

Nom de l'élève _____

Exploration : La quête du bien-être

Station : Bien-être mental

Instructions : Choisis l'une des activités de la station. Utilise l'espace ci-dessous pour compléter l'activité.

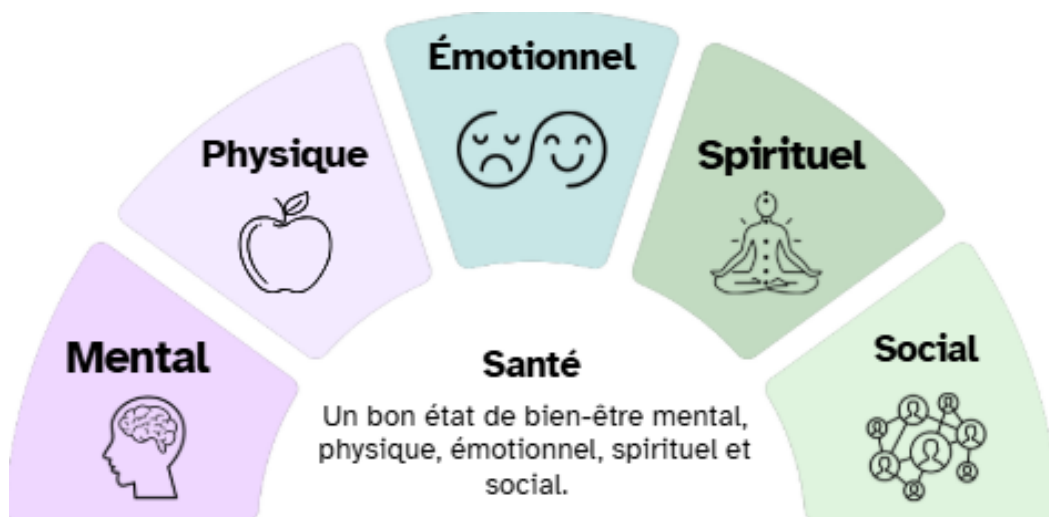
Nom de l'élève _____

Station : Bien-être physique

Instructions : Choisis l'une des activités de la station. Utilise l'espace ci-dessous pour compléter l'activité.

Nom de l'élève _____

Partage et réflexion : Plan de bien-être personnel



La santé mentale aide les gens à gérer le stress, à apprendre et à faire partie de leur communauté. On peut améliorer notre bien-être mental en prenant soin de nous, en restant actif, en mangeant sainement, en passant du temps avec d'autres personnes, en établissant de bonnes relations, en recherchant du soutien en cas de besoin et en faisant des choix judicieux en ce qui concerne les substances.

La santé physique diffère d'une personne à l'autre et comprend la façon dont le corps fonctionne et change avec l'âge. On peut rester en bonne santé en restant actif, en mangeant bien, en buvant de l'eau, en dormant suffisamment et en faisant des choix judicieux en matière de substances.

La santé émotionnelle consiste à comprendre et à gérer ses sentiments. On peut l'améliorer en parlant à des personnes qui nous soutiennent, en étant gentil avec nous-même et en établissant des relations solides.

La santé spirituelle consiste à trouver un but dans la vie. On peut la nourrir par la foi, les croyances ou la création de notre propre sens.

La **santé sociale** consiste à nouer des relations et à savoir comment interagir avec les autres. On peut l'améliorer en nous faisant des amis, en passant du temps avec des gens et en participant à des activités.

Nom de l'élève _____

Partage et réflexion : Plan de bien-être personnel



Réfléchis : Réfléchis aux différents types de bien-être que nous avons étudiés. Maintenant, crée ton propre plan de bien-être! Écris trois objectifs, chacun d'entre eux devant s'inscrire dans l'une des cinq dimensions ou catégories du bien-être.

BUT 1 :

À quelle dimension du bien-être appartient-elle?

Comment vas-tu atteindre cet objectif?

Nom de l'élève _____

BUT 2 :

À quelle(s) dimension(s) du bien-être cela appartient-il?

Comment vas-tu atteindre cet objectif?

OBJECTIF 3 :

À quelle(s) dimension(s) du bien-être cela appartient-il?

Comment vas-tu atteindre cet objectif?

Station : Bien-être émotionnel

Instructions : Choisis l'une des activités de la station. Utilise l'espace ci-dessous pour compléter l'activité.

Nom de l'élève _____

Nom de l'élève _____

Station : Bien-être spirituel

Instructions : Choisis l'une des activités de la station. Utilise l'espace ci-dessous pour compléter l'activité.

Nom de l'élève _____

Station : Bien-être social

Instructions : Choisis l'une des activités de la station. Utilise l'espace ci-dessous pour compléter l'activité.