**Test: Sante Mental**

**FI Phys Ed. 10**

**Mr. Cameron**

**/60 /60**

1. a) Definition de "Sante-Mental" /10 /10

b) Identifiez et expliquez les 4 Fondations de Sante Mental:

2. Facteur du Sante-Mental /15 /15

a) Expliquez c’est quoi un “Facteur de Rique” et identifiez 5

b) Expliquez c’est quoi un “Factuer Protective” et identifiez 5

c) Expliquez c’est quoi “Resilience”

3. Identifiez et expliquez les 5 desordres les plus Commun a votre age /10 /10

4. Stress: /25 /25

a) Identifiez et expliquez “Healthy Stress” et “Unhealthy Stress”

b) Identifiez et expliquez 5 facons positives de reagir a votre stress

c) Identifiez et expliquez 5 signes d’avertissement Non-oberservable et 5 signes d’avertissements observables d’ordre mental