

Nom :

Compétence - «Le fonctionnement du corps humain et la santé »

Date :

Compétence - «pratiquer une démarche d'investigation : observer ...»

Evaluation de sciences: La santé

Exercice 1 : Réponds à ces questions par vrai ou faux (...../1)

Pour rester en bonne santé il faut faire du sport

Vrai Faux

Pour rester en bonne santé il faut fumer un peu chaque jour

Vrai Faux

Pour rester en bonne santé il faut dormir toute la journée

Vrai Faux

Pour rester en bonne santé il faut avoir des amis

Vrai Faux

Exercice 2 : Lis ce texte puis réponds aux questions en faisant des phrases (...../4)

« Le sommeil est un ensemble de cycles. Chaque cycle a une durée de 1 h 30 à 2 h 00 selon âges et les individus. Une sieste naturelle correspond à un cycle de sommeil. Dans la nuit plusieurs cycles s'enchainent.

Chaque cycle de sommeil commence par le sommeil lent. Ensuite il y a le sommeil paradoxal. Quand ces deux sommeils sont terminés un nouveau cycle recommence. »

15 séq. de sciences, Retz

1. Combien de temps dure un cycle de sommeil ?

.....

2. Quelles sont les deux types de sommeil ?

.....

3. Que permet le sommeil lent ?

.....

4. Que permet le sommeil paradoxal ?

.....

5. Combien de temps un enfant de 10 ans environ doit-il dormir ?

.....

Exercice 3 : Pourquoi être propre (...../3)

1. Donne deux raisons pour lesquelles il faut être propre ?

.....

2. Comment la peau protège-t-elle de la chaleur ?

.....

3. Comment la peau protège-t-elle du froid ?

.....

Exercice 4 : indique si c'est une activité qu'il faut faire avant de se coucher (...../2)

Il faut faire une partie de jeux vidéo.

Vrai Faux

Il faut regarder la télévision.

Vrai Faux

Il faut lire un bon livre.

Vrai Faux

Il faut faire du sport.

Vrai Faux

Note :/10

Pour me repérer : Vert si j'ai 8/10 ou 9/10 ou 10/10 - Bleu si j'ai 6/10 ou 7/10

Orange Si j'ai 3/10 ou 4/10 ou 5/10 - Rouge si j'ai 0/10 ou 1/10 ou 2/10

Comment progresser ?