

Les DIX principales

sources de stress

Chez les adolescents



Trouve les « sources de stress »
suivantes dans le mot caché
ci-dessous.

Relations	Famille	Batailles	Devoirs	Argent
Puberté	École	Examens	Violence	Temps

Tes défenses naturelles contre le stress

Mange une variété d'aliments sains tous les jours

- Suis les recommandations du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement.*

Sois actif tous les jours

- Fais des activités qui font travailler ton cœur et tes poumons.

Amuse-toi au soleil

- Prends l'habitude de te protéger contre les rayons du soleil.

Dors suffisamment

- Dors assez pour être au sommet de ta forme.

Relaxe...

- Prends du temps juste pour toi.

A S Z K K U I R V E S K X F J
 K S E O X Z L E A G E P D Y P
 X X E L O C E K Z U C S M L J
 J B K Z L E A R V V N R X E N
 W P K E S I O A C D E A O V T
 U Q D Y X F A M I L L E I U U
 X U O H L A P T A K O T T O C
 B F O G G Q M G A H I D M W N
 S N O I T A L E R B V D K W B
 C M J M R C T A N P S E T Y C
 M E Z G O R W A U S J V B S Z
 F I E R E C C Z X W N O X Y Q
 W N D B T G H R E Y J I V M V
 T R U M E C X R D C V R P U D
 Z P R X T E A I L S A S Y D E

Référence : « Help There's a Parent in My House », conçu par l'Unité sanitaire de Windsor comté d'Essex, le Centre de toxicomanie et de santé mentale, la Windsor Focus Community et le Centre de santé pour adolescents, 2004.