

Relaxe-toi!

Le stress est ce que tu peux ressentir lorsque tu es inquiet ou inquiète. Il peut te faire sentir inconfortable dans ton corps et dans ta tête et nuire à tes apprentissages. Au contraire, lorsque tu es détendu, tu apprends mieux.



Stratégies pour diminuer le stress

- Fais des exercices de relaxation pour réduire ton stress. L'exercice de relaxation le plus facile est de pratiquer la respiration profonde. Il faut inspirer l'air lentement et profondément par ton nez et ensuite l'expirer lentement par ta bouche. Fais ceci quatre fois. Attention, n'inspire pas trop d'air trop rapidement, cela te fera sentir étourdi. Tu peux faire cet exercice n'importe où et n'importe quand!
- Une bonne nuit de sommeil peut diminuer ton stress et améliorer ton humeur.
- Accepte tes erreurs. Tout le monde en fait, même tes parents! C'est normal, car c'est comme ça qu'on apprend!
- Parle de ce qui te préoccupe à un adulte en qui tu as confiance. Il t'aidera ensuite à trouver des moyens pour rendre la situation moins inquiétante pour toi. Tu peux demander de l'aide à cette même personne pour t'accompagner dans ces changements.



Le secret pour réduire le stress maintenant et pour longtemps est d'avoir de bonnes méthodes de travail et une routine bien équilibrée : manger de bons aliments pour la santé, avoir des loisirs qui te font plaisir, faire de l'exercice physique et bien dormir.

Avec la contribution de Marc Barakat, PhD, Corinne Tremblay, PhD et Alexandra Fortin-Girard, PhD, pour l'AQNP.



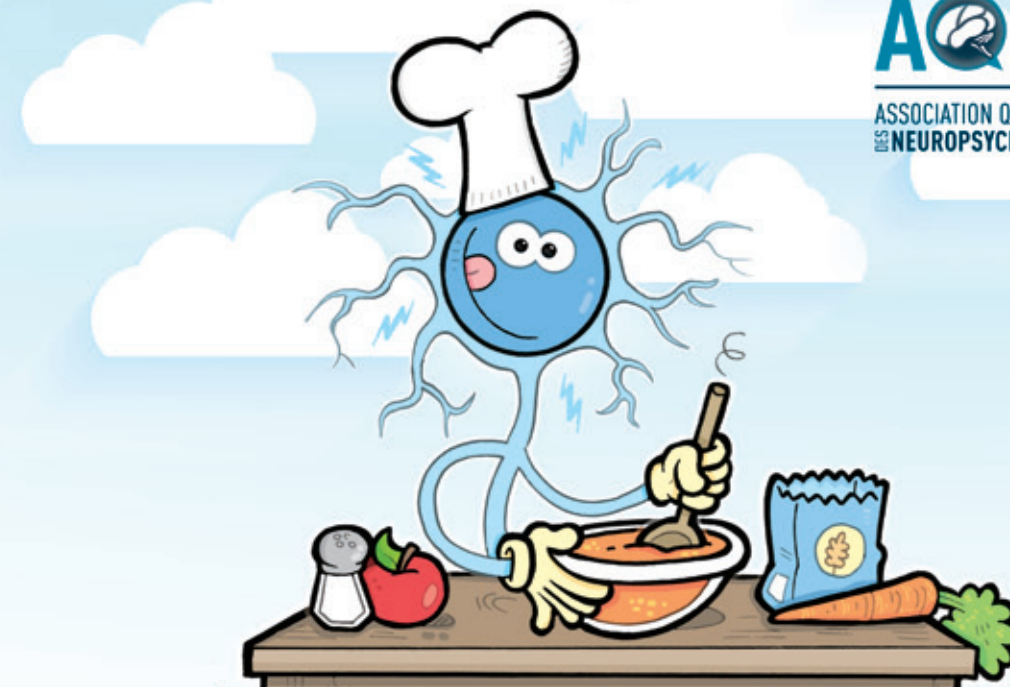
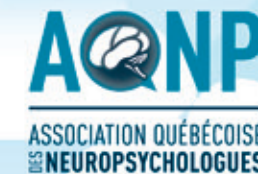
N'hésitez pas à consulter le site internet de l'AQNP à l'adresse suivante :

aqnp.ca

avec le soutien financier de



bb.ca



LES INGRÉDIENTS DU SUCCÈS À L'ÉCOLE

Guide à l'intention des élèves du primaire

Déplie-moi ➔

Attention au sommeil!

Effets positifs du sommeil :

- Le repos permet au cerveau de recharger ses ressources, un peu comme une batterie.
- Ton cerveau apprend même en dormant, et les apprentissages de la journée se placent tout seuls au bon endroit dans ton cerveau.

Stratégies pour mieux dormir

- Ne t'expose pas à des écrans de télévision, d'ordinateur, de tablette ou de téléphone au moins 1 heure avant de dormir.
- Fais les mêmes gestes vers la même heure et dans la même séquence avant de te mettre au lit, comme prendre ton bain, puis te brosser les dents et lire un livre : ceci peut favoriser un endormissement plus rapide.
- Fais des activités calmes comme lire un livre ou écouter une musique douce avant le coucher.
- Évite de manger un repas lourd le soir ou de manger juste avant de te coucher.
- Évite de trop boire avant de te coucher pour ne pas avoir à te lever durant la nuit pour aller à la toilette.

- Évite d'avoir une lumière forte dans ta chambre pendant ton sommeil.
- Assure-toi d'avoir une température modérée dans ta chambre (environ 18 degrés Celsius en hiver par exemple).
- Ferme les yeux et compte dans ta tête en imaginant un mouvement qui se répète (p. ex : des moutons qui sautent au-dessus d'une clôture, une roue qui tourne) ou en imaginant un endroit agréable où tu aimerais être.
- Prévois un nombre d'heures de sommeil suffisant pour que tu sois bien reposé durant la journée.
- Essaie de te coucher et de te lever à la même heure chaque jour, même les fins de semaine.



Le secret d'un bon sommeil n'est pas seulement un lit confortable, mais aussi une bonne préparation avant de s'y retrouver.

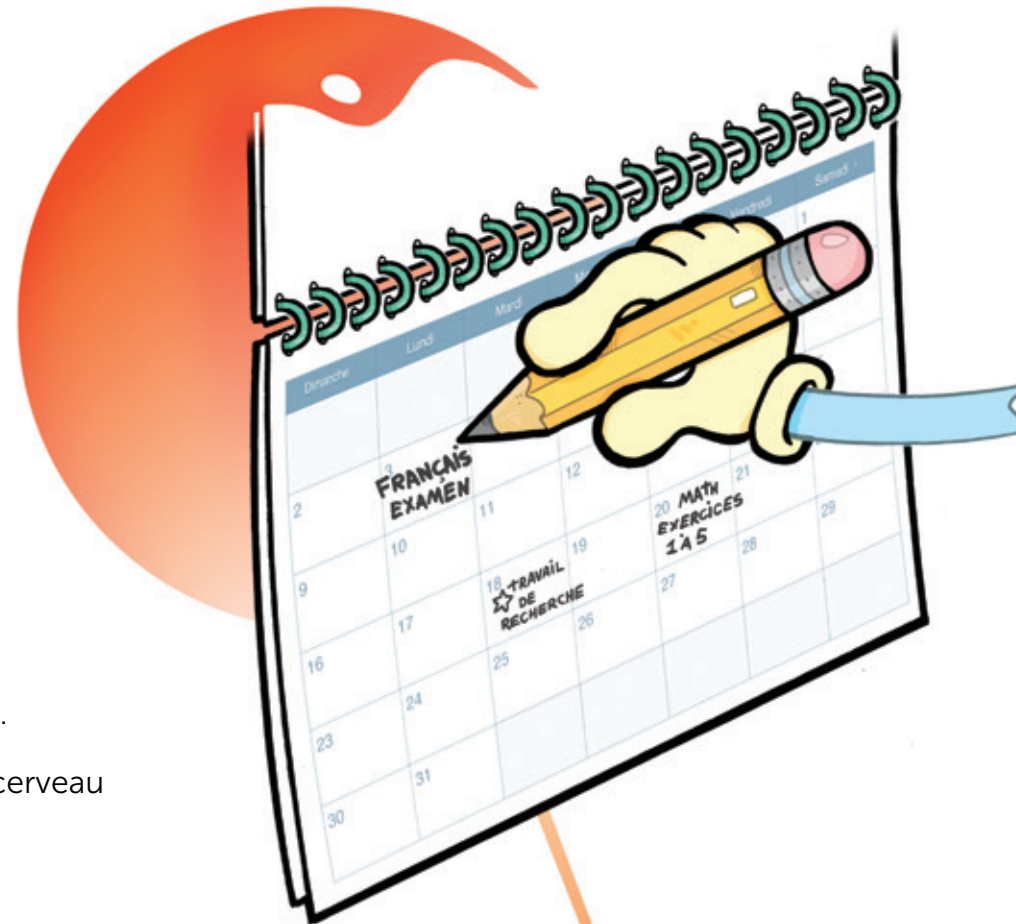
Méthodes de travail et d'organisation

Effets positifs d'une bonne organisation :

- Meilleure performance.
- Meilleure efficacité.
- Moins de retards.
- Moins d'oublis.
- Moins d'erreurs.
- Moins de fatigue.

Stratégies

- Ton agenda ou ton calendrier sont tes amis de l'organisation. Écris-y les travaux à venir et consulte-le régulièrement. Mets des petits crochets quand tu as fini une tâche, pour bien voir ce qu'il te reste à faire.
- Prends-toi à l'avance, ne fais pas ton travail à la dernière minute.
- Ne fais pas tes travaux trop tard le soir, la fatigue empêche ton cerveau de bien travailler.
- Répartis les tâches à faire sur plusieurs jours.
- Face à un travail, réfléchis aux étapes à faire avant de commencer la tâche. Cela t'aidera à prévoir ce qui est à faire.
- Travaille par petits blocs, tu seras moins fatigué.
- Entre deux devoirs ou deux leçons, lève-toi et bouge un peu.
- Alterne entre une tâche difficile et une tâche plus facile, cela t'aidera à être moins fatigué par le travail.
- Vérifie ton travail après l'avoir fait.
- Garde ton matériel scolaire en ordre afin de le retrouver facilement et de ne pas le perdre.
- Fais ton sac d'école le soir en te fiant à ton agenda pour apporter tout ce dont tu as besoin. Comme ça, tu auras l'esprit tranquille le matin et tu pourras penser à autre chose.
- Travaille dans un endroit tranquille. La télévision ou les gens qui parlent autour de toi peuvent prendre ton attention au lieu de la laisser pour ton travail.
- Limite le temps de jeux vidéo pour moins fatiguer ton cerveau.



Allez on bouge!

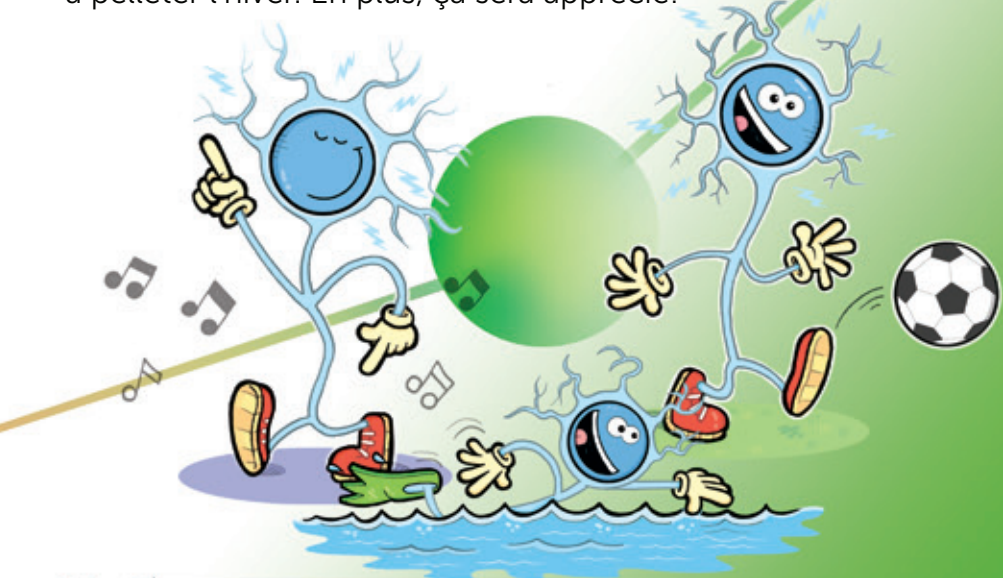
Effets positifs de l'activité physique :

Quand tu bouges, ce n'est pas seulement le reste de ton corps qui devient plus fort et en santé, ton cerveau aussi! Par exemple, bouger une heure par jour peut t'aider à être plus attentif, plus organisé et à mieux retenir les matières scolaires. Ton cerveau pourra aussi devenir plus rapide... comme un coureur!

Ce n'est pas si difficile de cumuler du temps d'activité physique!

Quelques exemples d'exercices* :

- Danse au rythme d'une musique que tu aimes.
- Déplace-toi en vélo ou au pas de course pour te rendre quelque part plutôt que de te faire reconduire par tes parents en voiture.
- Nage sur place dans une piscine ou en faisant des longueurs... ou pourquoi pas en jouant à un jeu avec des amis!
- Profite de la récréation pour faire des activités qui te permettent de bouger comme la tague ou le ballon-chasseur.
- Participe à des jeux d'équipe comme le soccer ou le hockey cosm.
- Aide tes parents à ramasser les feuilles tombées à l'automne ou à pelleter l'hiver. En plus, ça sera apprécié!



Le secret est de trouver des activités sportives qui t'amuse vraiment et qui cadrent bien avec ton horaire à la maison et à l'école!



Le secret est d'investir un peu de temps et d'énergie pour bien t'organiser. Tu pourras gagner plus de temps pour t'amuser par la suite.

*©Tous droits réservés. Inspiré de "Conseils sur l'activité physique pour les enfants (5 à 11 ans)". L'Agence de la santé publique du Canada, 2012. Reproduit avec la permission du Ministre de la santé, 2017.