

Changer et Grandir de Always

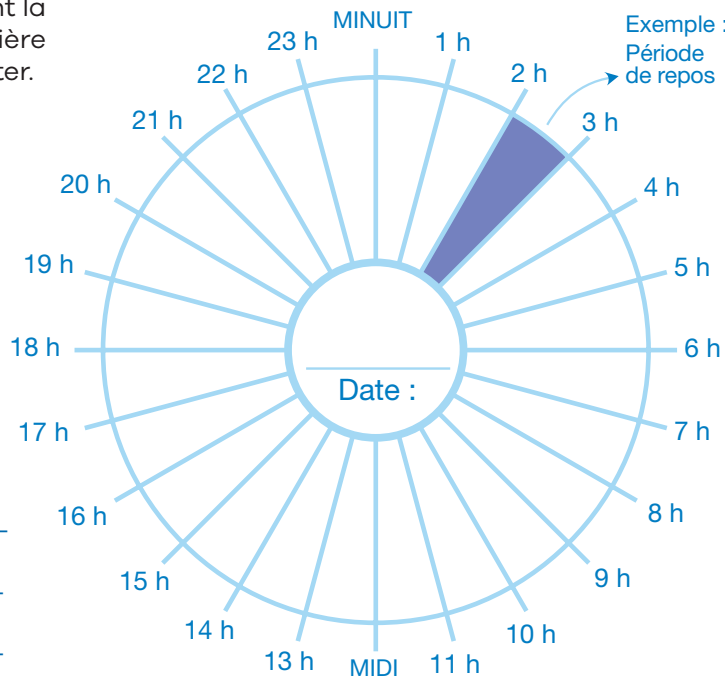
Prends soin de toi

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/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 physiques préférées sont : _____

Mes aliments sains préférés sont : _____

Je peux améliorer mes habitudes de vie en : _____

• En petits groupes, détermine les besoins des adolescents en matière d'alimentation, d'exercice et de repos. Compare ces besoins avec tes propres habitudes de vie. Dans quels domaines peux-tu t'améliorer? Besoin d'idées? Consulte 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