

Un mental au top

Proposition de solution



Cartes de connaissances

Lisez les cartes et discutez-en!

<p>Savais-tu qu'il est presque impossible d'améliorer sa capacité de réaction? Celle-ci est en effet en grande partie déterminée par la génétique.</p> <p>Certains facteurs, sur lesquels nous pouvons agir, favorisent toutefois une réactivité cérébrale maximale: un sommeil suffisant, une alimentation saine et la concentration.</p>	<p>En Suisse, la distraction et l'inattention sont la cause numéro 1 des accidents de la circulation.</p> <p>Consulter rapidement un message sur son portable ou discuter avec les passagers peut s'avérer dangereux. Il en va bien sûr de même à vélo ou à moto: ne touche pas à ton téléphone portable quand tu conduis!</p>	<p>Selon diverses études, l'utilisation du portable lors des trajets à vélo est en hausse constante depuis quelques années, tout comme les accidents qui en découlent.</p> <p>Réfléchissez à ce qu'il est moins facile de faire à vélo avec un portable à la main ou à l'oreille.</p>
<p>Aux Pays-Bas, une application pour cyclistes a été lancée en 2014: l'écran du portable s'éteint pendant le trajet afin que l'appareil ne puisse pas être utilisé.</p> <p>En guise de récompense, des points permettant par exemple de gagner des places de cinéma peuvent être collectés pendant les trajets.</p> <p>Bonne idée, non?</p>	<p>Selon des estimations, la fatigue est en cause dans 10% des accidents de la circulation. Dormir suffisamment avant d'utiliser un moyen de transport est donc important et peut éviter de graves accidents.</p> <p>Mais de combien d'heures de sommeil avons-nous besoin? Discutez en groupe de la durée idéale d'une nuit de sommeil à votre âge.</p>	<p>L'absence de casque ou son port incorrect constitue un facteur de risque important dans les accidents des jeunes.</p> <p>La règle est la suivante: les têtes bien pleines se protègent!</p> <p>Qu'en est-il dans votre entourage? Discutez-en en groupe. Le casque est-il (correctement) porté ou pas vraiment? Pour quelles raisons d'après vous?</p>
<p>Écouter de la musique, c'est sympa. Mais dans la circulation, cela peut être dangereux et provoquer des accidents qui pourraient être évités. Le port d'écouteurs peut altérer la perception des bruits environnants et entraîne de façon avérée une baisse de la concentration.</p>	<p>Une activité physique régulière et suffisante est non seulement bénéfique pour le corps, mais également pour le cerveau et la forme mentale.</p> <p>Une activité physique quotidienne de 30 minutes est recommandée pour compenser les quelque 8 heures que nous passons en position assise.</p> <p>Comparez entre vous votre activité</p>	<p>Lorsqu'on emprunte les voies de circulation, il est nécessaire de connaître les règles et les panneaux de signalisation.</p> <p>En chemin, tu croises chaque jour de nombreux panneaux de signalisation, souvent sans y prêter attention.</p> <p>Énumérez ensemble les panneaux que vous avez croisés aujourd'hui et leur signification.</p>

Un mental au top

Proposition de solution



	physique quotidienne.	
--	-----------------------	--