

FAB CITY LAB



AUX SCIENCES  
CITOYENS!



# Dimanche 26 novembre 2023

November 2023

		Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche		
		1	2	3	4	5		
Lundi	Mardi	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19		
20	21	22	23	24	25	26		
27	28	29	30					

TO DO

aziquit.com





# Si t'es dans l'**rouge**, bouge !



3



## Equipe du dimanche



**AUX SCIENCES CITOYENS!**





# Contexte

- Manque d'activité physique des jeunes
- Risques sur leur santé physique et mentale
- Proposer une activité ludique





# But du projet

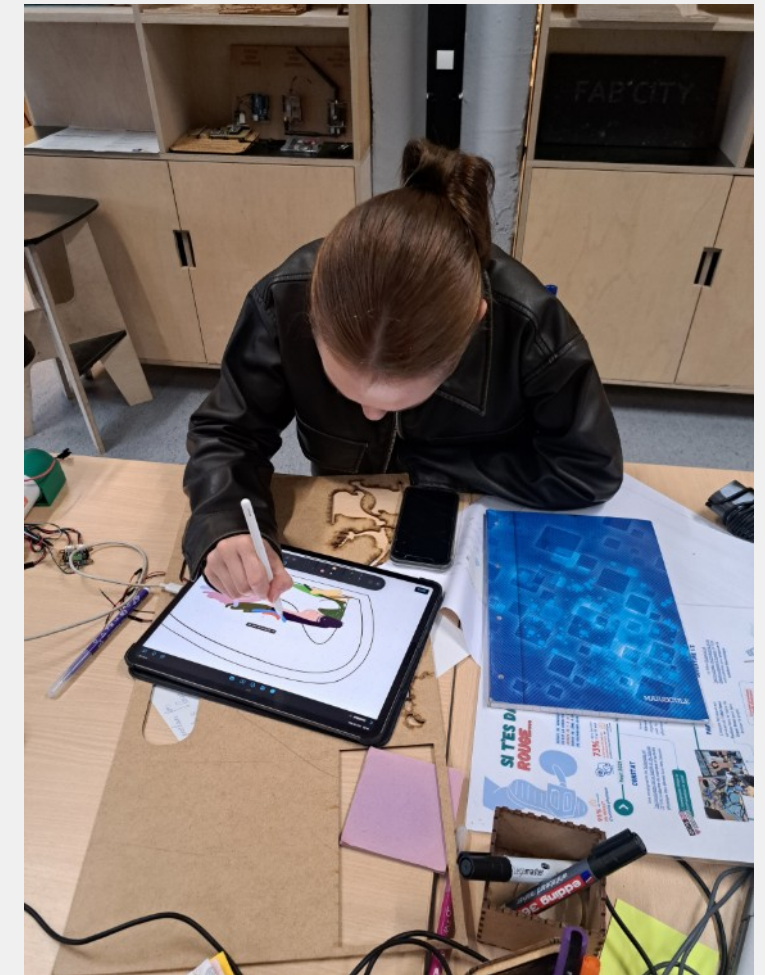
- Faire faire de l'activité physique en chargeant son smartphone tout en discutant, voire en compétition.
- Informer sur les bienfaits de l'activité physique .





# Présentation du prototype

- Conception d'une maquette du "SNF" : Sans Nom Fixe en bois et carton.
- Ingénierie sur la visualisation de l'effort par des LED
- Customisation du "SNF"







# Et après ?



7

- Fabrication du “SNF” au lycée par les filières bois et métal
- Trouver un nom pour “SNF”
- Réfléchir à la signalétique/messages sanitaires/customisation: élèves, collègues
- Installation et inauguration en grandes pompes dans la cour du lycée
- Proposer le “SNF” à d’autres établissements scolaires, au colloque de l’INCa.

**MERCI A TOUTES ET TOUS POUR CE SUPER WEEK-END !**





Les bienfaits de l'activité physique

<b>Coeur &amp; Vaisseaux</b> Elle diminue le risque d'accident cardiaque et le risque d'accident vasculaire cérébral	<b>Poumons</b> Elle améliore la respiration et aide à l'arrêt du tabac
<b>Métabolisme</b> Elle fait baisser le taux de sucre et de graisse dans le sang	<b>Cancer</b> Elle diminue le risque de cancer (sein, côlon, poumon, utérus)
<b>Psychisme</b> Elle diminue le stress. Elle améliore le moral et la confiance en soi & le sommeil	<b>Muscles &amp; Tendons</b> Elle préserve les muscles et la souplesse des tendons. Elle diminue le risque d'ostéoporose
<b>Âge</b> Elle augmente l'espérance de vie	