

LA SANTÉ

Santé 7

Les différents types de SANTÉ

créé par: Mme LeBlanc

La santé physique



1 En moyenne, je suis actif _____ par jour.

- | | |
|------------------------|----------|
| A moins de 30 minutes | 1 |
| B 30 à 60 minutes | 2 |
| C 60 minutes à 1 heure | 3 |
| D 1 heure à 1.5 heures | 4 |
| E 2 heures ou plus | 5 |

2 Je consomme des fruits et légumes:

- | | |
|---|----------|
| A à chaque repas (déjeuner, collation, dîner, souper) | 5 |
| B La plupart des repas | 4 |
| C À quelques repas | 3 |
| D Rarement | 2 |
| E Jamais | 1 |

3 Je déjeune _____.

- | | |
|--|----------|
| A À tous les jours | 5 |
| B Au moins 5 jours pas semaine | 4 |
| C Au moins 3 jours par semaine | 3 |
| D Rarement (moins que 3 jours par semaine) | 2 |
| E Jamais | 1 |

4 Je bois _____ verres d'eau par jour.

- | | | |
|---|-----------|----------|
| A | 6 ou plus | 5 |
| B | 4 à 6 | 4 |
| C | 2 à 3 | 3 |
| D | 1 à 3 | 2 |
| E | 0 | 1 |

5 Je dors _____ heures par soir.

- | | | |
|---|------------|----------|
| A | 10 ou plus | 5 |
| B | 8 à 9 | 4 |
| C | 6 à 7 | 3 |
| D | moins de 6 | 2 |

La santé social



1 Je m'entends bien avec ma famille (mes parents, frères, soeurs)

- | | | |
|---|----------|----------|
| A | Toujours | 5 |
| B | Souvent | 4 |
| C | Rarement | 3 |
| D | Jamais | 2 |

2 Je maintiens des amitiés solides et positives.

- | | | |
|---|----------|----------|
| A | Toujours | 5 |
| B | Souvent | 4 |
| C | Parfois | 3 |
| D | Jamais | 2 |

3 J'aide les personnes en difficulté.

- | | | |
|---|----------|----------|
| A | Toujours | 5 |
| B | Souvent | 4 |
| C | Rarement | 3 |
| D | Jamais | 2 |

4 Je pense que suis un bon modèle pour les autres (honnête, attitude positive, générosité, gentillesse)

- | | |
|------------|----------|
| A Toujours | 5 |
| B Souvent | 4 |
| C Rarement | 3 |
| D Jamais | 2 |

5 Je choisis des amis qui sont des bons modèles pour les autres (honnête, attitude positive, générosité, gentillesse)

- | | |
|--------------------------|----------|
| A Tous mes amis | 5 |
| B La plupart de mes amis | 4 |
| C Quelques de mes amis | 3 |
| D Peu de mes amis | 2 |

La santé émotionnelle



1 Je pense que j'ai une attitude positive:

- | | |
|------------|----------|
| A Toujours | 5 |
| B Souvent | 4 |
| C Rarement | 3 |
| D Jamais | 2 |

2 Je pense que j'ai un bon sens de l'humour.

- | | |
|------------|----------|
| A Toujours | 5 |
| B Souvent | 4 |
| C Parfois | 3 |
| D Rarement | 2 |
| E Jamais | 1 |

3 J'exprime mes émotions _____.

- | | |
|------------|----------|
| A Toujours | 5 |
| B Souvent | 4 |
| C Rarement | 3 |
| D Jamais | 2 |

4 Je me sens bien dans ma peau (j'aime qui je suis!)

- | | | |
|---|----------|----------|
| A | Toujours | 5 |
| B | Souvent | 4 |
| C | Parfois | 3 |
| D | Rarement | 2 |

5 J'ai du temps libre pour relaxer et reposer mon corps.

- | | | |
|---|----------|----------|
| A | Toujours | 5 |
| B | Parfois | 4 |
| C | Rarement | 3 |
| D | Jamais | 2 |

Santé Intellectuelle



1 J'aime apprendre de nouvelles habiletés ou connaissances.

- | | | |
|---|----------|----------|
| A | Toujours | 5 |
| B | Parfois | 4 |
| C | Rarement | 3 |
| D | Jamais | 2 |

2 Je fais la lecture (livres, sites web, revues, etc...) pour le plaisir :

- | | | |
|---|---------------------------|----------|
| A | À tous les jours | 5 |
| B | 1 à 2 fois par semaine | 4 |
| C | 1 à 2 fois par mois | 3 |
| D | moins que 1 fois par mois | 2 |

3 J'utilise les médias (radio, télé, internet, journaux) pour savoir ce qui arrive dans ma communauté et le monde.

- | | | |
|---|---|----------|
| A | Toujours (au moins 5 fois par semaine) | 5 |
| B | Souvent (de 2 à 4 fois par semaine) | 4 |
| C | Parfois (1 fois par semaine) | 3 |
| D | Rarement (moins que 1 fois par semaine) | 2 |

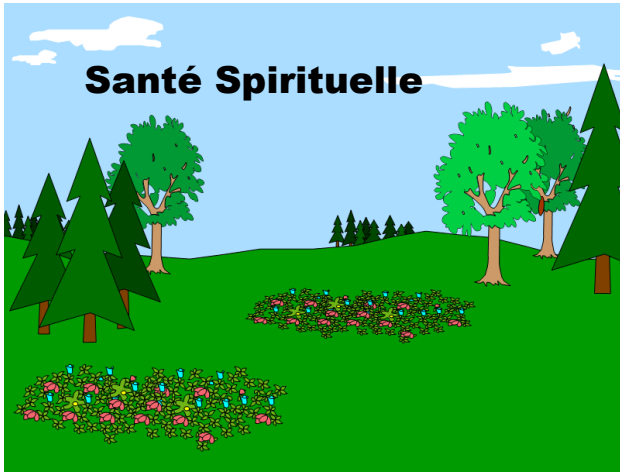
4 J'aime connaître le point de vue des autres personnes.

- | | |
|------------------------------|----------|
| A Absolument | 5 |
| B Souvent | 4 |
| C Parfois | 3 |
| D Non, ça me n'interesse pas | 2 |

5 Je reconnais mes forces et mes faiblesses d'apprentissage.

- | | |
|----------------|----------|
| A Oui | 5 |
| B Un peu | 4 |
| C pas beaucoup | 3 |
| D non | 2 |

Santé Spirituelle



1 Je me pose des questions et je réfléchis à propos de ma vie. (Qui suis-je? Pourquoi je suis ici? Quel est mon destin dans la vie? etc...)

- | | |
|-----------------|----------|
| A Régulièrement | 5 |
| B Souvent | 4 |
| C Parfois | 3 |
| D Pas du tout | 2 |

2 Je réfléchis à l'effet de mes actions.

- | | |
|-----------------|----------|
| A Régulièrement | 5 |
| B Souvent | 4 |
| C Parfois | 3 |
| D Rarement | 2 |

3 Je me respecte moi-même ainsi que les autres personnes.

- | | |
|--------------|----------|
| A Absolument | 5 |
| B Souvent | 4 |
| C Parfois | 3 |
| D Un peu | 2 |

4 J'aime être dans le plein-air et je me sens bien quand je suis dans la nature.

- | | | |
|---|--------------------|----------|
| A | Oui, absolument. | 5 |
| B | Souvent | 4 |
| C | Parfois | 3 |
| D | Non, pas vraiment. | 2 |

5 Je suis confiant à propos de mon futur.

- | | | |
|---|------------|----------|
| A | Absolument | 5 |
| B | Souvent | 4 |
| C | Parfois | 3 |
| D | Rarement | 2 |