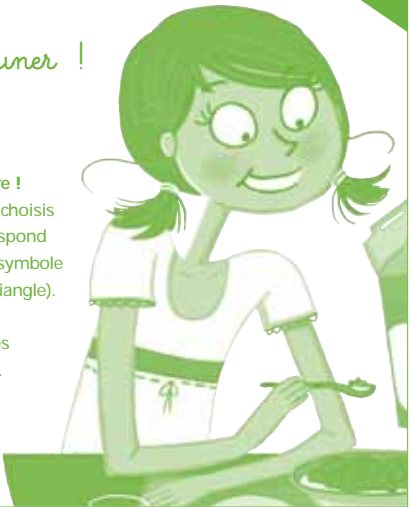


« Apprends à te connaître ! »
 Découpe le contour des 2 documents, indique par les ciseaux. Puis pile-les en deux sur leur longueur. Ensuite colle l'onglet, en le faisant un peu rentrer sous l'autre document. Colle les 2 faces ensemble et pile chaque partie pour obtenir un accordéon. Tu peux enfin répondre aux questions pour connaître ton profil, alors à toi de jouer... !

spécial fille



Pour réussir ma journée,
je ne rate pas
mon petit déjeuner !

Apprends à te connaître !
 Pour chaque question, choisis la réponse qui te correspond le mieux, et relève son symbole (carré, losange, rond, triangle).

Décompte tes symboles et découvre ton profil...

Helloggis®

La championne: tu adores le sport, l'entraînement et la compétition. Tu pratiques plusieurs activités sportives par semaine. Tu as bien compris que ta forme physique et tes progrès passent aussi par la qualité de tes repas. Et surtout qu'une bonne journée pleine d'énergie commence avec un petit déjeuner équilibré.

En plus, tu y prends vraiment du plaisir !

La dynamique: tu as besoin de bouger, d'être dehors à courir, sauter à l'élastique ou à la corde, te dépenser, mais selon tes règles. Tu es toujours pressée. Tu préfères dévorer ton petit déjeuner sur le chemin de l'école. Tu as l'impression que manger à table est une perte de temps qui t'empêche de faire autre chose. Mais tu sais aussi que c'est important et tu essaies de t'y tenir.

Sans oublier que le petit déjeuner est le coup d'envoi d'une journée animée !

La créative: tu inventes plein de choses, tu es toujours plongée dans une création ou une réalisation qui demande toute ton attention. Tu ne vois plus le temps passer. Mais quand tu y penses, tu apprécies particulièrement le petit déjeuner, qui te permet de remettre en ordre tes idées, de bien préparer ta journée. N'oublie pas de pratiquer un peu d'activité physique dans toutes tes occupations créatives, il y a toujours moyen d'inventer et de bouger !

La cool: tu aimes rêver, lire ou t'évader devant la télé, écouter ton baladeur, surfer sur Internet. Tu as besoin de prendre ton temps, tu n'es pas du matin. Tu aimes bien grignoter. Tu oublies parfois ce que tu es en train de chercher, parce que chemin faisant, tu as vu quelque chose d'intéressant. Tu ne sais plus si tu as pris un vrai petit déjeuner. Tu devrais y faire plus attention, pour être certaine de bien démarrer ta journée. En ajoutant aussi quelques activités physiques, qui peuvent prendre des formes étonnantes et distrayantes !

Tu restes au lit le plus longtemps possible.

Tu penses à tes prochaines compétitions et aux conseils de ton professeur sur ta préparation et à tes menus.

Tu te précipites pour t'habiller et vite aller retrouver tes amies dans la cour de récré.

Tu récapitules ton emploi du temps de la journée et tu penses à ta création du jour.

Le matin, quand tu te lèves

Tu es patiente. Quand tu es concentrée sur un projet, rien ne saurait t'en distraire.

Tu n'aimes pas trop sortir, tu préfères t'évader en étant bien confortable à la maison.

Tu aimes les défis, surmonter les obstacles. Tu as envie d'être la première.

Tu as besoin que ça bouge. Tu aimes les activités dynamiques : la danse, la gymnastique, la natation ou l'équitation.

Tes traits de caractère

Tu n'aimes pas être enfermée, tu as besoin de passer du temps dehors.

Tu aimes les activités manuelles, la mode, la décoration, et créer des objets ou des accessoires.

Tu préfères rester tranquille devant tes séries favorites à la télé.

Tu pratiques régulièrement plusieurs activités sportives.

Tes occupations favorites

Pour réussir ma journée, je ne rate pas mon petit déjeuner !



Tes héroïnes préférées

- Les candidates de la Nouvelle Star ou de la Star Ac', tu aimerais pouvoir chanter comme elles !
- ◇ Les héroïnes de tes séries préférées, que tu retrouves aussi sur Internet.
- △ Les femmes qui relèvent des défis : exploratrices, navigatrices, spéléologues...
- Des sportives, évidemment !

△ Avec ta voisine, tu forces t'éclater dehors des qu'il fait assez beau.

○ Tu aimes faire du sport avec tes copains, te dépasser avec eux.

◇ Tu aimes bien parler avec ta meilleure amie de ta série préférée, de ta dernière lecture ou de tes sites favoris sur internet.

Ta meilleure copine, c'est celle qui a toujours comme toi plein d'idées de jeux, de déco, d'activités créatives ou de bricolages rigolos.

Tes amis

Tes loisirs en famille

- Tu aimes essayer des nouveaux trucs comme les arts du cirque ou une nouvelle danse assez sportive ; et puis essayer tous ensemble, c'est plus amusant...
- ◇ Tu aimes découvrir un nouvel endroit avec toute ta famille.
- Tu adores monter un spectacle, avec tout le monde qui participe un peu.
- △ Tu aimes partir en famille en randonnée, mais plutôt à vélo qu'à pied !

◇ Tu en profites pour échanger avec tes camarades : cartes, stylos, bijoux fantaisies ou autres trésors... Pour compléter ta collection.

Tu inventes un nouveau jeu et tu le testes tout de suite auprès de tes amis.

△ Tu profites de la récré pour te dépenser à fond, c'est trop dur de rester assise si longtemps en classe.

○ Tu parles de tes derniers exploits avec les amis qui ont les mêmes passions que toi.

Pendant la récréation

Le repas idéal

- △ Un pique-nique, bien mérité après avoir longtemps cherché l'endroit idéal pour s'installer.
- Au fast-food, parce que c'est la récompense et que l'on mange avec les doigts !
- Un repas que tu as pu composer toi-même avec les plats que tu préfères.
- ◇ Une fête de famille, parce que l'on est tous réunis, mais à condition que cela ne dure pas trop longtemps.

○ Tu profites de ce repas qui te permet de faire le plein d'énergie pour bien commencer une journée active.

◇ Tu relis le dos du paquet de céréales pour la 10^{ème} fois depuis qu'il est entamé, en laissant les céréales ramollir dans le bol.

△ Tu emportes ton petit déjeuner sur le chemin de l'école.

Tu installes en équilibre ton bol de céréales, ta petite cuillère et ton verre.

Le moment du petit déjeuner



ONGLET À COLLER À L'AUTRE FEUILLE

