



Bien-être

Une vie saine et active

L'importance de varier ses occupations quotidiennes.

Activités saines pour occuper ma journée

La santé physique

- ✓ Bien dormir 8 heures de sommeil au moins.
- ✓ Il faut bien manger. Fruit, légumes, viandes, poisson et céréales (blé, chia etc..)
- ✓ Une activité au moins de 20 à 30 minutes par jour. Par exemple; une marche, hockey extérieur, faire son ménage de chambre, ramasser le déchets dans la cours extérieur, monter et descendre les escaliers du sous sol plusieurs fois etc.
- ✓ S'hydrater (Boire beaucoup d'eau car ton corps se purifie et se nettoie).

La santé mental

- ✓ Écouter un audio de motivation qui vous plait afin de bien commencer la journée.
https://www.youtube.com/watch?v=f7_kka7kU8c
- ✓ Faire une lecture qui nous stimule et qui nous permet d'apprendre de nouvelles choses.
- ✓ S'entourer de personnes qui nous font du bien ex. membre de la famille, amis (es), ou autres personnes en qui nous avons confiance.
- ✓ Se trouver un endroit où nous nous sentons bien exemple dans la nature.
- ✓ Être en gratitude avec un moment positif de la journée par exemple; Je suis content d'avoir passé du temps de qualité avec mon frère ou je remercie la vie d'avoir bien mangé aujourd'hui.

Des jeux qui vont peut-être vous intéresser!

Voici le liens

- <https://www.jeuxetcompagnie.fr/jeu-de-grands-gamelle/>
- <https://www.jeuxetcompagnie.fr/capture-le-drapeau-jeu-et-variantes/>
- <https://www.jeuxetcompagnie.fr/ninja-destruction-jeu-rapidite/>
- <https://www.jeuxetcompagnie.fr/jeu-pour-developper-esprit-equipe/>



La lecture

Le liens

- <https://www.monbestseller.com/auteur/liste/jeunesse>
- http://www.crdp-strasbourg.fr/je_lis_libre/index.php#section4



Idées pour se trouver une façon de s'exprimer

User de votre imagination..

- Il y a l'écriture (Un journal intime).
- Il y a le dessin (créer des dessins selon votre état d'esprit).
- Il y a la musique. (écrire des chansons qui parle de nos opinions, sentiments)
- Etc...





Croire que
l'on mérite mieux
est la
première étape

**Un mental positif
produit des
sentiments positifs
et attire des
événements
positifs.**



www.mindfulness.com

**Le succès ne vient pas tout seul vous
trouver,
Vous devez agir et aller vers lui.**