

BD - Santé



<http://www.usep-sport-sante.org/OUTILS-AS/AS3/CD/index.html>

1 - Bouger au fil de la journée



Et toi, comment bouges-tu au cours d'une journée ?

2 - Bouger, quels effets ?

Des émotions



Le souffle



Et toi, quand tu bouges, que se passe-t-il en toi ?
Comment réagis-tu ?

2 - Bouger, quels effets ?

La sueur



Les courbatures



Et toi, quand tu bouges, que se passe-t-il en toi ?
Comment réagis-tu ?

3 - Bouger c'est plus facile quand...



Et toi, as-tu peur de l'eau ?
Si tu es soutenu par les autres, est-ce plus facile ?

4 - Bouger ? Pour quoi ?

Se faire plaisir



Découvrir une activité



S'intégrer



Et toi, pour quoi bouges-tu ?

4 - Bouger ? Pour quoi ?

Se muscler



Se défouler



Et toi, pour quoi bouges-tu ?

5 - Bouger et prendre soin de soi

Se reposer



Se laver



S'alimenter



Et toi, fais-tu attention à toi ? Et de quelle manière ?

5 - Bouger et prendre soin de soi

S'équiper



Se protéger



Se respecter



Et toi, fais-tu attention à toi ? Et de quelle manière ?

6 - Pour bouger...



Et toi, restes-tu longtemps devant la télévision ?
Si tes copains viennent te chercher pour jouer, que fais-tu ?

7 - Échanger des infos santé



Et toi, à qui parles-tu de ton activité physique ?
Qu'en dis-tu ?