



Tout le monde devrait pouvoir vivre une vie saine et avoir accès à de bons soins de santé. Cet objectif vise à favoriser une vie saine et à promouvoir le bien-être à tout âge. Comme nation, adoptons des habitudes plus saines et faisons en sorte que chacun ait la possibilité de vivre une vie longue et satisfaisante.

Bonne santé et bien-être

Les scouts sont le point de départ d'une vie en santé!

Le savais-tu?



Au Canada, à peine 40 % des jeunes font une heure ou plus d'activité physique par jour.



7 enfants sur 10 mangent moins de fruits et de légumes que les portions quotidiennes recommandées.



Bon an mal an, 1 Canadien sur 5 est confronté à un problème de santé mentale.



L'activité physique libère des endorphines qui contribuent à améliorer la santé mentale.

Sur le terrain

La santé physique et la santé mentale sont toutes deux essentielles à notre bien-être, mais les gens ont parfois du mal à parler de santé mentale. Nous avons tous un rôle à jouer pour lever le tabou sur la santé mentale. En luttant contre la stigmatisation, on favorise des relations plus saines. La sensibilisation à la santé mentale peut commencer à tout âge, y compris chez les scouts castors.

Les scouts castors du 36^e groupe d'Halifax promeuvent la santé mentale grâce à des discussions sur quatre sujets : le cerveau, les émotions, la santé mentale et la stigmatisation. Lorsque tu penses à la santé mentale, pense aux éléments des ÉPICES : émotionnel, physique, intellectuel, caractère, esprit et social.



La santé ne se résume pas à la santé physique.

Prêt à relever le défi?

Que peux-tu faire pour essayer d'avoir au moins une heure d'activité physique par jour?



Quelles sont les activités qui t'apportent de la joie?



Comment pourrais-tu manger des aliments plus sains et produits localement?



Rx Pour favoriser une bonne santé

- Télécharge l'appli de **ParticipAction** pour te souvenir d'être actif et suivre tes activités au quotidien.
- Passer du temps dans la nature est très bénéfique pour le cerveau. Lis les articles écrits par nos jeunes scouts pour **Conservation de la nature Canada** afin d'en apprendre davantage.
- Ça arrive à tout le monde de ne pas se sentir bien, l'important est de savoir vers qui se tourner pour obtenir de l'aide. **Do It For Daron** peut t'offrir de l'aide si tu te sens triste, anxieux ou simplement pas dans ton assiette.
- La santé et la nature vont de pair. Essaie de prendre un **bain de forêt** pour apprécier la nature et décompresser.

🧑🧑 Pour une pause-santé

- Les **germes** se répandent facilement. Joue à la tague pour voir à quelle vitesse ils se répandent et découvrir ce que tu peux faire pour éviter de tomber malade.
- Es-tu souple? Étire-toi en participant à une **séance de yoga** avec tes camarades.
- **Qu'est-ce qui mijote?** Essaie d'intégrer des aliments sains et durables à ton prochain menu!
- Nous avons tous des émotions, mais elles sont parfois difficiles à percevoir. Avec tes camarades, joue à mimer **tes émotions** avec des émojis.