

FEUILLE DE TRAVAIL

Nom _____ Date _____

CHAPITRE 7 La santé et la forme

Avant de surfer

- 1 **Êtes-vous en forme?** Faites une liste de tout ce que vous faites de bien pour être en forme et une liste de tout ce que vous faites de mal qui vous empêche d'être en pleine forme.

BIEN	MAL

Surfons!

- 2 **Un bon programme** Utilisez l'Internet pour chercher de l'information qui vous aidera à être en pleine forme. Surfez pour établir un programme qui vous convient. Pendant une semaine, vous allez suivre le programme. Pour chaque jour, décidez ce que vous allez faire comme exercice, ce que vous allez manger, ce que vous allez faire comme travail, et ce que vous allez faire pour vous amuser.

	Exercice	Alimentation	Travail	Loisir
Jour 1				
Jour 2				
Jour 3				
Jour 4				
Jour 5				
Jour 6				
Jour 7				

Après avoir surfé

3 Conclusions Suivez votre programme pendant une semaine et prenez des notes.

	Exercice	Alimentation	Travail	Loisir
Jour 1				
Jour 2				
Jour 3				
Jour 4				
Jour 5				

