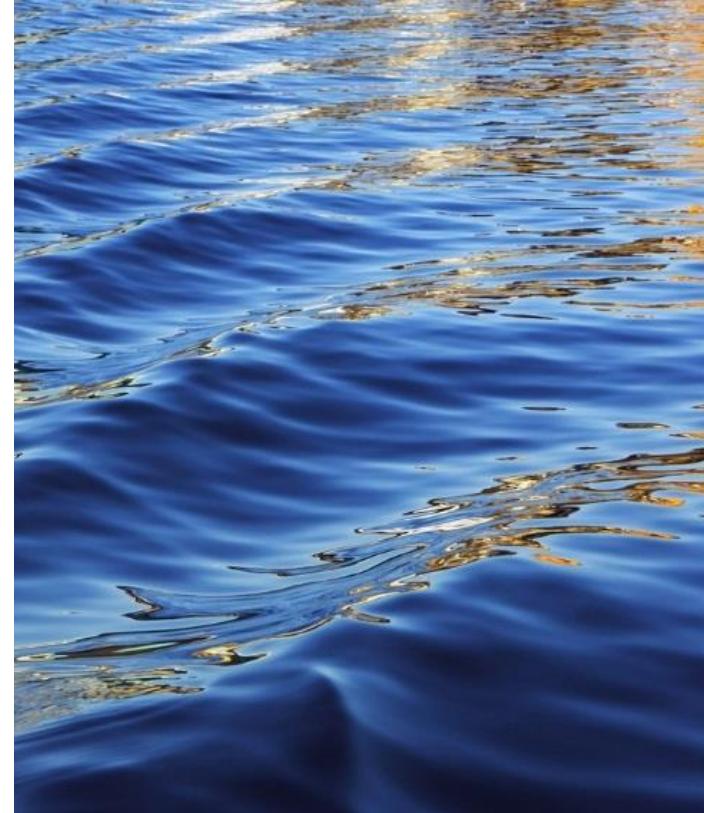
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



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





EXERCICE / Mode de vie sain

Un mode de vie sain pour une planète plus verte

6. Mode de vie sain / 1. EXERCICE

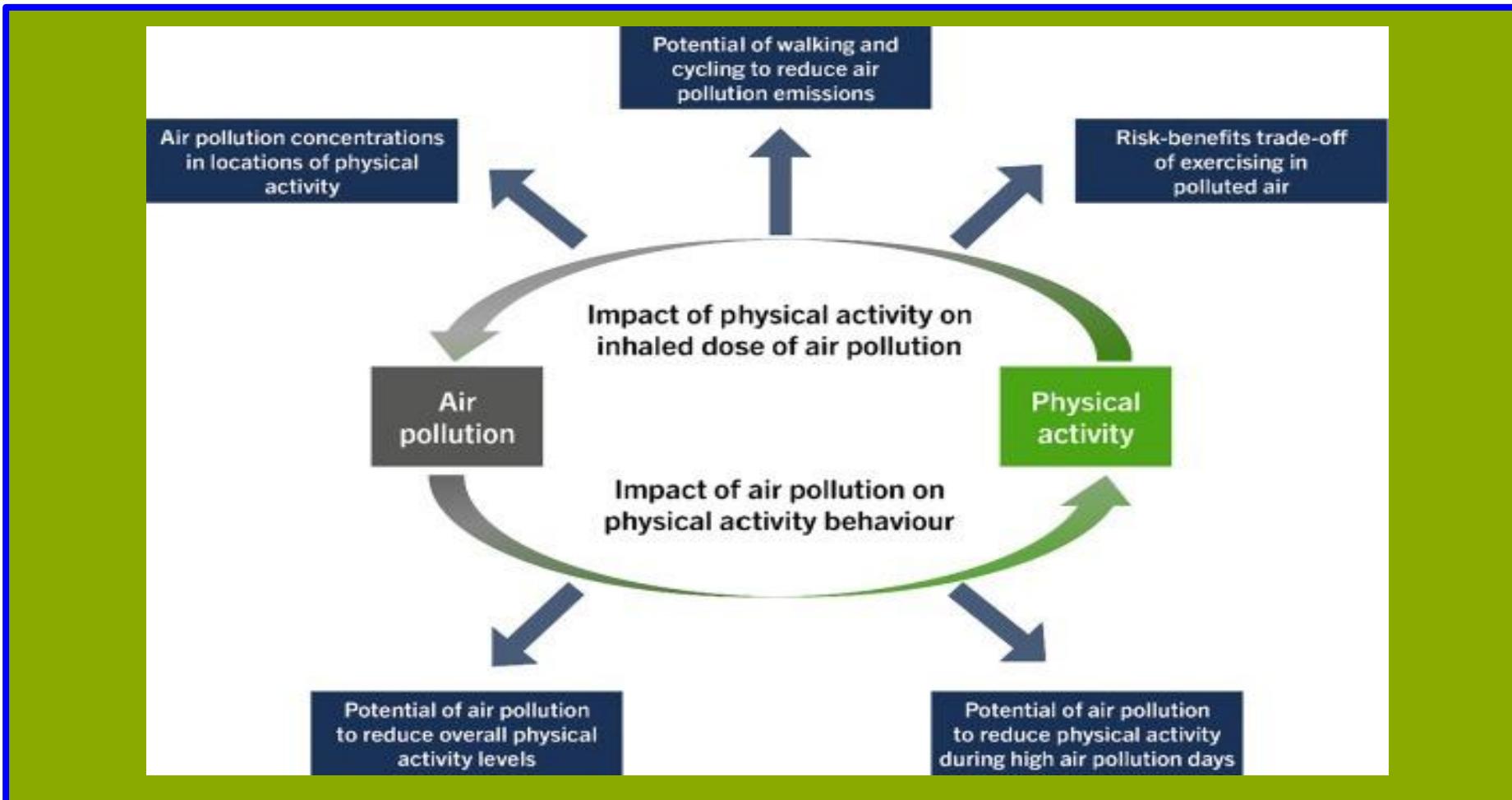
1. CONDITION PHYSIQUE / Mode de vie sain
2. CONSTRUIRE UN ESPRIT ET UN MOUVEMENT SAINS / Mode de vie sain
3. Activités de plein air / Mode de vie sain
4. LIEN ENTRE POLLUTION ET MALADIES / Mode de vie sain
5. GÉRER LE STRESS / Mode de vie sain
6. PLANIFICATION D'ACTIVITÉS VERTES / Mode de vie sain



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

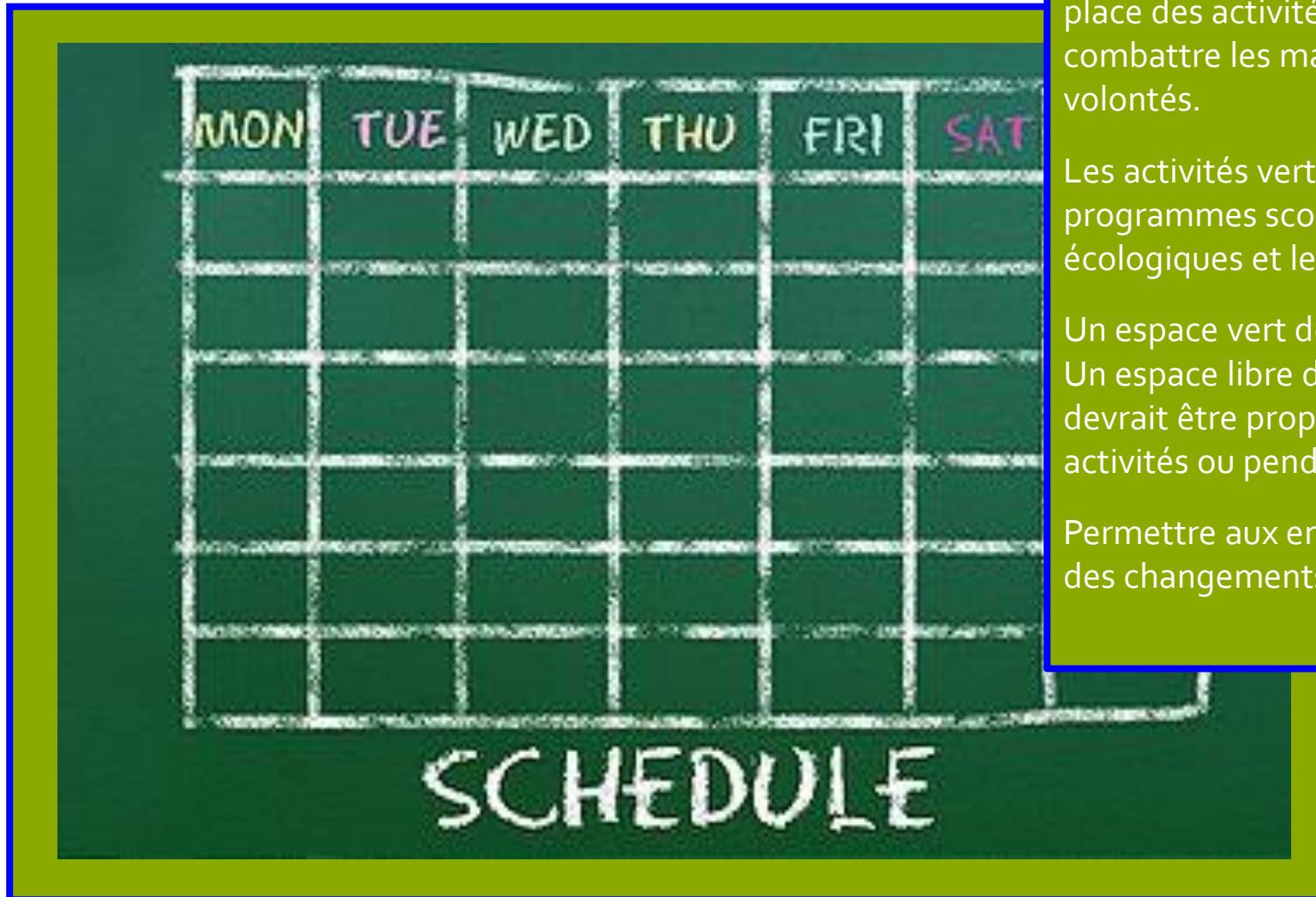


Santé / Pollution atmosphérique / Activité physique



PLANIFICATION DES ACTIVITÉS VERTES

Mode de vie sain



Recommandations,

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



PLANIFICATION DES ACTIVITÉS VERTES

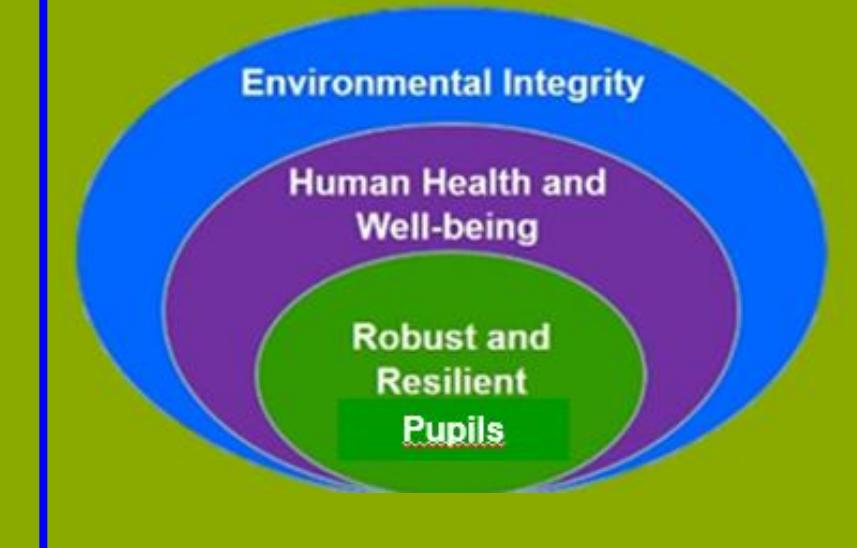
Mode de vie sain



SANTÉ
MENTALE
&
BIEN ÊTRE

Greener Green!

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.





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

