

FICHE DE TRAVAIL **MODULE 3 – LEÇON 3**
 ACTIVITÉ PHYSIQUE : Activité de votre choix, minimum 15 minutes

i Avez-vous essayé des nouvelles activités dernièrement? En demeurant ouvert aux nouvelles expériences, on se permet d'en d'apprendre un peu plus sur soi et parfois même de se découvrir une nouvelle passion!

- **Activité :** Vidéo : _____ Autre : _____
- **Durée :** _____
- **Perception :** C'était ennuyeux! C'était bien. Un beau cadeau ☺ Beau défi ! Douloureux !!!
- **Notes :** _____

 ALIMENTATION : Les fruits et légumes

i Les fruits et légumes sont indispensables pour une bonne santé. En consommer quotidiennement aidera au maintien et à la perte de poids, ainsi qu'à la prévention et au traitement de plusieurs maladies.

- Combien de fruits et légumes est-ce que je mange dans une journée? (1 portion = 1/2 tasse)
 Beaucoup (12 portions et +) Assez (6-12 portions) Un peu (1-6 portions) Pas du tout
- Est-ce que ma consommation de fruits et légumes comporte de la variété?
 Beaucoup! Assez Moyennement Un peu Non Ne s'applique pas
- Pour manger plus de fruits et légumes, ou pour ajouter de la variété, voici quelques aliments que je vais consommer régulièrement: _____

 ACCOMPLISSEMENT DE SOI : OUVERTURE D'ESPRIT – Le désir d'apprendre

i L'ouverture d'esprit, c'est reconnaître qu'on ne sait pas tout, et c'est se donner la chance d'apprendre des nouvelles choses ou de vivre des nouvelles expériences. Lorsqu'on aborde la vie avec une ouverture d'esprit, plusieurs portes s'ouvrent à nous et la vie est une belle aventure, riche en expériences et en découvertes.

- J'aime apprendre des nouvelles choses: Beaucoup! Assez Moyennement Un peu Pas du tout!
- J'aime vivre des nouvelles expériences: Beaucoup! Assez Moyennement Un peu Pas du tout!
- Voici comment je pourrais être plus ouvert d'esprit : _____
- Voici des choses qui pourraient m'aider dans ma Mission Santé et que je vais essayer:

