

## Guide de discussion pour l'enseignant.e

### Habitudes saines

Les élèves examineront chaque composante de la santé et du bien-être - **mental, physique, émotionnel, spirituel et social**. Pour chacune d'entre elles, iels donneront un exemple précis d'habitude saine susceptible de protéger la santé du cerveau et expliqueront en quoi elle est liée à la santé du cerveau. Les élèves peuvent consulter les infographies [La santé et le bien-être](#) ainsi que [La santé du cerveau](#) pour voir des exemples.

| Santé mentale et bien-être        |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Une habitude saine :              | Comment cette habitude protège la santé du cerveau :                                                                                                                                                                                                 |
| Gérer le stress                   | La gestion du stress peut contribuer à promouvoir la santé du cerveau (par exemple, la pleine conscience, la respiration profonde et l'exercice physique régulier contribuent à réduire le stress).                                                  |
| Exercer son cerveau               | Participer à des activités qui sollicitent votre cerveau (par exemple, les puzzles, la lecture, l'apprentissage de nouvelles compétences ou la pratique d'un instrument de musique). Ces activités contribuent à maintenir les capacités cognitives. |
| Dormir suffisamment               | Le sommeil améliore les performances cérébrales, l'humeur et la santé (par exemple, 8 à 10 heures par nuit, éviter le temps d'écran le soir).                                                                                                        |
| Santé physique et bien-être       |                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Une habitude saine :              | Comment cette habitude protège la santé du cerveau :                                                                                                                                                                                                 |
| Faire de l'exercice régulièrement | L'exercice physique peut indirectement stimuler la mémoire et la pensée en améliorant l'humeur et le sommeil, en réduisant le stress et l'anxiété. Essayer de faire au moins une heure d'exercice par jour.                                          |
| Manger sainement                  | Une alimentation saine et équilibrée comprenant une grande variété d'aliments peut nous aider à réfléchir, à                                                                                                                                         |

## Guide de discussion pour l'enseignant.e

|                                        |                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        | nous sentir plus alertes et à améliorer notre concentration et notre capacité d'attention.                                                                                                                               |
| Limiter la consommation de substances  | Limiter la consommation de substances psychoactives peut protéger la santé du cerveau et les fonctions cognitives.                                                                                                       |
| <b>Santé émotionnelle et bien-être</b> |                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Une habitude saine :</b>            | <b>Comment cette habitude protège la santé du cerveau :</b>                                                                                                                                                              |
| Parler des émotions                    | Partager vos sentiments avec une personne de confiance peut vous aider à gérer vos émotions et à réduire le stress et l'anxiété.                                                                                         |
| Trouver une activité qui vous relaxe   | Trouver une activité qui vous relaxe (par exemple, l'art, l'écriture, l'exercice physique, les activités sociales) peut vous aider à surmonter vos émotions de manière positive.                                         |
| Parler à un.e professionnel.le         | Parler à un.e professionnel.le (conseiller ou conseillère, psychologue, etc.) peut vous permettre de surmonter vos émotions dans un environnement sécuritaire et sans jugement, ce qui favorise une bonne santé mentale. |
| <b>Santé et bien-être spirituels</b>   |                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Une habitude saine :</b>            | <b>Comment cette habitude protège la santé du cerveau :</b>                                                                                                                                                              |
| Pratiquer la pleine conscience         | La pleine conscience peut améliorer la concentration et la mémoire, réguler les émotions, favoriser une prise de décision saine et réduire l'anxiété et le stress.                                                       |
| Trouver un but                         | Faire du bénévolat ou s'impliquer dans une activité qui vous tient à cœur peut vous donner une raison d'être, renforcer votre estime de soi et votre santé mentale.                                                      |
| Participer à une communauté de foi     | L'appartenance à une communauté religieuse peut apporter un sentiment d'appartenance et un lien social qui favorisent le bien-être mental.                                                                               |
| <b>Santé sociale et bien-être</b>      |                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Une habitude saine :</b>            | <b>Comment cette habitude protège la santé du cerveau :</b>                                                                                                                                                              |

### Guide de discussion pour l'enseignant.e

|                                                         |                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Augmenter les interactions en personne                  | L'interaction avec les autres stimule le cerveau et peut réduire le risque de déclin cognitif associé au vieillissement.                                    |
| Adhérer à un groupe social                              | Rejoindre un groupe social (par exemple, un club scolaire, une équipe sportive, un club de lecture) peut renforcer les liens sociaux et améliorer l'humeur. |
| Passer du temps avec des personnes qui vous soutiennent | Passer du temps de qualité avec des personnes qui vous soutiennent peut réduire le stress et augmenter la résilience.                                       |