

PRÉNOM :
.....



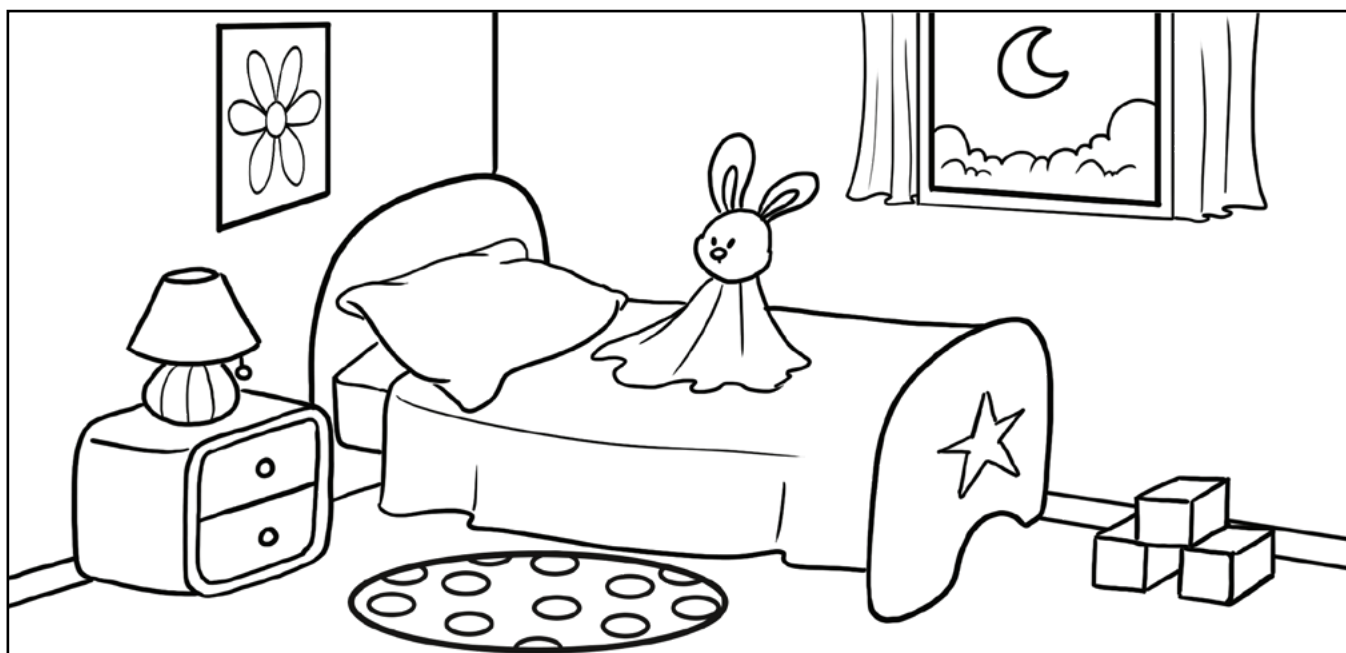
FICHE 6

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

Prendre soin de sa santé, c'est faire attention à soi, à son corps, en prenant de bonnes habitudes comme dormir assez longtemps, manger un peu de tout et bouger tous les jours. Ces trois conseils sont la clé pour ne pas trop tomber malade, bien grandir et apprendre comme il faut.

JEU N° 1 : À tes crayons !

Colorie ce dessin. Montre les objets dont tu as peut-être besoin, toi, pour bien dormir.



Réponses : Doudou, oreiller, lampe de chevet. C'est la nuit que tu grandis, que tu reprends des forces et que ton cerveau enregistre ce que tu as appris la journée. À ton âge, tu dois dormir environ 12 heures par nuit et faire peut-être une sieste l'après-midi.

LE SAIS-TU ?

Pour être en pleine forme, bien grandir et bien apprendre, tu dois dormir suffisamment, manger équilibré (un peu de tout) et te dépenser. Avis aux parents : vous savez à quel point les jeunes de cet âge regorgent d'énergie. Mais saviez-vous qu'ils ont besoin de 3 heures d'activité physique par jour ? N'oubliez pas de montrer l'exemple ! Vos habitudes et comportements ont une influence sur les plus jeunes, qui apprennent par **mimétisme**.



JEU N° 2 : À vos marques !

Relie chaque super-enfant au sport qu'il pratique grâce à l'indice donné.



INDICES

Super-bleu
a de l'équilibre.

Super-rouge
aime les sports
de combat.

Super-vert
aime courir.

Super-bleu
aime les raquettes.



TENNIS



FOOTBALL



JUDO



SKATEBOARD

© Happypictures - Adobe Stock

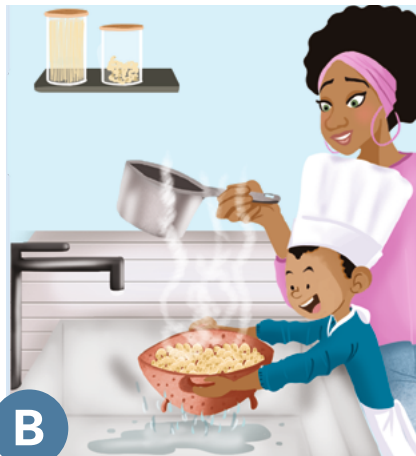
Réponses : Super-rouge : foot, Super-bleu : judo, Super-vert : tennis. Il est important de bouger chaque jour pour être en pleine forme !

JEU N° 3 : Il était une fois...

Les meilleurs repas sont ceux que l'on prépare avec amour dans sa cuisine.
Remets l'histoire de la préparation de ce gratin de pâtes dans l'ordre.



A



B



C

Réponses : B, C, A.



Les **MOTS** difficiles :

Mimétisme : imitation des gens de notre entourage.

Pierre Fabre
ORAL CARE

ÉDITIONS SPÉCIALES
playBac