



**AP BIEN-ETRE**



## Séance : santé et bien-être

*But : définir le bien-être et la santé optimale*

1 – Les trois dimensions de la santé optimale


2 - Vidéo : [les 7 secrets d'une santé optimale](#)

3 - Partie pratique

## Séance : Le stress

*But : comprendre les mécanismes du stress et les apports de la relaxation*

1 – Citez une situation stressante vécue durant les dernières 24h

2 – Vidéo : [Marre du stress : explication scientifique du stress](#)

a - Faites un schéma des mécanismes biologiques du stress

b – Expliquez les apports de la relaxation et de la respiration sur le stress

3 – Partie pratique à partir de la vidéo : [3 exercices de yoga anti-stress à pratiquer chaque jour](#)

## **Séance : alimentations et stress – la pleine conscience**

*But : Comprendre les bases d'une alimentation équilibrée pour limiter le stress et pratiquer la méditation de pleine conscience*

1 – Vidéo : [doctissimo : question nutrition : alimentation anti-stress](#)

Après avoir visionné la vidéo, discutez sur les actions qui permettent de lutter contre le stress.

Notez-les ici :

2 – La méditation de pleine conscience

a - Vidéo : [qu'est-ce que la méditation de pleine conscience](#)

Définissez la méditation de pleine conscience

b - Partie pratique : 3 exercices pour débiter la méditation de pleine conscience

## **Séance : Le sommeil et le stress**

*But : Comprendre l'importance du sommeil sur la santé optimale*

1 – QCM sommeil – Remplir le questionnaire

2 – Vidéo : [c'est pas sorcier : le sommeil](#)

Faites un résumé de cette vidéo

3 – Pratique : [Vidéo méditation guidée du soir : libération des préoccupations](#)

## QCM Sommeil

1. A votre avis, combien d'heure de sommeil sont nécessaires pour un adolescent ?
2. Les heures de sommeil avant minuit comptent double :
  - a. vrai
  - b. faux
3. Après une nuit blanche, il est nécessaire de rester au lit 24h pour récupérer.
  - a. vrai
  - b. faux
4. Après une nuit blanche quelles sont les conséquences ?
5. Il ne faut pas faire de sport le soir :
  - a. Vrai
  - b. Faux
6. Il est normal de ressasser ses soucis au moment de s'endormir ?
  - a. Vrai
  - b. Faux
7. Envoyer des sms et communiquer avec ses amis au moment du coucher permet de mieux s'endormir ?
  - a. vrai
  - b. faux

## **Séance : La gestion du stress à l'oral - les ondes cérébrales**

*But : apprendre à maîtriser son stress à l'oral*

1 – Vidéo : [conseils pour l'oral](#)

Lister les conseils pour limiter le stress lors d'un oral

2 – Les ondes cérébrales et leurs fonctions

3 – Partie pratique : relaxation guidée : détente profonde

## **Séance : La gestion du temps – Bilan de l'AP**

*But : apprendre à s'organiser pour gérer son temps et éviter le stress*

1 - Etablissez le planning d'une journée type de votre semaine

2 – Etablissez le planning du dimanche

3 – Vidéo : [8 astuces organisation : ne plus perdre son temps](#)

4 – Bilan de l'AP : Rédaction libre...



## Exercices pratiques