

## Santé (2024-2025)

- 1 Soyons fiers de nos bons coups et osons faire le bilan de nos erreurs. La vie est une longue suite d'expériences et d'apprentissages... Si on voit l'existence comme une magnifique occasion d'apprendre, on devient moins dur avec soi et les autres.
- 2 Faire de l'activité physique tous les jours, c'est bon pour garder ta forme!
- 3 Vise cinq portions de fruits et légumes par jour, peu importe la forme: fruits et légumes frais, potage, compote, salade, jus, purée...
- 4 Pas besoin de t'inscrire dans une équipe de sport pour bouger. Aller à l'école à pied ou à vélo, ça compte!
- 5 Plus les fruits et légumes sont colorés, meilleurs ils sont pour la santé.
- 6 Décevantes, tes performances dans ton cours d'éducation physique? Ne lâche pas et fonce! C'est en pratiquant qu'on s'améliore.
- 7 As-tu dit aujourd'hui à une personne de ton entourage qu'elle était importante pour toi?
- 8 S'inscrire à une activité sportive pendant l'heure du dîner ou après l'école est une bonne façon de bouger et de rencontrer du nouveau monde!
- 9 Un truc pour manger plus de fruits: commencer la journée par un fruit ou un jus de fruits.
- 10 Tu as besoin d'un peu de défis? Que dirais-tu d'une journée d'escalade, d'excursion en forêt ou de vélo de montagne avec tes amis?
- 11 Les breuvages, cocktails, punches et boissons aux fruits contiennent presque autant de sucre que les boissons gazeuses. Choisis plutôt des jus de fruits 100% purs.
- 12 Aller cueillir des pommes, faire de l'équitation, marcher en forêt... de belles activités à faire en famille.
- 13 Quel adulte ai-je envie d'être plus tard? Sans négliger de vivre le moment présent, comment est-ce que je me projette dans l'avenir?
- 14 L'activité physique peut diminuer ton stress pendant les périodes d'examen et aider à ta concentration. Prends le temps de bouger!
- 15 Aimes-tu cuisiner? Une croustade aux pommes, une salade de fruits frais... Ce sont des recettes simples à réaliser qui te feront manger des fruits!
- 16 Choisir un sport que tu AIMES, c'est important. Renseigne-toi sur les activités offertes dans ton quartier.
- 17 Un truc pour manger plus de légumes: la veille, prépare-toi des bâtonnets de carotte, de céleri, des tranches de concombre ou de poivron, une salade etc.

## Santé (2024-2025)

- 18 Les enfants que tu gardes débordent d'énergie ? Va jouer au ballon dehors avec eux, amène-les au parc, utilise ton imagination !
- 19 Laisse parler ton intuition pour te guider en dehors de situations qui pourraient te mettre dans le pétrin. Tu peux apprendre à écouter ta petite voix intérieure qui t'indique un malaise, un doute. Fais-lui confiance pour prendre soin de toi.
- 20 Lors d'une activité physique en groupe, respecte tes coéquipiers peu importe leur habileté. Ils ont aussi le droit de s'amuser !
- 21 Qu'y a-t-il dans les fruits et légumes ? En plus de contenir plusieurs vitamines et minéraux, ces aliments sont riches en fibres et contiennent peu de gras.
- 22 Entre deux cours, bouge, marche, joue au aki... Tu seras plus d'attaque pour le prochain cours !
- 23 Tu aimes la pizza ? Prépare-la toi-même sur un pain pita, avec de la sauce tomate, du poulet cuit et une montagne de légumes (poivron, courgette, brocoli...) Ajoute du fromage et le tour est joué !
- 24 Un moyen de socialiser tout en s'amusant : organiser des rencontres sportives amicales avec les professeurs.
- 25 On est tous influencés par les autres... Ce qui est important, c'est de conserver sa capacité de choisir comment et par qui on accepte de se laisser influencer.
- 26 Une marche après le dîner t'évitera de ressentir de la fatigue au cours de l'après-midi.
- 27 Pour garder ta concentration dans les cours, n'oublie pas de toujours déjeuner.
- 28 Tu ne sais pas quoi faire de tes temps libres ? Sors ! Va courir, patiner, marcher, promener le chien !
- 29 Bien déjeuner le matin peut t'aider à éviter certains problèmes de fatigue ou les maux de tête.
- 30 Saisis toutes les occasions de bouger en famille : ramasse les feuilles, désherbe le jardin, déneige l'entrée, amène ton petit frère ou ta petite sœur glisser.
- 31 Quel a été ton petit bonheur de la journée ? Un sourire, un mot d'encouragement, une visite inattendue, ta chanson favorite à la radio ?
- 32 Lors d'une activité physique, ris, amuse-toi avec tes amis, relaxe, relève un défi personnel et ne cherche pas seulement à gagner !
- 33 Un truc simple pour avoir de la variété au déjeuner : ajoute des fruits séchés ou des fruits frais dans tes céréales ou ton yogourt.

## Santé (2024-2025)

- 34 Bouger régulièrement peut t'aider à améliorer ton estime de toi.
- 35 Une bonne collation comme un fruit, un yogourt à boire ou un mélange de noix t'aidera à garder ta concentration et à patienter jusqu'au prochain repas.
- 36 Tu pratiques un sport qui n'est pas offert à l'école et tu voudrais le faire découvrir aux autres ? Parles-en à ton prof d'éducation physique.
- 37 Si tu sens qu'un ami ou une amie passe un mauvais moment, aide-le ou aide-la à se confier. Parler de ses problèmes et sentir du soutien est déjà un pas vers le changement.
- 38 Incite tes amis moins actifs à pratiquer une activité physique avec toi. Peut-être y prendront-ils goût !
- 39 Une slush santé, ça te dit ? Ajoute des fruits frais et de la glace à du jus 100 % pur. Passe le tout au mélangeur, et voilà, le tour est joué !
- 40 Mise sur la participation plutôt que sur la victoire.
- 41 Adopter un mode de vie actif toute l'année : quel beau défi à relever !
- 42 Le bien-être dépend beaucoup de ce qu'on pense de soi comme personne, tout au fond, à l'intérieur.
- 43 Tu vis du stress à la maison ? Une balade au parc te fera le plus grand bien.
- 44 Les muffins commerciaux sont souvent très gras et très sucrés. Si tu aimes les muffins, pourquoi ne pas les faire toi-même et y ajouter des raisins secs, des bananes, des bleuets ? Laisse aller ton imagination !
- 45 Tu aimes te lever tôt ? Pourquoi ne pas aller faire du vélo ou nager le matin ? Tu auras plus d'énergie tout au long de la journée.
- 46 Des protéines à chaque repas, c'est important ! Tout en fournissant de l'énergie, elles apaiseront ta faim et te soutiendront longtemps. Il y en a dans la viande, la volaille, le poisson, mais aussi dans les légumineuses et les œufs.
- 47 Quand je ne me sens pas bien, que je vis des choses difficiles, émotives, c'est important d'en parler à quelqu'un en qui j'ai confiance. Cela peut devenir lourd à porter si je garde ça pour moi.
- 48 Tu penses que tu n'aimes pas le sport ? C'est peut-être seulement que tu n'as pas trouvé le bon.