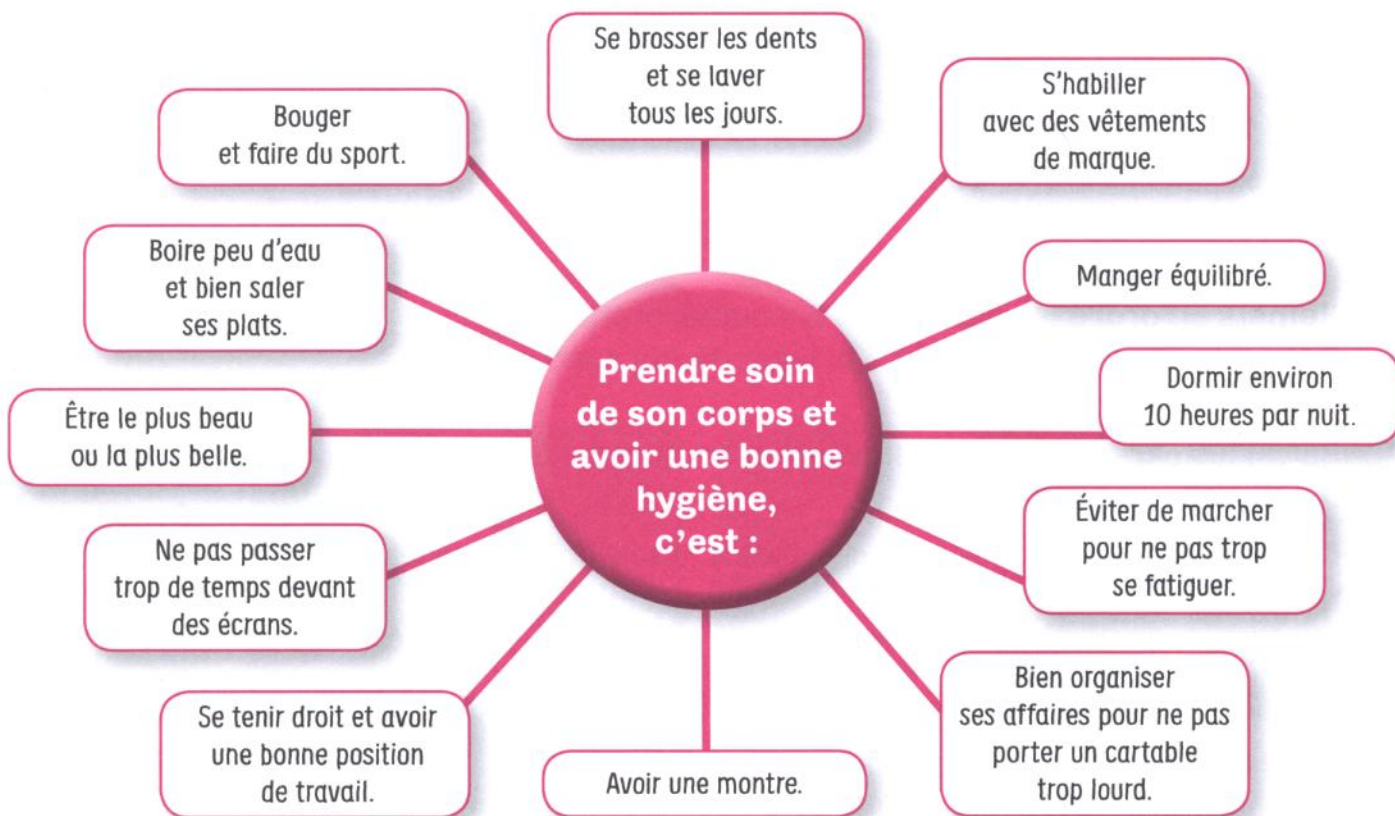


Comment prendre soin de soi ?

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 des et des
- On ne doit pas trop manger d'aliments comme les gâteaux ou les sodas ni comme les chips.
- Il faut éviter de entre les
- Il faut sortir, faire du régulièrement.
- Le week-end, il ne faut pas passer trop de temps devant des




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

	Utile	Inutile
Le matin avant mon petit-déjeuner.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En sortant de la piscine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand je veux donner le biberon à ma petite sœur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En revenant du jardin ou du bac à sable dans le parc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Après avoir pris mon bain.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avant d'aider papa à faire une tarte aux pommes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
À l'école, avant d'aller à la cantine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Après être allé aux toilettes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>


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




☐




☐




☐



☐



☐



☐

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 , c'est important pour se sentir , être en pleine

C'est aussi une marque de 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.