ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ – Connaissance de soi

Faire une mise en commun des solutions apportées par chacun. Insister sur le fait que sur papier certaines solutions paraissent faciles à réaliser, mais qu’il n’en est pas toujours ainsi, par exemple certains problèmes d’obésité ou de santé sont très sérieux et nécessitent les soins d’experts. Aborder ces sujets avec délicatesse.

|  |  |
| --- | --- |
| Situations | Choix alimentaires ou activités physiques |
| Je n’ai jamais d’énergie | *Je peux faire de l’exercice, par exemple promener mon chien après le souper* |
| Je me trouve gros ou grosse |  |
| J’attrape tous les rhumes qui passent. |  |
| Je n’aime pas le lait |  |
| Je n’aime pas les sports compétitifs |  |
| J’aime trop les croustilles et les boissons gazeuses |  |
| Je n’ai pas beaucoup d’amis |  |
| Je suis un mordu des ordinateurs |  |
| Je suis très nerveux ou nerveuse, je n’arrive pas relaxer |  |