**ROUE DU BIEN-ÊTRE Nom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Objectif : Les élèves doivent évaluer leur bien-être personnel.

Les élèves doivent se fixer des objectifs qui leur permettent d'améliorer les aspects de leur bien-être qui posent problèmes. Tous les élèves de 6e, 7e et 8e année doivent remplir la roue du bien-être. Cette activité doit être placée dans le « L'avenir et moi : planification d'un portfolio professionnel et scolaire » afin que les élèves puissent comparer leurs réponses d'année en année. Les élèves pourront évaluer leurs objectifs afin de déterminer s'ils ont réussi à atteindre un équilibre santé correspondant à leur roue de bien-être.

**Instructions :** Répondez aux questions suivantes et inscrivez la note à la fin de chaque section.

~~Colorez la section de la roue qui correspond à la note que vous avez obtenue.~~

**1. Physique**

Je suis actif au moins 30 à 60 minutes par jour. Oui\_\_\_Non\_\_\_

Je mange des fruits, des légumes et des fibres chaque jour. Oui\_\_\_Non\_\_\_

Je déjeune chaque matin. Oui\_\_\_Non\_\_\_

Je bois au moins 4 à 6 verres d'eau par jour. Oui\_\_\_Non\_\_\_

Je dors suffisamment pour me sentir reposé et en forme. Oui\_\_\_Non\_\_\_

Nombre de réponses affirmatives (oui) \_\_\_\_\_ x 2 = \_\_\_\_\_

Nombre de réponses négatives (non) \_\_\_\_\_ x 0 = \_\_\_\_\_

Total\_\_\_\_\_\_\_

**2. Social**

Je m'entends bien avec ma famille. Oui\_\_\_Non\_\_\_

Je construis et j'entretiens des amitiés solides. Oui\_\_\_Non\_\_\_

J'aide les personnes en difficulté. Oui\_\_\_Non\_\_\_

J'ai des amis qui appuient un style de vie positif. Oui\_\_\_Non\_\_\_

Mon comportement reflète une attitude positive. Oui\_\_\_Non\_\_\_

Nombre de réponses affirmatives \_\_\_\_\_ x 2 = \_\_\_\_\_

Nombre de réponses négatives \_\_\_\_\_ x 0 = \_\_\_\_\_

Total\_\_\_\_\_\_\_

**3. Émotionnel**

Je possède un bon sens de l'humour. Oui\_\_\_Non\_\_\_

Mon sommeil est réparateur et suffisant. Oui\_\_\_Non\_\_\_

Je sais comment exprimer mes sentiments de

manière convenable. Oui\_\_\_Non\_\_\_

Je repose mon corps et mon esprit sans l'aide de drogues. Oui\_\_\_Non\_\_\_

Je me sens bien dans ma peau. Oui\_\_\_Non\_\_\_

Nombre de réponses affirmatives \_\_\_\_\_ x 2 = \_\_\_\_\_

Nombre de réponses négatives \_\_\_\_\_ x 0 = \_\_\_\_\_

Total\_\_\_\_\_\_\_

**4. Intellectuel**

J'aime apprendre de nouveaux concepts et de

nouvelles habiletés. Oui\_\_\_Non\_\_\_

J'écoute la radio, je regarde la télévision et je lis les journaux

pour me tenir au courant des événements de l'actualité. Oui\_\_\_Non\_\_\_

Je lis six livres et plus par année. Oui\_\_\_Non\_\_\_

J'aime connaître le point de vue des autres. Oui\_\_\_Non\_\_\_

Je sais que l'apprentissage dure toute une vie. Oui\_\_\_Non\_\_\_

Nombre de réponses affirmatives \_\_\_\_\_ x 2 = \_\_\_\_\_

Nombre de réponses négatives \_\_\_\_\_ x 0 = \_\_\_\_\_

Total\_\_\_\_\_\_\_

**5. Spirituel**

Je prends du temps pour réfléchir, m'interroger

ou écrire sur ma vie et son sens (prière,

méditation, journal intime). Oui\_\_\_Non\_\_\_

Je fais partie de quelque chose de plus grand

que moi. Je suis conscient que mes actions

ont des conséquences sur moi et sur tous

ceux qui m'entourent. Oui\_\_\_Non\_\_\_

Mes croyances démontrent un respect pour

moi-même ainsi que pour les autres. Oui\_\_\_Non\_\_\_

J'aime le plein air et les joies de la nature

(solitude, énergie, plaisirs des sens). Oui\_\_\_Non\_\_\_

Je suis optimiste. Oui\_\_\_Non\_\_\_

Nombre de réponses affirmatives \_\_\_\_\_ x 2 = \_\_\_\_\_

Nombre de réponses négatives \_\_\_\_\_ x 0 = \_\_\_\_\_

Total\_\_\_\_\_\_\_

**Établissement des objectifs**

Est-ce que votre vie est équilibrée? L'objectif est d'être le plus près possible de 10 dans tous les domaines du bien-être. Y a-t-il des domaines qui doivent être améliorés en ce qui concerne votre bien-être?

Cette année, je m'améliorerai dans le domaine \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

J'y arriverai en :

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_