

# 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 émotifs 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 à droite, indique comment tu prends soin de toi dans une journée normale.

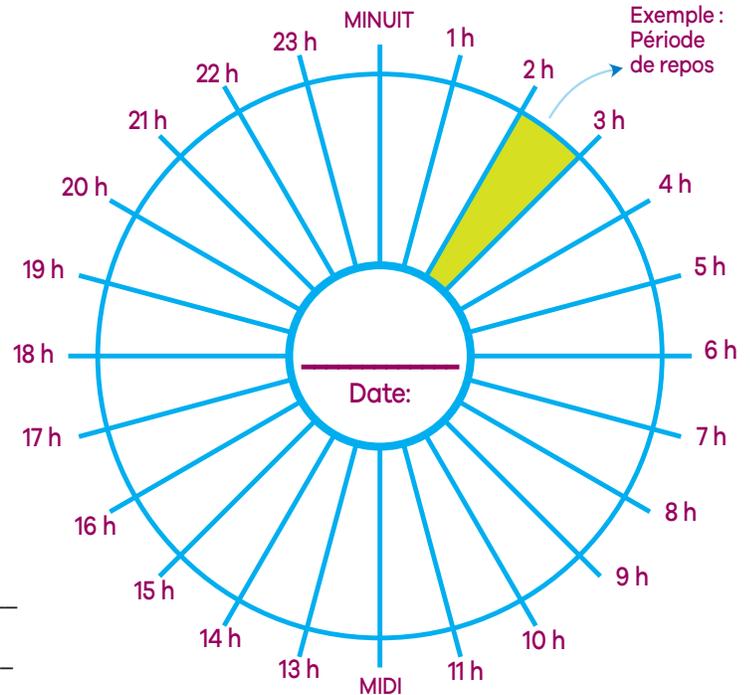
Utilise une couleur différente pour indiquer :

- 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

