

Changer et Grandir de Always

Feuille d'activité 6

Prends soin de toi

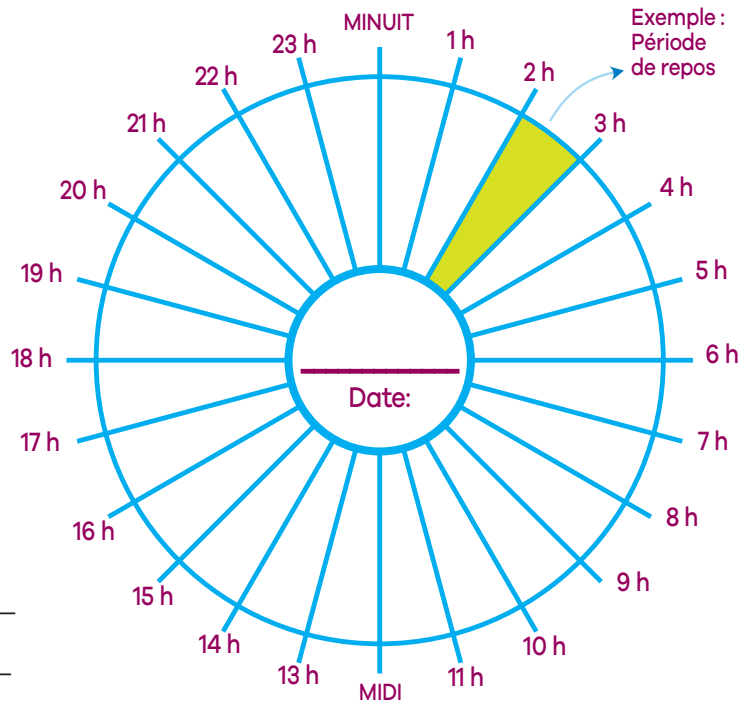
De bonnes habitudes de vie peuvent t'aider à faire face aux changements physiques et émotionnels qui accompagnent la puberté. Ton corps croît rapidement et tes besoins en matière d'exercice, de sommeil et d'alimentation peuvent augmenter.

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
- Repas/collations (précise)
- 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 préférées sont : _____

Mes aliments sains préférés sont : _____

- En petits groupes, déterminez les besoins des adolescents en matière d'alimentation, d'exercice et de repos. Comparez ces besoins avec vos propres habitudes de vie. Dans quels domaines pouvez-vous vous améliorer? Besoin d'idées? Consultez les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures et le Guide alimentaire canadien en ligne.

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

PRÉSENTÉ
PAR



CONTENU ÉDUCATIF
APPROUVÉ ET
PROMU PAR



© Programme éducatif Changer et Grandir de P&G Always, 2024