



Nom de l'élève : _____

Corrigé à l'intention du personnel enseignant

Palier 1

Le savais-tu?

QUESTIONS À POSER ORALEMENT À L'ÉLÈVE

Compréhension de la lecture

1. Associe la phrase ci-dessous au numéro correspondant du texte.
 - a) Donne de ton temps aux autres sans être payé pour le faire. 7
 - b) Réfléchis à ta façon de vivre. 2
 - c) Discute de tes problèmes avec quelqu'un. 6
 - d) Organise bien ton temps. 10
2. Que peux-tu faire pour surveiller ton alimentation?
 - Manger des légumes, des fruits et des céréales
 - Éviter la friture et les sucreries
3. Quelles sont les activités qui aident à éliminer la tension?
 - Lire, écouter de la musique
 - Jouer d'un instrument de musique
 - Pratiquer un sport ou faire des activités physiques
4. Nomme trois moyens de gérer le stress :
 - Faire de l'exercice
 - Surveiller son alimentation
 - Prendre du repos
 - Faire du bénévolat
 - ...
5. Toi, que fais-tu pour éliminer le stress?

Réponses variées.





6. Exercice de vocabulaire

Complète oralement chacune des phrases ci-dessous en choisissant le mot approprié. Un exemple est donné.

sucreries	éliminer	bénévolat	gérer	satisfaction	éviter
-----------	----------	-----------	-------	--------------	--------

Exemple

Faire du bénévolat, c'est donner de son temps pour aider les autres.

- a) Pour vivre en santé, il est bon d'éliminer les sources de stress.
- b) Essayons d'éviter les sucres et les fritures.
- c) La clé est d'essayer de gérer ton temps.
- d) Les sucreries ne sont pas très bonnes pour la santé.
- e) Aider les autres procure beaucoup de satisfaction personnelle.

Activité d'écriture

Choisis une des deux activités d'écriture suivantes.

1. Écris un paragraphe, en trois ou quatre phrases, qui décrit une situation de stress que tu vis régulièrement.

ou

2. Décris, en trois ou quatre phrases, deux moyens que tu utilises pour gérer ton stress.

