

Le savais-tu?

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. _____
 - b) Réfléchis à ta façon de vivre. _____
 - c) Discute de tes problèmes avec quelqu'un. _____
 - d) Organise bien ton temps. _____
2. Que peux-tu faire pour surveiller ton alimentation?
3. Quelles sont les activités qui aident à éliminer la tension?
4. Nomme trois moyens de gérer le stress :
5. Toi, que fais-tu pour éliminer le stress?



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'_____ les sources de stress.
- b) Essayons d'_____ les suceries et les fritures.
- c) La clé est d'essayer de _____ ton temps.
- d) Les _____ ne sont pas très bonnes pour la santé.
- e) Aider les autres procure beaucoup de _____ personnelle.



