

DISCOVERING WELLNESS CARD

LA CARTE DÉCOUVERTE DU BIEN-ÊTRE

<p>Get active! Do an activity you enjoy for 30 minutes. <i>(I.e. yoga, biking, dancing, running, etc.)</i></p> <hr/> <p>Soyez actif ! Faites une activité que vous aimez pendant 30 minutes. <i>(p. ex., yoga, vélo, dance, course)</i></p>	<p>Time to relax! Meditate for 10 minutes.</p> <hr/> <p>Détendez-vous ! Méditez pendant 10 minutes.</p>	<p>Bird Watch Take a photo of a bird.</p> <hr/> <p>Observation d'oiseaux Prenez une photo d'un oiseau.</p>	<p>Let's Play Ball! Find at least 5 different types of sports balls. Photograph them all in one picture.</p> <hr/> <p>Jouez à la balle ! Trouvez au moins 5 types de ballons sportifs. Prenez une photo de ceux-ci.</p>	<p>Let's Read! Read for 30 minutes.</p> <hr/> <p>Faites de la lecture ! Lisez pendant 30 minutes.</p>
<p>Talent Show Work on your talent! <i>(I.e. drawing, music, singing, dancing, etc.)</i></p> <hr/> <p>Spectacle de variétés Peaufinez votre talent <i>(p. ex., dessin, musique, chant, danse, etc.)</i></p>	<p>Music! Create a new playlist with all your favorite songs.</p> <hr/> <p>Musique ! Faites une liste de vos chansons préférées.</p>	<p>Rock It! Take a photo of the biggest rock you can find!</p> <hr/> <p>Dur comme de la roche ! Prenez une photo de la plus grosse roche que vous pouvez trouver.</p>	<p>Hydration Drink 2 cups of water!</p> <hr/> <p>Hydratez-vous ! Buvez deux tasses d'eau.</p>	<p>Nature Walk Go take a walk and enjoy nature.</p> <hr/> <p>Promenade en nature Faites une randonnée et profitez de la nature.</p>
<p>Explore Nature! Find 3 different types leaves. Photograph them all in one picture.</p> <hr/> <p>Explorez la nature ! Trouvez trois types de feuilles. Prenez une photo de celles-ci.</p>	<p>Helping Hands Help with the dishes.</p> <hr/> <p>Coup de main Faites la vaisselle.</p>	<p>CHILD + YOUTH MENTAL HEALTH WEEK SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE ENFANTS + JEUNES</p>	<p>Rise & Shine! Make your bed.</p> <hr/> <p>Bon matin ! Faites votre lit.</p>	<p>Go Green! Find a piece of trash to recycle.</p> <hr/> <p>Virage vert ! Recyclez un item qui était à la poubelle.</p>
<p>Check In! Connect with others by calling someone or texting them.</p> <hr/> <p>Dites bonjour ! Communiquez avec quelqu'un par téléphone ou texto.</p>	<p>Pets & Wellness! If you have a pet, take a photo of you doing an activity with them.</p> <hr/> <p>Animaux de compagnie ! Si vous avez un animal, prenez une photo de vous-même avec celui-ci.</p>	<p>Bugs Find 3 different bugs and take a photo.</p> <hr/> <p>Insectes Trouvez trois insectes et prenez une photo de ceux-ci.</p>	<p>Clouds Take a photo of the biggest cloud.</p> <hr/> <p>Dans les nuages Prenez une photo d'un grand nuage.</p>	<p>Let's Be Grateful! List 3 things you are grateful for.</p> <hr/> <p>Soyez reconnaissant ! Dressez une liste de trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.</p>
<p>Let's Seize The Day! Do some light stretches when you get out of bed <i>(I.e. touch your toes, reach up with your fingers as high as you can go, etc.)</i></p> <hr/> <p>Saisissez le jour ! Faites quelques étirements lorsque vous vous levez le matin <i>(p. ex., touchez vos orteils, levez vos bras vers le ciel, allongez-vous sur le sol, etc.)</i></p>	<p>Let's Paint! Find a rock and paint it.</p> <hr/> <p>Pinceaux ! Peinturez une roche.</p>	<p>Self-compassion! How are you taking care of yourself?</p> <hr/> <p>Autocompassion De quelle façon prenez-vous soin de vous-même ?</p>	<p>Pay It Forward! Give someone a compliment.</p> <hr/> <p>Rendre bonheur Faites un compliment à quelqu'un.</p>	<p>Hello Robin! Find a robin and take a photo.</p> <hr/> <p>Bonjour rouge-gorge ! Prenez une photo d'un rouge-gorge.</p>