

## Comment prendre soin de ton corps ?



Document 1 : Dormir.

### Réfléchis :

- 1) Comment sont tes yeux quand tu dors ?
- 2) Comment est ton corps ?
- 3) Combien d'heures dors-tu chaque nuit ?
- 4) D'après toi, pourquoi le sommeil est important pour la santé ?

- 1) Que fait ce garçon ?
- 2) Pourquoi est-il important de se laver tous les jours ? (rappel)



Document 2 : prendre une douche.



Document 3 : se brosser les dents.

- 1) Que fait ce garçon ?
- 2) A quels moments de la journée dois-tu te brosser les dents ? (rappel)

- 1) Que font les enfants ?
- 2) D'après toi, pourquoi est-ce utile de faire du sport ?



Document 4 : faire du sport



Document 5 : se laver les mains.

- 1) Dis comment l'on doit se laver les mains (rappel).
- 2) A quels moments de la journée doit-on se laver les mains ?
- 3) Pourquoi est-il nécessaire de se laver les mains ?



Document 6 : éviter d'attraper des poux ; Cédric Laudec et Cauvin vol.5 (1992)

- 1) Comment savoir si on a des poux ?
- 2) Que fait la maman de Cédric pour se débarrasser des poux ?
- 3) Que faut-il faire pour éviter d'en attraper ?



Document 7 : manger équilibré (campagne INPES)

Petits rappels :

- 1) D'après l'affiche de la classe, que faut-il manger une fois par jour ? ou 2 fois ? 3 fois ?
- 2) Combien faut-il manger de fruits et légumes par jour ?
- 3) Que faut-il boire ?
- 4) Quels aliments faut-il éviter de trop manger ?

## L'hygiène de vie

Pour rester en bonne santé, ton corps doit rester ..... Tu dois aussi te laver les .....après chaque repas pour éviter les caries.

Ton corps doit aussi bouger pour .....et dépenser son ..... C'est pourquoi il faut régulièrement faire du .....

Le ..... est indispensable pour récupérer : 9 à 10 heures par jour quand on est un enfant de ton âge.

Pour rester en bonne santé, il faut boire de l'eau et manger .....et .....

L'hygiène du corps et en particulier des mains, protège des maladies. On doit se ..... avant chaque repas et après être allé aux toilettes.

## L'hygiène de vie

Pour rester en bonne santé, ton corps doit rester ..... Tu dois aussi te laver les .....après chaque repas pour éviter les caries.

Ton corps doit aussi bouger pour .....et dépenser son ..... C'est pourquoi il faut régulièrement faire du .....

Le ..... est indispensable pour récupérer : 9 à 10 heures par jour quand on est un enfant de ton âge.

Pour rester en bonne santé, il faut boire de l'eau et manger .....et .....

L'hygiène du corps et en particulier des mains, protège des maladies. On doit se ..... avant chaque repas et après être allé aux toilettes.

## Correction :

Pour rester en bonne santé, ton corps doit rester **propre**. Tu dois aussi te laver **les dents** après chaque repas pour éviter les caries.

Ton corps doit aussi bouger pour **rester en forme** et dépenser son

**Son énergie**. C'est pourquoi il faut régulièrement faire du **sport**.

Le .....**sommeil** est indispensable pour récupérer : 9 à 10 heures par jour quand on est un enfant de ton âge.

Pour rester en bonne santé, il faut boire de l'eau et manger **varié** et **équilibré**.

L'hygiène du corps et en particulier des mains, protège des maladies. On doit se **laver les mains** avant chaque repas et après être allé aux toilettes.