

Questionner le monde

Le vivant

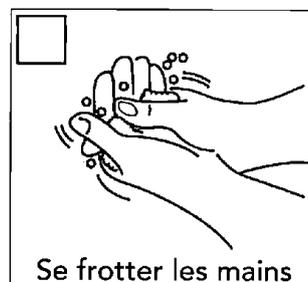
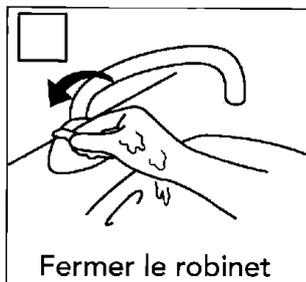
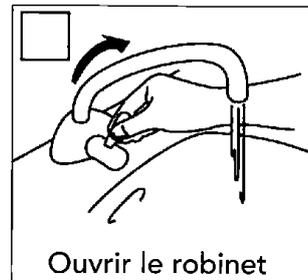
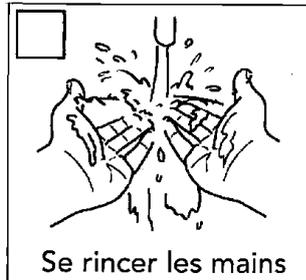
CP



Que faire pour rester en forme ?

1 Numérote dans l'ordre les étapes du lavage des mains.

1



2 Colorie les phrases qui te semblent justes.



Si on oublie de se laver les dents, ce n'est pas grave !

Se brosser les dents, c'est important pour rester en bonne santé !

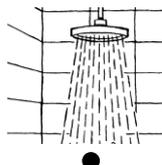
Se laver permet d'éviter les microbes et les maladies.

Se laver, c'est juste pour pouvoir jouer avec l'eau !

Il faut se laver les mains juste quand on voit qu'elles sont sales.

Il faut se laver les mains plusieurs fois par jours, même si elles n'ont pas l'air sales.

3 Relie ce qui permet de se laver à la partie du corps correspondante.



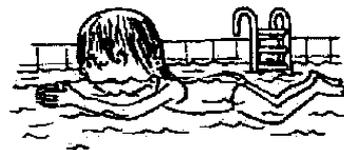
dents 

mains 

corps 

4 Entoure en **vert** les temps de repos, en **jaune** les activités calmes, en **rouge** les activités physiques.

9



5 Découpe et colle au bon endroit les 10 choses à faire pour être en forme.



10 trucs faciles
pour arriver en forme à l'école

Je me couche tôt.	Je prépare mes affaires d'école la veille.	Je me nettoie le visage.	Je ne traîne pas pour tout faire.
Le matin, je ne bois pas de soda et ne mange pas de sucreries.	J'évite les écrans le matin.	Je prends un petit déjeuner équilibré.	Je me lève assez tôt pour tout faire calmement.
	Je me brosse les dents.	Je prépare mes habits la veille.	

6 Complète la leçon. 

Je retiens

Pour rester en forme et en bonne santé il est important de :

- Se laver :

- Les dents : au moins fois par jour.
- Les mains : plusieurs fois par jour. (avant de manger, après être allé aux toilettes, après avoir joué avec un animal, etc)
- Le corps : avec du savon et shampoing pour les cheveux.

- Bien manger (varié et équilibré).

- Pratiquer une activité physique régulière : car cela rend nos os et nos muscles plus résistants, permet de rester en bonne forme et de protéger notre santé en limitant les risques de développer de nombreuses maladies, elle apporte du plaisir et permet de partager de bons moments avec ses amis. Vous pouvez faire :

- Limiter les écrans (télévision, consoles..)

- Avoir un sommeil réparateur : S'endormir dans de bonnes conditions (toujours à la même heure, , sans trop de lumière), et dormir suffisamment longtemps (10 ou 11 heures).

