



TEXTE DE LECTURE

Le savais-tu?

Il y a plusieurs moyens de gérer le stress et la tension.

1. D'où vient ton stress?
Détermine tes sources de stress.
2. Examine ton mode de vie. Est-ce qu'il y a des sources de stress que tu peux éliminer?
3. Fais de l'exercice physique. Tu peux faire de la marche, du jogging, du vélo ou faire partie d'une équipe de sport.
4. Surveille ton alimentation. Mange beaucoup de légumes, de fruits et de céréales. Évite les sucreries et les fritures.
5. Repose-toi. Assure-toi d'avoir suffisamment d'heures de sommeil.
6. Parle de ton stress à tes parents ou à tes amis. En parler, c'est une façon de l'éliminer.
7. Fais du bénévolat. Donner de son temps pour aider les autres procure beaucoup de satisfaction personnelle.
8. Accorde-toi des moments de repos pour lire, écouter de la musique, jouer d'un instrument, faire des activités physiques, etc.
9. Ris, souris, amuse-toi.
10. Apprends à gérer ton temps. C'est la clé!



Adapté de « Savais-tu que... », *Sur la bonne piste – Techniques et stratégies d'apprentissage, 7-10^e année*, Ottawa, CFORP 2003, p. 85.

