

Changer et Grandir de Always

Feuille d'activité 6

Prends soin de toi

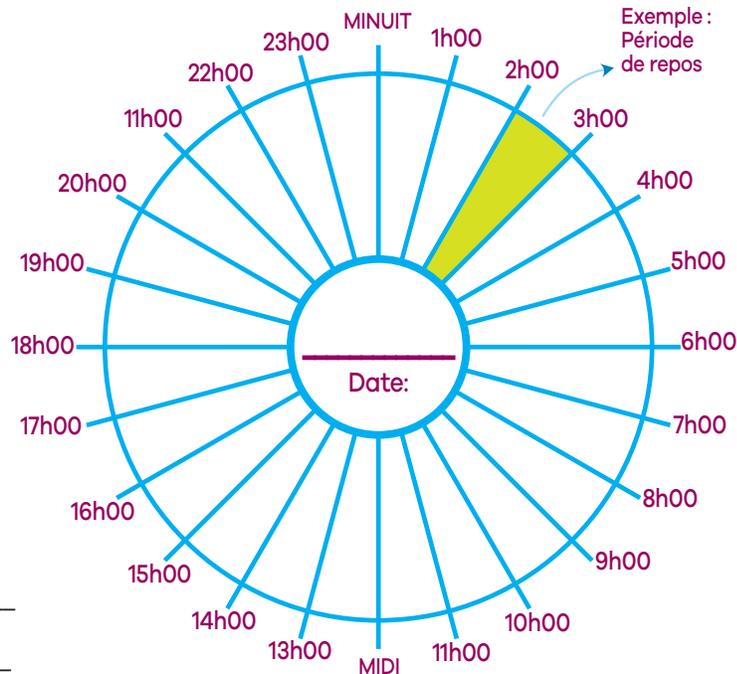
De bonnes habitudes de vie peuvent t'aider à faire face aux changements physiques et émotionnels qui accompagnent la puberté. Ton corps croît rapidement et tes besoins en matière d'exercice, de sommeil et d'alimentation peuvent augmenter.

Sur l'horloge de 24 heures ci-contre, note comment tu prends soin de toi..

Utilise une couleur différente pour indiquer :

- Tes périodes de repos
- Tes périodes d'activité physique
- Tes repas (précise ce que tu as mangé)
- Tes collations (précise ce que tu as mangé)
- Autres (précise)

Notes : _____



Mon profil de soins personnels

En moyenne, je dors _____ heures par nuit.

En moyenne, je fais de l'activité physique _____ heures par semaine.

Mes activités physiques préférées sont _____

Mes bons choix de nourriture ont été _____

Mes mauvais choix de nourriture ont été _____

Je peux améliorer mes habitudes de vie en _____

- En petits groupes, déterminez les besoins des adolescents en matière d'alimentation, d'activité physique et de repos. Comparez ces besoins avec vos propres habitudes de vie. Avez-vous de bonnes habitudes de vie? Dans quels domaines pouvez-vous vous améliorer? Tu as besoin d'idées. Va en ligne et découvre le Guide d'activité physique canadien et le Guide alimentaire canadien.

- Conçois un livret d'information intitulé « Connaître mon corps ». Tu peux y inclure un schéma des appareils génitaux masculin et féminin, une description du cycle menstruel ainsi qu'un glossaire de termes associés au corps et des troubles médicaux courants.

PRÉSENTÉ PAR



CONTENU ÉDUCATIF
APPROUVÉ ET
PROMU PAR

