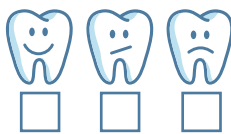


Prénom :
.....



Mon avis sur les jeux :



SMILE
FOR FUTURE

by Pierre Fabre
ORALCARE

FICHE 9 : PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

Il est essentiel de prendre soin de ses dents. Mais être en bonne santé, c'est aussi dormir **suffisamment**, bien manger (un peu de tout) et bouger. Suis nos quelques conseils pour être en pleine forme, bien apprendre à l'école et grandir en étant à l'aise dans tes baskets !

JEU N° 1 : Du sommeil au réveil

À ton âge, tu as besoin de 9 à 11 heures de sommeil. Mais sais-tu à quoi cela sert de dormir ? Coche les phrases qui te semblent correctes.

- Avoir un bon sommeil aide à mieux se concentrer le lendemain.
- Avoir un bon sommeil aide à être en bonne santé.
- Avoir un bon sommeil aide à enregistrer les informations apprises à l'école.
- Avoir un bon sommeil aide à avoir moins de poux.
- Avoir un bon sommeil aide à être de bonne humeur.
- Avoir un bon sommeil aide à grandir.
- Avoir un bon sommeil aide à avoir de bonnes notes.
- Avoir un bon sommeil aide à avoir une bonne vue.

LE SAIS-TU ? ?



Pour favoriser un bon sommeil, il est conseillé de se coucher toujours à la même heure et d'éviter de regarder des écrans durant l'heure qui précède le coucher.

JEU N° 2 : Le bon rythme

À ton âge, tu dois faire au moins 1 heure d'activité physique par jour. L'activité physique, ça n'est pas que le sport. Entoure les activités qui te plaisent ou que tu peux faire facilement.



Promener le chien

Faire du vélo

Aller ramasser des champignons en forêt

Jouer au football

Sauter à la corde

Passer l'aspirateur

Danser

S'éclater au skatepark

Aller à l'école à pied

Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur

Faire du jardinage

Aller à la piscine



Tu as du mal à te réveiller ? Tu es souvent de mauvaise humeur ou tu as envie de pleurer ? Tu as du mal à te concentrer en classe ? C'est sûr, quelque chose ne va pas. Prends soin de ton sommeil, de ton alimentation, bouge davantage et ça ira mieux ! Par exemple, le sport est un excellent moyen de se changer les idées, de se défouler, d'évacuer la colère ou la tristesse. Et en bougeant dans la journée, tu améliores aussi ton sommeil !

JEU N° 3 : Quiz

1 Comment appelle-t-on un rêve qui fait peur ?

2 Que peux-tu porter pour protéger tes dents lors de la pratique de certains sports ?

3 Comment appelle-t-on un repas sans viande ni poisson ?



4 Combien faut-il manger de produits laitiers chaque jour : 1 ou 2, 3 ou 4, 5 ou 6 ?

5 Quel sport est un sport collectif : le judo, la natation ou le football ?



MINI DICO :

Suffisamment : assez.

Intense : plus fort.

Sédentarité : temps passé en position assise ou allongée dans la journée, hors temps de sommeil.



Jeux N°1 : Les phrases correctes sont les 1, 2, 3, 5, 6, 7.
Jeux N°2 : Toutes les réponses sont bonnes ! Tu dois bouger une heure chaque jour et faire 3 fois par semaine des activités plus **intenses** (danse, football, tennis, judo, VTT...). Limite les temps de **sédentarité** : regarder la TV, jouer aux jeux vidéo, rester assis dans le canapé ou dans une voiture...
Jeux N°3 : 1/ Un cauchemar. 2/ Un protège-dents (utile au rugby, football, basket-ball, judo, boxe, escalade...). 3/ Un repas végétarien. 4/ 3 ou 4 (lait, yaourt, fromage blanc, petit-suisse, fromage). 5/ Le football (les sports collectifs se jouent en équipe).

Solutions des jeux :

Pierre Fabre
ORAL CARE

ÉDITIONS SPÉCIALES
playBac