

Rythmes de vie des adolescents : mettre en œuvre des animations sur l'alimentation, l'activité physique et le sommeil

La période de l'adolescence a des effets importants sur les rythmes de vie des jeunes : modification des comportements alimentaires, troubles du sommeil, diminution de l'activité physique et augmentation de la sédentarité notamment. Ces nouveaux comportements peuvent avoir des conséquences sur la santé comme le surpoids, la fatigue, le stress, etc. Cette journée permettra aux professionnels en responsabilité de groupes d'adolescents de mieux comprendre ces changements et de mettre en place des actions visant le bien être global des jeunes.

Compétences visées

Être en capacité d'animer des groupes d'adolescents sur l'alimentation, l'activité physique et le sommeil dans une perspective de santé globale et de bien être au quotidien dans le cadre d'un projet d'éducation pour la santé

Objectifs d'apprentissage

- Connaître les rythmes de vie des adolescents et leurs enjeux en termes de santé
- Acquérir des connaissances sur les spécificités du sommeil, de l'alimentation et de l'activité physique des adolescents
- Savoir mettre en œuvre des animations sur les rythmes de vie avec des adolescents
- Découvrir et expérimenter les outils d'intervention permettant d'aborder la thématique avec des jeunes

Contenu

- Particularités physiques, psychologiques et sociales des adolescents
- Spécificités des adolescents en termes de sommeil, d'alimentation et d'activité physique et leur influence sur leur santé
- Approches éducatives pour aborder les rythmes de vie et plus globalement la santé avec les adolescents
- Étapes de la construction d'un projet : de l'analyse de situation à l'évaluation
- Présentation et expérimentation d'outils d'intervention sur les rythmes de vie des adolescents : contenu pédagogique, message de prévention, utilisations possibles

Méthodes pédagogiques

- Apports théoriques
- Expérimentation des outils
- Mise en situation
- Échanges, expressions personnelles
- Travaux de groupes

Publics visés

Professionnels et bénévoles en responsabilité de groupes d'adolescents souhaitant mettre en œuvre des animations sur la santé globale

Durée : 1 jour

Lieu et date :
Caen (Hérouville Saint-Clair)
24 novembre 2017

Tarif : 180 € TTC / personne

Contact :
Stéphanie DEROBERT
sderobert-irepsbn@orange.fr
02 31 43 83 61

Inscription en ligne sur :
www.irepsbn.info