

# Changer et Grandir de Always

## Activité physique Chaque jour, tous les jours

### Plan d'action

Ce que je compte faire :

---

---

---

---

---

---

---

---

Où :

---

---

---

---

---

---

---

---

Avec qui :

---

---

---

---

---

---

---

---

Combien de temps je compte y passer

(à des fins de planification) :

---

---

---

---

---

---

---

---

À quelle heure de la journée je compte le faire :

---

---

---

---

---

---

---

---

### Réflexions :

J'ai choisi cette activité/  
ces activités parce que :

---

---

---

---

---

---

PRÉSENTÉ  
PAR



CONTENU ÉDUCATIF  
APPROUVÉ ET  
PROMU PAR



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

# Changer et Grandir de Always

## Engagement personnel en matière d'activité physique

### Plan d'action

Mon (mes) objectif(s) concernant  
l'activité physique :

---

---

---

---

---

---

---

---

Pour atteindre mes objectifs, je m'y  
prendrai de la façon suivante :

---

---

---

---

---

---

---

---

Obstacles éventuels :

---

---

---

---

---

---

---

---

Moyens pour surmonter ces obstacles :

---

---

---

---

---

---

---

---

Je veux réaliser cet objectif d'ici le : \_\_\_\_\_

J'essayerai sincèrement d'atteindre mes objectifs

Signature

Témoin

Date

Tu as besoin d'idées? Va en ligne au <http://www.phac-aspc.gc.ca> et découvre le Guide d'activité physique canadien.

PRÉSENTÉ  
PAR



CONTENU ÉDUCATIF  
APPROUVÉ ET  
PROMU PAR



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

# Changer et Grandir de Always

Engagement personnel  
de prise en charge

## Plan d'action

Objectif(s) concernant le concept de soi :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Je veux atteindre cet objectif d'ici le :

- Date: \_\_\_\_\_
- Date: \_\_\_\_\_
- Date: \_\_\_\_\_
- Date: \_\_\_\_\_

Pour atteindre mes objectifs, je m'y prendrai de la façon suivante : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Obstacles éventuels : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Moyens pour surmonter ces obstacles : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

J'essayerai sincèrement d'atteindre mes objectifs :

\_\_\_\_\_

Signature

Témoïn

Date

PRÉSENTÉ  
PAR



CONTENU ÉDUCATIF  
APPROUVÉ ET  
PROMU PAR



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

# 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.

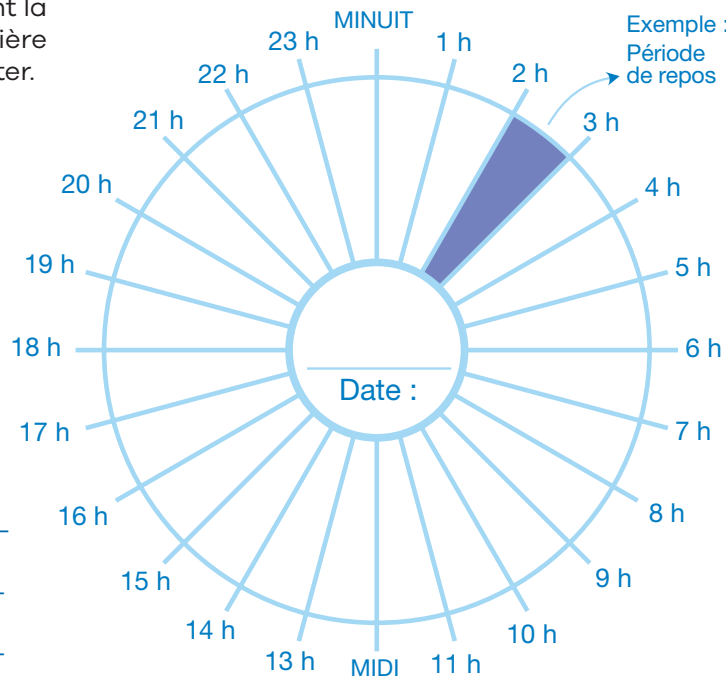
**Sur l'horloge de 24 heures ci-contre, note comment tu prends soin de toi. Utilise une couleur différente pour indiquer :**

- 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

# Changer et Grandir de Always

## Santé émotionnelle – Recherche lexicale

- |  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> accepter          | <input type="checkbox"/> compréhension     | <input type="checkbox"/> estime de soi    | <input type="checkbox"/> objectifs      | <input type="checkbox"/> sain                |
| <input type="checkbox"/> activité physique | <input type="checkbox"/> comportement      | <input type="checkbox"/> honnête          | <input type="checkbox"/> participer     | <input type="checkbox"/> sens de l'équilibre |
| <input type="checkbox"/> adolescent        | <input type="checkbox"/> cyberintimidation | <input type="checkbox"/> image corporelle | <input type="checkbox"/> réflexion      | <input type="checkbox"/> sensibilisation     |
| <input type="checkbox"/> attitude positive | <input type="checkbox"/> défi              | <input type="checkbox"/> individualité    | <input type="checkbox"/> relation       | <input type="checkbox"/> stratégie           |
| <input type="checkbox"/> confiance         | <input type="checkbox"/> émotions          | <input type="checkbox"/> meilleur ami     | <input type="checkbox"/> responsabilité | <input type="checkbox"/> support             |

|    | A | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T | U | V | W | X | Y | Z |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1  | r | m | r | d | n | e | t | i | l | i | b | a | s | n | o | p | s | e | r | e | i | i | l | l | i | u |
| 2  | e | e | y | e | n | b | t | d | e | v | i | t | i | s | o | p | e | d | u | t | i | t | t | a | c | a |
| 3  | e | i | t | m | n | g | e | o | n | i | c | h | i | s | o | h | z | d | h | t | q | r | m | p | i | x |
| 4  | t | l | g | e | h | i | m | a | f | l | s | c | a | d | s | i | l | n | r | d | e | a | d | t | d | e |
| 5  | s | l | l | f | n | e | i | e | t | r | o | p | m | o | c | k | s | h | r | p | s | u | n | n | r | d |
| 6  | e | e | b | m | l | n | e | j | m | c | l | s | e | f | f | i | s | s | i | b | c | c | w | t | n | u |
| 7  | f | u | e | r | a | l | o | h | y | q | f | d | s | c | t | n | e | c | s | e | l | o | d | a | r | t |
| 8  | n | r | s | n | d | u | a | h | a | i | r | n | l | s | o | l | i | u | t | e | l | i | e | e | m | n |
| 9  | o | a | t | r | a | n | u | h | t | x | o | y | n | i | c | t | s | p | i | f | e | d | e | l | o | o |
| 10 | i | m | f | r | n | o | p | c | c | i | a | e | t | e | r | r | s | l | a | o | g | a | f | l | t | i |
| 11 | t | i | r | a | b | b | e | x | t | p | c | a | b | a | c | t | a | e | l | u | a | c | t | e | x | t |
| 12 | a | c | s | a | t | j | e | o | u | d | l | e | p | u | m | n | a | y | c | e | u | t | j | r | c | a |
| 13 | s | t | e | e | b | b | m | i | n | e | o | p | e | c | u | x | d | c | e | s | u | e | n | o | y | d |
| 14 | i | o | n | o | c | e | n | h | r | a | l | o | s | e | a | s | u | p | p | o | r | t | d | p | t | i |
| 15 | l | i | s | e | o | l | s | u | l | c | l | e | p | n | s | i | r | u | a | e | z | i | q | r | r | m |
| 16 | i | k | d | s | m | t | c | t | n | w | o | q | t | a | o | f | q | a | u | u | l | l | a | o | e | i |
| 17 | b | n | e | n | p | e | d | s | i | y | u | n | o | i | x | e | l | f | e | r | d | a | b | c | p | t |
| 18 | i | e | l | a | r | e | t | t | i | m | l | q | f | r | r | l | a | o | b | e | n | u | t | e | r | n |
| 19 | s | d | e | h | e | i | n | r | x | c | e | u | t | i | a | c | n | m | n | t | a | d | t | g | i | i |
| 20 | n | x | q | g | h | l | d | v | o | n | r | d | n | q | a | y | e | i | m | p | c | i | p | a | y | r |
| 21 | e | n | u | i | e | a | a | t | t | p | a | b | e | p | h | n | o | s | r | e | p | v | t | m | e | e |
| 22 | s | e | i | e | n | u | b | i | l | u | m | o | a | s | r | d | c | l | l | c | o | i | c | i | b | b |
| 23 | l | r | l | l | s | t | o | h | a | r | t | o | l | d | o | s | r | e | e | c | i | d | p | i | r | y |
| 24 | s | a | i | n | i | i | h | w | h | e | b | r | c | i | i | i | h | n | e | a | c | n | n | l | s | c |
| 25 | p | t | b | c | o | x | w | q | o | a | a | c | i | c | t | r | i | d | e | r | n | i | n | a | i | t |
| 26 | r | a | r | u | n | s | p | i | t | q | e | i | g | e | t | a | r | t | s | s | v | i | p | d | c | b |
| 27 | y | h | e | q | i | t | r | d | a | c | t | i | v | i | t | e | p | h | y | s | i | q | u | e | n | g |

# 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



### 4. Lis les commentaires suivants :

- « Maintenant que je suis un adolescent, j'ai l'impression que je peux être responsable de ma vie et de mes actions. Mais je finis par me disputer avec mes parents; ils me traitent comme si j'étais encore un enfant. Ça me frustre vraiment. Pourquoi ne comprennent-ils pas que j'ai grandi? »
- « Mes parents continuent de me dire que je suis d'humeur changeante. C'est vrai. Je me sens parfois vraiment déprimé et irritable, mais je redeviens de bonne humeur et emballé par la suite. À quel moment les sautes d'humeur se dissiperont-elles? »
- « J'ai un bon groupe d'amis. Je peux parler avec mes amis quand je ne peux le faire avec mes parents. Mais, ils font parfois des choses avec lesquelles je ne me sens pas bien. J'ai mes propres opinions et je ne veux pas faire des choses seulement parce que mes amis me le demandent. Je ne veux pas non plus me retrouver seul. Mes parents me disent que je vais me faire d'autres amis, mais je suis gêné et je trouve ça difficile de rencontrer de nouvelles personnes. »
- « Je ne sais pas vraiment qui je suis. Parfois, je me sens très seul, je ne sais pas où je vais ni ce que je veux. Tout le monde me dit que ça passera, mais je n'en suis pas si certain. J'aimerais pouvoir en parler avec mes amis, mais ils semblent tous si occupés. »

### a. Lesquelles des préoccupations ci-dessus sont les plus importantes?

---

---

---

---

### b. Que conseillerais-tu à ces personnes?

---

---

---

---

### c. Y a-t-il des sujets non abordés ci-dessus qui te préoccupent?

---

---

---

---



# Changer et Grandir de Always

## Alimentation et santé

Pour te sentir bien et pour te préparer à une vie saine d'adulte, c'est une bonne chose de s'assurer que tes habitudes alimentaires sont saines et que tu pratiques assez d'activités physiques pour rester en santé.

### Alimentation pour la vie

Une saine alimentation signifie choisir une variété d'aliments qui te procureront les vitamines et les minéraux dont tu as besoin ainsi que le nombre de calories qui t'offrira l'énergie nécessaire pour réaliser toutes les activités que tu aimes. C'est correct de te permettre des frites, des bonbons et des boissons

sucrées de temps en temps, pourvu que tu équilibres ton alimentation avec une foule d'autres aliments, y compris beaucoup de fruits et de légumes. Un apport équilibré quotidien de nourriture est important à tout âge, mais surtout lorsque ton corps grandit et change.

### Ton régime alimentaire

Chaque aliment joue un rôle particulier dans ton corps. C'est pourquoi tu dois manger en quantités équilibrées une variété d'aliments pour répondre à tes besoins nutritionnels.

## Activités

1. Dans le tableau ci-dessous, dresse la liste des aliments que tu manges au cours d'une période de cinq jours (du lundi au vendredi).

2. Détermine quels aliments te fournissent : des matières grasses, des glucides, des protéines, des vitamines, des minéraux et des fibres.

|            | JOUR 1 | JOUR 2 | JOUR 3 | JOUR 4 | JOUR 5 |
|------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| DÉJEUNER   |        |        |        |        |        |
| DÎNER      |        |        |        |        |        |
| SOUPER     |        |        |        |        |        |
| COLLATIONS |        |        |        |        |        |

3. Observations sur mon alimentation quotidienne :

---

---

---

4. Les habitudes alimentaires sont importantes également! Cela comprend prendre le temps de manger, remarquer lorsque la faim se manifeste et lorsque tu as atteint la satiété, manger avec d'autres personnes et apprécier ta nourriture. Quelle habitude alimentaire pourrais-tu améliorer et pourquoi?

---

---

PRÉSENTÉ  
PAR



CONTENU ÉDUCATIF  
APPROUVÉ ET  
PROMU PAR



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