

COVID-19

SERVICE D'AIDE À L'ÉLÈVE

CAPSULE - HYGIÈNE DE VIE

Voici quelques ressources qui pourraient être utiles



Jean-Eudes

Malgré la fermeture du Collège, **les différents intervenants du milieu demeurent disponibles** pour répondre à tes questions et discuter avec toi.

Le service d'aide à l'élève aura également un accès Microsoft Teams

Service d'aide à l'élève - Consultation

Le service est disponible de 9h à 15h du lundi au vendredi.

L'hygiène de quoi? L'hygiène de vie... Mais si je me lave, j'ai une bonne hygiène de vie?

Oui, mais le mot hygiène ça veut aussi dire :

« Ensemble des principes et des pratiques visant à favoriser la santé. Hygiène corporelle, physique, mentale, publique. » (Antidote, 2020).

Alors l'hygiène de vie se définit comme un ensemble d'éléments qui me peut me permettre de favoriser une meilleure santé comme : l'alimentation, le sommeil, l'exercice physique, une routine de vie et l'hygiène du travail.

Au niveau de l'alimentation, vous savez qu'une alimentation variée et basée sur le guide alimentaire canadien est recommandée.

En ce qui a trait au sommeil, il faut prévoir au minimum 8h de sommeil par jour afin de récupérer suffisamment et permettre à notre cerveau d'intégrer de nouveaux contenus.

Concernant l'activité physique, vos enseignants d'éducation physique et à la santé vous ont proposé différentes activités visant à vous faire bouger; 1 heure par jour devrait être une cible de laquelle se rapprocher.

Mais pour être capable de bien manger, de dormir et de bouger suffisamment, il faut établir une bonne routine de vie!

Une routine de vie doit être le plus possible constante et stable, favorisant une bonne organisation et planification.

Par exemple, il peut être utile :

- Établir des listes
- Se faire un calendrier
- Prioriser les tâches

Enfin, il est impossible de ne pas parler de l'hygiène de travail dans tout ça! Il est primordial de prévoir une surface de travail adéquate, dégagée et ordonnée pour s'y installer. De plus, il est essentiel d'avoir un éclairage suffisant sans être trop agressant, favorisant une ambiance calme et propice. Ensuite, voire à gérer les bruits ambiants : les gens qui circulent, la musique, les bruits de fond, etc. Certains vont préférer écouter de la musique alors que d'autres visent le silence complet. Il est également suggéré d'éteindre les notifications de nos appareils électroniques afin d'éviter d'être dérangé.

Enfin, il faut prévoir des pauses lors de période de travail prolongée. À cet effet, vous pouvez retrouver toute l'information pertinente relativement à la technique Pomodoro dans nos autres capsules.

Voici quelques liens intéressants à consulter :

Trousse d'aide - Hygiène de vie
Style de vie en santé et la santé mentale
(voir le menu à gauche de l'écran)
Trucs pour étudier

Prends soin de toi et ça va bien aller!