

Comment prendre soin de soi ?

1 Colorie ce qui te semble juste.



2 Complète les phrases avec les mots suivants : fruits, sucrés, sport, grignoter, repas, salés, légumes, écrans.

- Chaque jour, il faut manger desfruits..... et deslégumes.....
- On ne doit pas trop manger d'alimentssucrés..... comme les gâteaux ou les sodas nisalés..... comme les chips.
- Il faut éviter degrignoter..... entre lesrepas.....
- Il faut sortir, faire dusport..... régulièrement.
- Le week-end, il ne faut pas passer trop de temps devant desécrans.....



3 Vrai ou faux? Pour chaque affirmation, indique si le lavage des mains est utile ou inutile.

Le matin avant mon petit-déjeuner.

Utile Inutile

☒

☐

En sortant de la piscine.

☐

☒

Quand je veux donner le biberon à ma petite sœur.

☒

☐

En revenant du jardin ou du bac à sable dans le parc.

☒

☐

Après avoir pris mon bain.

☐

☒

Avant d'aider papa à faire une tarte aux pommes.

☒

☐

À l'école, avant d'aller à la cantine.

☒

☐

Après être allé aux toilettes.

☒

☐

4 Remets en ordre les dessins en les numérotant. Relie ensuite chaque dessin à la légende qui correspond.

3 6 5 1 4 2

Bien se sécher les mains.

Mouiller les mains sous le robinet.

Prendre du savon.

Savonner pour faire de la mousse. Frotter les ongles et entre les doigts.

Se rincer avec soin sous l'eau.

Fermer le robinet.

5 Un élève s'endort sur sa table en classe. Que s'est-il passé? Le sommeil c'est important? Pourquoi?

JE RETIENS Prendre soin de soi

Complète le texte avec les mots qui manquent.

Prendre soin de son **corps**, c'est important pour se sentir **bien**, être en pleine **forme**

C'est aussi une marque de **respect** envers soi-même et envers les autres.

Mon petit dico

Activité physique :

ce qui nous fait bouger : faire du sport, se déplacer, dépenser de l'énergie.

Hygiène : ce qui nous permet d'être propre et en bonne santé.