

# Changer et Grandir de Always

## L'activité physique et toi

Le truc c'est de choisir une activité que tu trouves agréable. Que tu désires pratiquer une activité seule, avec quelqu'un ou en équipe, un vaste choix d'activités s'offre à toi. Il est important de découvrir ce qui te motive à faire de l'activité physique. Mais n'oublie pas qu'il n'est jamais trop tard pour se mettre à bouger!

### De plus, l'activité physique :

- Aide tes muscles à se développer correctement.
- Permet à tes articulations de demeurer souples au lieu de s'ankyloser et de te causer de la douleur.
- T'oblige à respirer plus profondément, ce qui fait travailler tes poumons plus efficacement.
- Renforce ton cœur, ce qui lui permet de pomper ton sang plus efficacement.
- Améliore ton temps de réaction et ta coordination en général.
- Élimine les produits chimiques de ton sang, ce qui t'aide à relaxer et à te sentir bien.

## Activités

### 1. Juste pour toi, fais une liste de toutes les activités physiques que tu as pratiquées la semaine dernière.

---

---

a. Crois-tu que tu es suffisamment actif physiquement? Oui  Non  Pourquoi?

---

---

b. Pourrais-tu améliorer ton programme d'activités physiques?

---

---

### 2. Tous les médecins disent que l'activité physique est importante.

a. Selon toi, pourquoi certaines personnes ne font-elles pas d'activité physique?

---

---

b. Comment pourrais-tu les persuader de faire de l'activité physique?

---

---

### 3. Compare tes réponses avec celles d'un camarade de classe et discute avec lui ou elle des différences entre vos réponses.

---

---

PRÉSENTÉ  
PAR



CONTENU ÉDUCATIF  
APPROUVÉ ET  
PROMU PAR



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