

## DR 2–SM : Pratiques de vie saines favorables à la santé mentale et émotionnelle

Veillez remplir le tableau ci-dessous en décrivant comment les pratiques de vie saines (habitudes saines) de la colonne de gauche agissent sur l'un des problèmes de santé mentale et émotionnelle énoncés à la rangée supérieure (au choix de l'élève).

- Inscrire le signe plus (+) dans le coin de la case si la description correspond à un effet **positif** ou **bénéfique**.
- Inscrire le signe moins (-) dans le coin de la case si la description correspond à un effet **négatif** ou **nuisible**.
- Inscrire zéro (0) dans le coin de la case si la description peut correspondre à la fois à un effet **positif et négatif**.

Pratiques de vie saines	Problèmes de santé mentale et émotionnelle				
	Stress	Anxiété	Dépression	Trouble de l'alimentation	Autres ( )
Activité physique					
Alimentation saine					
Bon sommeil					
Non à la consommation d'alcool ou d'autres drogues					
Gestion du stress					
Non au tabagisme					
Gestion du poids					
Sécurité personnelle					
Hygiène dentaire					
Relations saines					