

MON CALENDRIER DU BIEN-ÊTRE



1
COMMENCE
LA JOURNÉE
PAR UN BON
DÉJEUNER.
Assois-toi pour
le savourer.

2
LIS UN
NOUVEAU
LIVRE
ou lis un livre
à un membre
de ta famille.

3

Garde un verre
d'eau près de
ton pupitre.
GLOUP! GLOUP!

4
AIDE À
CUISINER
UN REPAS À
LA MAISON.

5
FAIS UNE
MARCHÉ.
J'ai marché
pendant
_____ minutes.

6
Fais une plus
LONGUE
MARCHÉ.
J'ai marché
pendant
_____ minutes.

7
FAIS UNE PLUS
LONGUE
MARCHÉ ENCORE!
J'ai marché pendant
_____ minutes.



8
AIDE À PRÉPARER
TON DÎNER
POUR L'ÉCOLE.
Ajoute des
légumes et
des fruits.

9
Affronte un
ami dans un
concours de
pompes.
COMBIEN PEUX-
TU EN FAIRE?

10
ÉTEINS
LES ÉCRANS
1 HEURE
AVANT D'ALLER AU LIT.



11
PARLE À UN
CAMARADE
de classe
que tu ne
connais pas
très bien.

12
Essaie une
nouvelle
activité :
SAUT À LA CORDE,
BASKETBALL OU
FOOTBALL.

13
PRENDS 10 GRANDES
RESPIRATIONS
AVANT D'ALLER AU
LIT (ou si tu as
besoin de te
calmer).

14
AIDE À L'HEURE
DU REPAS.
Mets la table
ou ramasse
après le
repas.

15
DIS UNE CHOSE
GENTILE
à un ami ou
camarade de
classe.

16
AJOUTE UN
LÉGUME VERT
À UN DE
TES
REPAS.



17
LÈVE-TOI
ET BOUGE
PENDANT
les publicités
à la télé.

18
CHANTE ET
DANSE
au rythme
de ta
chanson
préférée.

19
Prends
10 minutes
POUR T'ÉTIRER.

20
MANGE
UN FRUIT
COMME
COLLATION.



21
DESSINE DANS
UN LIVRE À
COLORIER
ou fais un
dessin.

22
JOUE DEHORS!
Va au parc
avec ta
famille.

23
FAIS L'ÉPICERIE AVEC
TES PARENTS.



24
PRENDS UN
REPAS AVEC UN
AMI.
Aucun écran!

25
AIDE, TOUT EN
BOUGEANT.
Nettoie ta
chambre.

26
PARLE À TA
FAMILLE
d'une chose
qui te rend
heureux.

27
PASSE MOINS
DE TEMPS SUR
LES MÉDIAS
SOCIAUX ET
DEVANT LA
TÉLÉ.

28

TROUVE
5 POSTURES DE
YOGA et fais-
les avant de
te coucher.

29
Prends une
pause des
écrans.
DÉBRANCHE-
TOI POUR LA
NUIT!

30
ESSAIE UN
NOUVEL
ALIMENT.
J'ai essayé

31
FAIS 10
SAUTS
ÉTOILE.



Accomplis les activités
santé de la journée pour
te donner un regain
d'énergie.

LE CALENDRIER DU BIEN-ÊTRE, C'EST QUOI AU JUSTE?



Réalise les activités santé de la journée pour avoir de l'énergie et te sentir bien. Accomplis-les avec ta classe, ta famille ou tes amis ou fais-les seul – il y en a pour tous les goûts. Certaines des activités proposées sont peut-être nouvelles pour toi – n'aie pas peur de les essayer! C'est génial d'essayer de nouvelles choses et ça pourrait t'aider à découvrir une activité que tu aimes et qui t'apporte un sentiment de bien-être.

Les activités santé proposées pour chaque journée...

- t'encourageront à faire de l'activité physique, ce qui améliore la santé mentale et réduit l'anxiété;
- te motiveront à sortir et à profiter du plein air – et de la lumière du soleil;
- te rappelleront de rester en contact avec les personnes qui te sont chères – c'est important pour le bonheur;
- t'encourageront à adopter de saines habitudes de vie comme dormir suffisamment, manger sainement et passer du temps de qualité avec tes amis et les membres de ta famille;
- t'aideront à découvrir de nouvelles activités qui pourraient te plaire!

CONSEILS POUR FAVORISER TON BIEN-ÊTRE



DORS SUFFISAMMENT CHAQUE NUIT. Éteins les écrans une heure avant de te coucher.

RESTE HYDRATÉ. Bois de l'eau pendant la journée.

GARDE TON CORPS ÉNERGISÉ. Ne saute pas le déjeuner.

BOUGE CHAQUE JOUR EN ACCOMPLISSANT DES ACTIVITÉS QUI TE PLAISENT.

Cours, saute, joue, étire-toi!



Voici des sites Web où trouver d'autres renseignements pour améliorer ta santé :

Guide alimentaire canadien <https://food-guide.canada.ca/fr>

ParticipAction <https://www.participaction.com/fr-ca>

Jeunesse, J'écoute <https://jeunessejecoute.ca>

Clique sur « Information »