

ESPACE CONSEIL

PREPARATORY

CHARTER

HS

THÈME DE LA BOÎTE À OUTILS : LES BIENFAITS DU SOMMEIL

- RÉDUIRE LE STRESS ET AMÉLIORER L'HUMEUR
- AMÉLIORATION DE LA CAPACITÉ À RESTER CONCENTRÉ
- UNE GLYCÉMIE RÉGULÉE ET UN CŒUR EN BONNE SANTÉ
- AMÉLIORATION DES FONCTIONS COGNITIVES
- PERFORMANCES ATHLÉTIQUES

CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

- MAINTENIR UN RYTHME DE SOMMEIL COHÉRENT
- ÉVITER LA CAFÉINE AVANT LE COUCHER
- BOUGER FRÉQUEMMENT
- DORMIR DANS UN ENVIRONNEMENT FRAIS ET SOMBRE
- ÉVITER LES ÉCRANS AVANT LE COUCHER

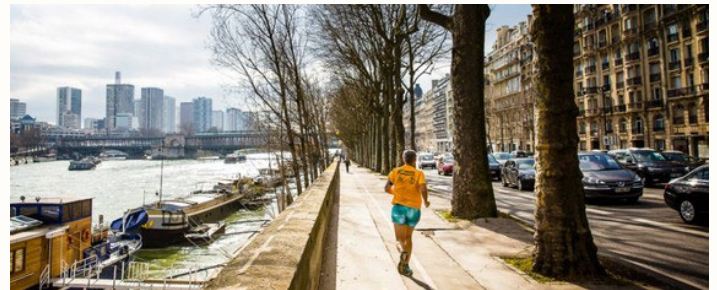


THÈME DE LA BOÎTE À OUTILS : ACTIVITÉ PHYSIQUE

- AMÉLIORATION DES FONCTIONS CÉRÉBRALES
- DIMINUTION DES MALADIES CHRONIQUES
- SANTÉ MENTALE RÉGULÉE
- MOBILITÉ ACCRUE
- TENSION ARTÉRIELLE MODÉRÉE

CONSEILS POUR BOUGER PLUS

- MARCHER AU LIEU DE CONDUIRE
- SE GARER DANS LA PLACE DE PARKING LA PLUS ÉLOIGNÉE
- PRENDRE LES ESCALIERS SI POSSIBLE
- S'ÉTIRER
- PROGRAMMER UN MOMENT QUOTIDIEN POUR BOUGER



ÉVÉNEMENTS À VENIR

Prépa Charte Santé Juste

Des organismes de santé de toute la ville viennent informer les étudiants sur différents aspects de leur santé.

Quand : 20 mars OÙ :
Gymnase de l'école
Heure : 11 h - 13 h

ESPACE CONSEIL

PREPARATORY CHARTER HS



LE MOT DU MOIS

Frontières

Les frontières sont des limites que les gens fixent afin de créer un espace personnel sain. Elles peuvent être de nature physique ou émotionnelle et permettent de distinguer les désirs, les besoins et les préférences d'une personne de ceux d'une autre.

CENTRE DE RESSOURCES

Programme pour adolescents du R.W. Brown Boys & Girls Club

Caring People Alliance gère actuellement un programme pour adolescents dans le nord de Philadelphie, au R.W. Brown Boys & Girls Club Ce programme est conçu pour les adolescents et les jeunes adultes âgés de 13 à 18 ans. Les membres ont accès à la technologie, à un studio d'enregistrement, à une salle de fitness, à un espace artistique, à des outils de cosmétologie, à des cours de conduite et à bien d'autres choses encore. Tous les éléments du programme suivent les programmes de développement de la jeunesse, adaptés par les Boys & Girls Clubs of America.

<https://www.caringpeoplealliance.org/our-programs/boys-girls-clubs>
Location: 1701 N 8th St, Philadelphia, PA 19122
Téléphone : 215-763-0900
Coût : Gratuit

Drexel Individu Coupleet Thérapie familiale Services

Centre-ville
1601 Cherry Street, Second Floor
215-571-3409

Philadelphie Ouest
3020 Market Street, Suite 510
215-571-3409

Cette clinique est distincte du Drexel Psychological Services Center et est gérée par des étudiants en deuxième année de thérapie de couple et de famille à Drexel. Il propose également des services à tarif dégressif en fonction des revenus.

Barème variable : 10 \$ à 20 \$ par session, mais personne n'est refusé s'il ne peut pas payer.

Centre de ressources pour hommes

1601 Walnut Street, Suite 1017 Philadelphia, PA 19102
215-564-0488

Cette clinique accueille des hommes « de tous âges, origines ethniques, identités de genre et orientations sexuelles » et dispose de groupes spécialisés dans la prévention de la violence domestique et la gestion de la colère.

Barème variable : Les séances individuelles commencent à 25 \$.