

JOURNAL ÉTAT DE FORME

NOM:

PRENOM:

CLASSE:

Bonjour à tous, en cette période de confinement , l'équipe EPS vous propose un outil vous permettant de réfléchir à votre hygiène de vie source de bonne santé:

2 axes:

➤ L'hygiène de vie au quotidien:

- Sommeil + heure de coucher.
- Activité physique
- Temps d'écran extra scolaire

➤ L'alimentation

- **Nous vous proposons de tenir ce journal d'état de forme durant toute la durée du confinement et de nous le remettre lors de la reprise.**
- **Il doit être pris comme un jeu et a pour mission de vous questionner sur votre mode de vie en identifiant, ce que vous faites de bien et les points à améliorer.**
- **Vous pouvez aussi challenger vos camarades de classe, du collège ou votre entourage familiale, fixez des objectifs pour toute la famille à atteindre. Elisez un champion de la pratique sportive, du sans écran etc....Cela doit demeurer ludique**

FICHE CONSEILS

	Conseillés	A éviter
Le Matin	<p>Repas le plus important de la journée !!! Un jus de fruits, pain complet ou céréales, boisson chaude (thé, café, chocolat chaud), un fruit, protéines (œuf au plat ou jambon de dinde).</p>	<p>Rester à jeun jusqu'au repas de midi: catastrophique !!! Ne boire qu'un café. Ne manger que brioches, croissants, pains au chocolat. Pain blanc.</p>
Alimentation	<p>Privilégier les viandes blanches : poulet, dinde, poisson, œufs. Légumes crus ou cuits à volonté. Riz, pâtes, céréales. Laitages Fruits à volonté Eau, jus de fruits Privilégier l'huile d'olive au beurre. Si sandwich : pas de beurre ou sauces (mettre fromage frais, crudités et protéines)</p>	<p>Tacos, hamburger, kebab, sandwiches.... Sodas, coca,... Gâteaux sucrés, viennoiseries Chips, gâteaux apéritifs Barres chocolatées (snickers,...) Ketchup, mayonnaise. Sucre, graisse, sel en trop grande quantité et ensemble !</p>
Le soir	<p>Manger assez léger entre 19h et 20h. Se coucher maxi vers 21h30 en lisant (BD, cours du lendemain, romans), musique douce.</p>	<p>Manger tardivement car la digestion dure environ 3h. Manger beaucoup, grignoter après le repas. Jeux vidéos, ordinateurs ou télé, musique tonique. Se coucher vers 22h et après !</p>
Vie quotidienne	<p>Ne pas sauter de repas / Respecter les gestes barrières ! Préparer les repas en famille, les menus de la semaine.</p> <p>Manger doucement, cela permet d'obtenir le sentiment de satiété plus facilement, de mieux digérer. Ne pas se resservir et équilibrer les portions. Si coup de fringale dans la journée, manger un fruit. Importance de la vitamine C, de l'hydratation. On a le droit dans le contexte actuel à se faire plaisir. Si on vit en appartement, être créatif, se faire un parcours de marche.</p>	<p>Manger vite et debout augmente le sentiment de stress, d'où prise de poids et mauvaise assimilation des aliments.</p> <p>Se resservir à outrance, grosses portions.</p> <p>Eviter toutes situations de stress (se protéger).</p>

	LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			SAMEDI			DIMANCHE			BAREME			
Nombre d'heures de sport	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3 = + de 30min 2 = entre 0 et 30min 1 = 0
Nombre d'heures de sommeil	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3 = entre 9 et 12h 2 = entre 8 et 9h 1 = moins de 8h
Heure de coucher	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3 = entre 20h et 22h 2 = entre 22h et 23h 1 = à + de 23h
Heures d'écran (hors travail scolaire)	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3 = entre 0 et 2h 2 = entre 2 et 3h 1 = + de 3 h

	TOTAL POINTS JOURNALIERS							TOTAL POINTS SEMAINE
	TOTAL LUNDI	TOTAL MARDI	TOTAL MERCREDI	TOTAL JEUDI	TOTAL VENDREDI	TOTAL SAMEDI	TOTAL DIMANCHE	
	>11 PTS	>11PTS	>11PTS	>11PTS	>11PTS	>11PTS	>11PTS	>66 PTS
	8/10PTS	8/10PTS	8/10PTS	8/10PTS	8/10PTS	8/10PTS	8/10PTS	entre 50 et 66 PTS
	<8PTS	<8PTS	<8PTS	<8PTS	<8PTS	<8PTS	<8PTS	<50 PTS

BILAN	QUE DOIS JE FAIRE POUR AMÉLIORER MON SCORE SEMAINE ?

FICHE Alimentation

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit Déjeuner							
Midi							
Goûter							
Soir							
Grignotages							

QUE PUIS JE FAIRE POUR AMÉLIORER MON ALIMENTATION ?

	LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			SAMEDI			DIMANCHE			BAREME			
Nombre d'heures de sport	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3 = + de 30min 2 = entre 0 et 30min 1 = 0
Nombre d'heures de sommeil	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3 = entre 9 et 12h 2 = entre 8 et 9h 1 = moins de 8h
Heure de coucher	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3 = entre 20h et 22h 2 = entre 22h et 23h 1 = à + de 23h
Heures d'écran (hors travail scolaire)	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3 = entre 0 et 2h 2 = entre 2 et 3h 1 = + de 3 h

	TOTAL POINTS JOURNALIERS							TOTAL POINTS SEMAINE
	TOTAL LUNDI	TOTAL MARDI	TOTAL MERCREDI	TOTAL JEUDI	TOTAL VENDREDI	TOTAL SAMEDI	TOTAL DIMANCHE	
	>11 PTS	>11PTS	>11PTS	>11PTS	>11PTS	>11PTS	>11PTS	>66 PTS
	8/10PTS	8/10PTS	8/10PTS	8/10PTS	8/10PTS	8/10PTS	8/10PTS	entre 50 et 66 PTS
	<8PTS	<8PTS	<8PTS	<8PTS	<8PTS	<8PTS	<8PTS	<50 PTS

BILAN	QU'AI-JE MODIFIÉ DANS MES HABITUDES?
	QUE DOIS JE FAIRE POUR AMÉLIORER MON SCORE SEMAINE ?

FICHE Alimentation

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit Déjeuner							
Midi							
Goûter							
Soir							
Grignotages							

QU'AI-JE MODIFIÉ DANS MON ALIMENTATION ?

QUE PUIS JE FAIRE POUR AMÉLIORER MON ALIMENTATION ?

	LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			SAMEDI			DIMANCHE			BAREME			
Nombre d'heures de sport	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3 = + de 30min 2 = entre 0 et 30min 1 = 0
Nombre d'heures de sommeil	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3 = entre 9 et 12h 2 = entre 8 et 9h 1 = moins de 8h
Heure de coucher	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3 = entre 20h et 22h 2 = entre 22h et 23h 1 = à + de 23h
Heures d'écran (hors travail scolaire)	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3 = entre 0 et 2h 2 = entre 2 et 3h 1 = + de 3 h

	TOTAL POINTS JOURNALIERS							TOTAL POINTS SEMAINE
	TOTAL LUNDI	TOTAL MARDI	TOTAL MERCREDI	TOTAL JEUDI	TOTAL VENDREDI	TOTAL SAMEDI	TOTAL DIMANCHE	
	>11 PTS	>11PTS	>11PTS	>11PTS	>11PTS	>11PTS	>11PTS	>66 PTS
	8/10PTS	8/10PTS	8/10PTS	8/10PTS	8/10PTS	8/10PTS	8/10PTS	entre 50 et 66 PTS
	<8PTS	<8PTS	<8PTS	<8PTS	<8PTS	<8PTS	<8PTS	<50 PTS

BILAN	QU'AI-JE MODIFIÉ DANS MES HABITUDES?
	QUE DOIS JE FAIRE POUR AMÉLIORER MON SCORE SEMAINE ?

FICHE Alimentation

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit Déjeuner							
Midi							
Goûter							
Soir							
Grignotages							

QU'AI-JE MODIFIÉ DANS MON ALIMENTATION ?

QUE PUIS JE FAIRE POUR AMÉLIORER MON ALIMENTATION ?

	LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			SAMEDI			DIMANCHE			BAREME			
Nombre d'heures de sport	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3 = + de 30min 2 = entre 0 et 30min 1 = 0
Nombre d'heures de sommeil	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3 = entre 9 et 12h 2 = entre 8 et 9h 1 = moins de 8h
Heure de coucher	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3 = entre 20h et 22h 2 = entre 22h et 23h 1 = à + de 23h
Heures d'écran (hors travail scolaire)	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3 = entre 0 et 2h 2 = entre 2 et 3h 1 = + de 3 h

	TOTAL POINTS JOURNALIERS							TOTAL POINTS SEMAINE
	TOTAL LUNDI	TOTAL MARDI	TOTAL MERCREDI	TOTAL JEUDI	TOTAL VENDREDI	TOTAL SAMEDI	TOTAL DIMANCHE	
	>11 PTS	>11PTS	>11PTS	>11PTS	>11PTS	>11PTS	>11PTS	>66 PTS
	8/10PTS	8/10PTS	8/10PTS	8/10PTS	8/10PTS	8/10PTS	8/10PTS	entre 50 et 66 PTS
	<8PTS	<8PTS	<8PTS	<8PTS	<8PTS	<8PTS	<8PTS	<50 PTS

BILAN	QU'AI-JE MODIFIÉ DANS MES HABITUDES?
	QUE DOIS JE FAIRE POUR AMÉLIORER MON SCORE SEMAINE ?

FICHE Alimentation

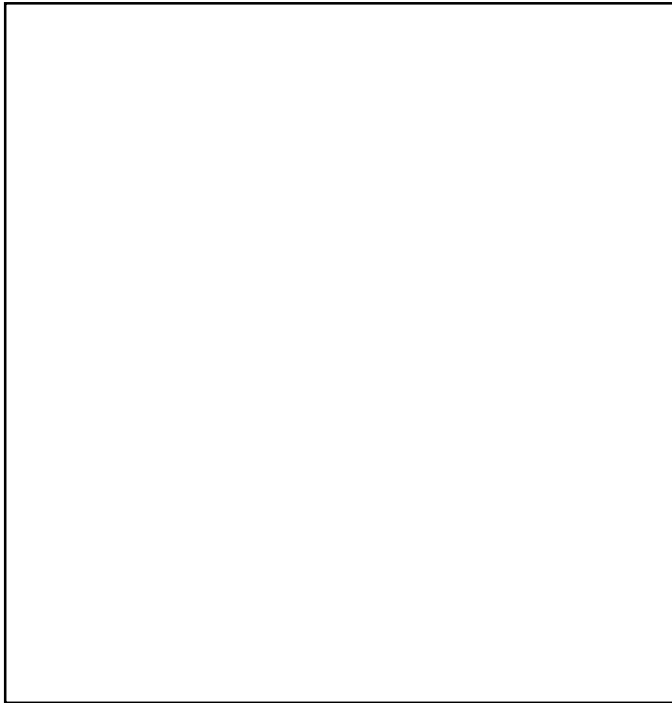
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit Déjeuner							
Midi							
Goûter							
Soir							
Grignotages							

QU'AI-JE MODIFIÉ DANS MON ALIMENTATION ?

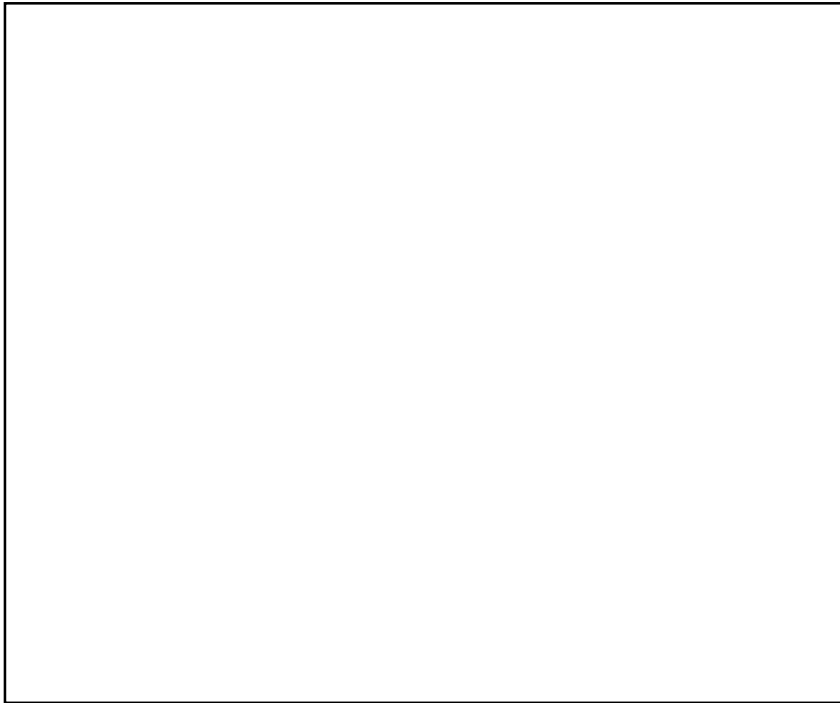
QUE PUIS JE FAIRE POUR AMÉLIORER MON ALIMENTATION ?

➤ BILAN

➤ QU'AI-JE APPRIS ?



➤ QU'AI-JE MODIFIÉ DANS MES HABITUDES DE VIE?



➤ QU'AI-JE MODIFIÉ DANS MON ALIMENTATION ?

