

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



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 Grandir de P&G, 2020

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



Changer et Grandir de Always

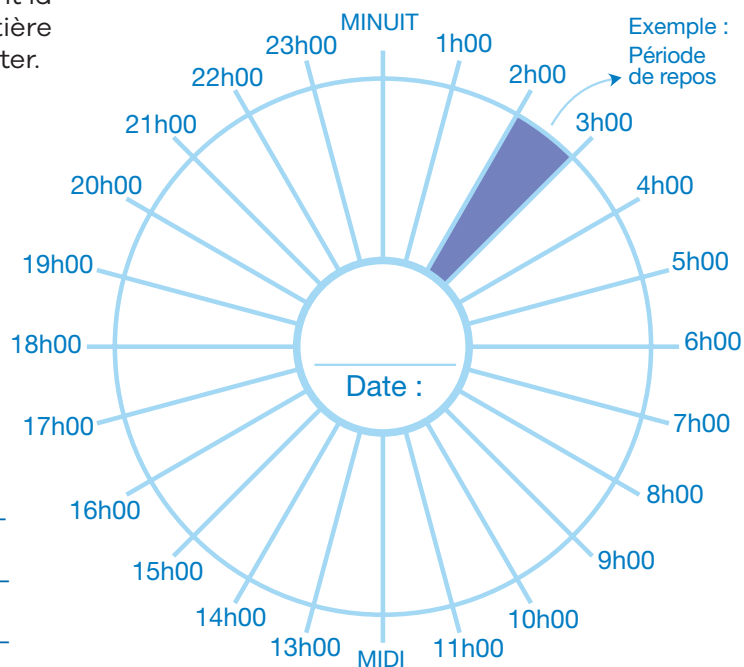
Prends soin de toi

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 (précise ce que tu as mangé)
- Tes collations (précise ce que tu as mangé)
- 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 bons choix de nourriture ont été _____

Mes mauvais choix de nourriture ont été _____

Je peux améliorer mes habitudes de vie en _____

- En petits groupes, déterminez les besoins des adolescents en matière d'alimentation, d'activité physique et de repos. Comparez ces besoins avec vos propres habitudes de vie. Avez-vous de bonnes habitudes de vie? Dans quels domaines pouvez-vous vous améliorer? Avez-vous besoin d'idées? Allez en ligne et consultez le Guide d'activité physique canadien et le Guide alimentaire canadien.

- Conçois un livret d'information intitulé « Connaître mon corps ». Tu peux y inclure un schéma des appareils génitaux masculin et féminin, une description du cycle menstruel ainsi qu'un glossaire de termes associés au corps et des troubles médicaux courants.

PRÉSENTÉ
PAR



CONTENU ÉDUCATIF
APPROUVÉ ET
PROMU PAR



©Programme éducatif Grandir de P&G, 2020

Changer et Grandir de Always

Contexte
général

L'information suivante extraite de la documentation sur l'activité physique et les adolescents constitue une excellente synthèse sur la question des adolescents.

Les besoins

- Le pourcentage de filles qui font de l'embonpoint est passé de 15 % en 1981 à 29,2 % en 1996. Source : Tremblay, Mark S et J. Douglas Willms, 2002, Secular Trends in the Body Mass Index of Canadian Children. Journal de l'Association médicale canadienne. Vol. 163, n° 11, p. 1429 à 1433
- Une étude récemment menée par le Journal de l'Association médicale canadienne a révélé que l'enfant canadien passe en moyenne de 3 à 5 heures par jour devant la télévision. Viennent s'ajouter les 5 à 7 heures durant lesquelles la plupart des enfants sont sur les bancs de l'école, et cela cinq jours par semaine. Source : Association médicale canadienne, 2000
- On estime que 22 % des jeunes qui ne faisaient pas d'exercice ou qui ne s'adonnaient à aucun sport en dehors des heures scolaires regardaient la télévision quatre heures ou plus par jour comparativement à 13 % chez les jeunes qui faisaient de l'exercice ou s'adonnaient à des sports sept heures ou plus par semaine. Source : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, Enfants et jeunes du Canada : profil de l'activité physique, 1999
- La pratique régulière d'une activité physique peut réduire chez les filles le risque d'un grand nombre de maladies chroniques propres à l'âge adulte; les femmes athlètes réussissent mieux à l'école et affichent un taux d'abandon scolaire moins élevé que celui de leurs homologues non athlètes. De plus, la pratique régulière d'une activité physique peut améliorer la santé mentale des filles, réduire les symptômes de stress et de dépression et accroître l'estime de soi. Source : President's Council on Physical Fitness and Sports (PCPFS), 1997. Physical activity and sport in the lives of girls, p. 5

Les bienfaits

- L'activité physique réduit le stress, renforce le cœur et les poumons, augmente le niveau d'énergie, aide à obtenir et à maintenir un poids santé et, en plus, améliore notre perspective de la vie. Source : Santé Canada, 2002
- Les chances que les enfants ne fument jamais dépendent directement de l'importance de l'activité physique : plus de 80 % des Canadiens dont l'âge se situe entre 10 et 24 ans qui sont actifs n'ont jamais fumé. De plus, il y a 95 % moins de risques que les filles physiquement actives consomment des drogues et 80 % moins de risques qu'elles vivent une grossesse non désirée. Source : l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, 1999
- Une activité physique régulière peut réduire de 50 % les risques de contracter un diabète non insulino-dépendant. Source : Journal de l'Association américaine médicale, 1992
- Les personnes inactives risquent deux fois plus de développer une maladie du cœur comparativement à celles qui font de l'exercice régulièrement. Environ 36 % des cas de maladies du cœur sont le résultat de l'inactivité. Si une personne devenait active, l'incidence des maladies du cœur serait réduite de plus d'un tiers. Source : Peter Katzmarkzyk : École de kinésiologie et des sciences de la santé de l'Université York, 2000
- Les enfants et les adolescents qui sont physiquement actifs sont moins portés à fumer et à consommer de l'alcool que ceux qui sont inactifs. Source : Campbell. Enquête de Campbell sur le bien-être dans Fitness Directorate (Éd.) Active living and health benefits and opportunities. 1988

PRÉSENTÉ
PAR



CONTENU ÉDUCATIF
APPROUVÉ ET
PROMU PAR



©Programme éducatif Grandir de P&G, 2020

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. Plus tu commences à faire de l'activité jeune, plus il te sera facile de garder la forme en vieillissant, 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.
- Permet à ton corps de rester en forme.
- 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



Changer et Grandir de Always

Se sentir bien

Chaque personne se développe physiquement et émotionnellement à son propre rythme. Cependant, chaque personne vit des problèmes et des inquiétudes semblables en route vers l'âge adulte. Cette période où l'on devient une personne plus responsable, sachant ce qui lui plaît et lui déplaît, est excitante.

Mais, elle peut aussi causer de la confusion. Alors que tes amis subissent des changements semblables, tes parents ou tuteurs et les membres de ta famille peuvent ne pas bien comprendre ce que tu ressens.

La chose importante à te rappeler c'est que chaque personne est différente. En effet, chaque personne possède ses propres idées, opinions et ambitions et, même s'il est important d'écouter et d'essayer de comprendre les gens qui t'entourent, tu dois toujours faire les choix qui te semblent bons pour toi.

Personne ne s'attend à passer de l'adolescence à l'âge adulte sans difficulté. Cette transition implique bien des changements, mais constitue une période de la vie excitante lorsque tu peux commencer à définir qui tu es et ce que tu veux dans la vie.

Activités

1. Dans le tableau ci-dessous, fais une liste de tous les avantages d'être un adulte.

Avantages
d'être un adulte

2. Devenir un adulte est-il excitant ou inquiétant?

3. Comment penses-tu profiter au maximum des avantages?

PRÉSENTÉ
PAR



CONTENU ÉDUCATIF
APPROUVÉ ET
PROMU PAR



©Programme éducatif Grandir de P&G, 2020

Activités

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 maintenant et te préparer à vivre une vie d'adulte en santé, il serait bon que tu t'assures que tes habitudes alimentaires sont saines et que tu fais suffisamment d'activité physique pour garder la forme.

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

gazeuses de temps en temps, pourvu que tu équilibres ton alimentation avec une foule d'aliments sains, y compris beaucoup de fruits et de légumes frais. Un régime alimentaire quotidien équilibré est important à tout âge, mais surtout lorsque ton corps grandit pour atteindre sa taille adulte.

Ton régime alimentaire

Chaque aliment joue un rôle particulier dans ton corps. C'est pourquoi tu dois manger en quantités équilibrées des aliments de tous les groupes alimentaires pour répondre à tes besoins nutritionnels. Dans quelle mesure ton alimentation est-elle saine?

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. Mon régime alimentaire quotidien est équilibré/non équilibré parce que :

4. Pour améliorer mon régime alimentaire quotidien, je dois :

PRÉSENTÉ
PAR



CONTENU ÉDUCATIF
APPROUVÉ ET
PROMU PAR



©Programme éducatif Grandir de P&G, 2020