

Le savais-tu?

Compréhension de la lecture

1. Associe la phrase ci-dessous au numéro correspondant du texte.
 - a) Donne de ton temps aux autres sans être payé pour le faire. _____
 - b) Réfléchis à ta façon de vivre. _____
 - c) Discute de tes problèmes avec quelqu'un. _____
 - d) Organise bien ton temps. _____
2. Que peux-tu faire pour surveiller ton alimentation?
3. Quelles sont les activités qui aident à éliminer la tension?
4. Nomme trois moyens de gérer le stress :
5. Toi, que fais-tu pour éliminer le stress?



6. Exercice de vocabulaire

Complète oralement chacune des phrases ci-dessous en choisissant le mot approprié. Un exemple est donné.

sucreries	éliminer	bénévolat	gérer	satisfaction	éviter
-----------	----------	----------------------	-------	--------------	--------

Exemple

Faire du bénévolat, c'est donner de son temps pour aider les autres.

- Pour vivre en santé, il est bon d'_____ les sources de stress.
- Essayons d'_____ les sucreries et les fritures.
- La clé est d'essayer de _____ ton temps.
- Les _____ ne sont pas très bonnes pour la santé.
- Aider les autres procure beaucoup de _____ personnelle.





Nom de l'élève : _____

Activité d'écriture

Palier 1

Choisis une des deux activités d'écriture suivantes.

1. Écris un paragraphe, en trois ou quatre phrases, qui décrit une situation de stress que tu vis régulièrement.

ou

2. Décris, en trois ou quatre phrases, deux moyens que tu utilises pour gérer ton stress.





