

Devenez actifs, soyez productifs

POUR LES MEMBRES



Avez-vous parfois de la difficulté à vous concentrer à l'école ou pendant vos réunions des 4-H? Avez-vous de la difficulté à retenir ou à vous souvenir de nouveaux contenus? L'activité physique régulière peut aider à améliorer les fonctions cérébrales et la productivité, en classe et à l'extérieur!

Une partie importante de notre cerveau s'appelle l'hippocampe : il s'agit du centre des systèmes d'apprentissage et de mémoire du cerveau. En participant régulièrement à des activités physiques, notre hippocampe peut réellement croître et établir de nouvelles connexions¹. Cela améliore ensuite notre capacité à :



Réfléchir

plus nous suons, plus il nous est facile de penser clairement lorsque nous devons prendre une décision importante².



Créer

l'activité physique peut aider à stimuler le côté droit de notre cerveau, qui est responsable de la créativité³.



Se concentrer

le cerveau travaille plus fort pour résister aux distractions lorsque nous sommes actifs physiquement, en libérant une protéine appelée facteur neurotrophique dérivé du cerveau (FNBC), qui agit comme un stimulant pour notre concentration et notre mémoire⁴. Vous avez de la difficulté à vous concentrer? Allez faire une marche avec un ami pendant l'heure du dîner.



Apprendre

l'activité physique peut aider à améliorer la mémoire à long terme⁵. Elle peut aussi vous aider à mieux apprendre et vous être utile lorsque vous répondez au jeu-questionnaire du club des 4-H à la fin de l'année.

Voici d'autres avantages de l'activité physique :

✓ plus d'énergie⁶

✓ moins de stress⁷

✓ meilleure organisation⁸

Des idées pour ajouter plus d'activités physiques à votre routine :

- ✓ Marchez ou faites du vélo pour vous rendre à l'école ou à votre réunion des 4-H.
- ✓ Apportez un ballon, une corde à danser ou un tapis de yoga et utilisez-les dans votre temps libre.
- ✓ Joignez-vous à une équipe sportive.
- ✓ Aidez vos parents à déneiger l'entrée ou à ratisser les feuilles après l'école.
- ✓ Travaillez avec votre animal des 4-H - il peut vous faire marcher et courir.
- ✓ Essayez le vélo! Cela vous aidera à développer votre capacité cardiorespiratoire et vous permettra de profiter de l'air frais.
- ✓ Allez courir avec un ami!

Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes recommandent que les jeunes âgés de 5 à 17 ans fassent au moins 60 minutes d'activité physique qui augmentent le rythme cardiaque par jour⁹. Vous n'arrivez pas à en faire 60 minutes par jour? Essayez de séparer la période en deux séances de 30 minutes!

Avez-vous besoin d'aide pour pratiquer une activité physique? Commencez par établir une liste de façons d'être actif et classez celles-ci par ordre de préférence. Puis, posez-vous la question : pouvez-vous pratiquer vos trois activités préférées souvent ou chaque jour?



Pour de plus amples renseignements, consultez les pages « Réfléchir mieux », « Créer mieux », « Se concentrer mieux » et « Apprendre mieux » sur le site

participACTION.com/fr-ca



Les 4-H du Canada se sont associés avec ParticipACTION pour développer cette ressource.
participACTION.com/fr-ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains