

Prénom :

## **BILAN – Le corps humain et la santé**

### **Compétences :**

- Reconnaître des comportements favorables à sa santé.
- Mettre en œuvre et apprécier quelques règles d'hygiène de vie : variété et équilibre alimentaire, activité physique régulière, besoins en sommeil, habitudes quotidiennes de propreté (dents, mains, corps).

#### **1) De quoi avons-nous besoin pour être en bonne santé ? Cite au moins 3 exemples.**

.....

.....

.....

#### **2) Combien de temps dois-tu dormir par nuit pour être en forme ?**

.....

#### **3) Combien d'étapes y-a-t-il dans un petit train du sommeil ? Entoure la bonne réponse.**

3                      4                      5                      6                      8                      10

#### **4) Combien de catégories d'aliments existent-ils ? Entoure la bonne réponse.**

1                      2                      3                      4                      5

#### **5) Coche la bonne réponse : VRAI ou FAUX.**

	VRAI	FAUX
La peau ne laisse pas passer les microbes.		
Nous n'avons pas besoin de nous laver régulièrement.		
Pour être en bonne santé, il faut avoir une bonne hygiène.		
Il faut se laver avec des produits d'hygiène adaptés à notre corps.		

#### **6) Colorie au crayon vert ce qui est juste et au crayon rouge ce qui est faux.**

Le sport améliore nos performances.

Il n'y a pas besoin de s'échauffer avant une activité physique.

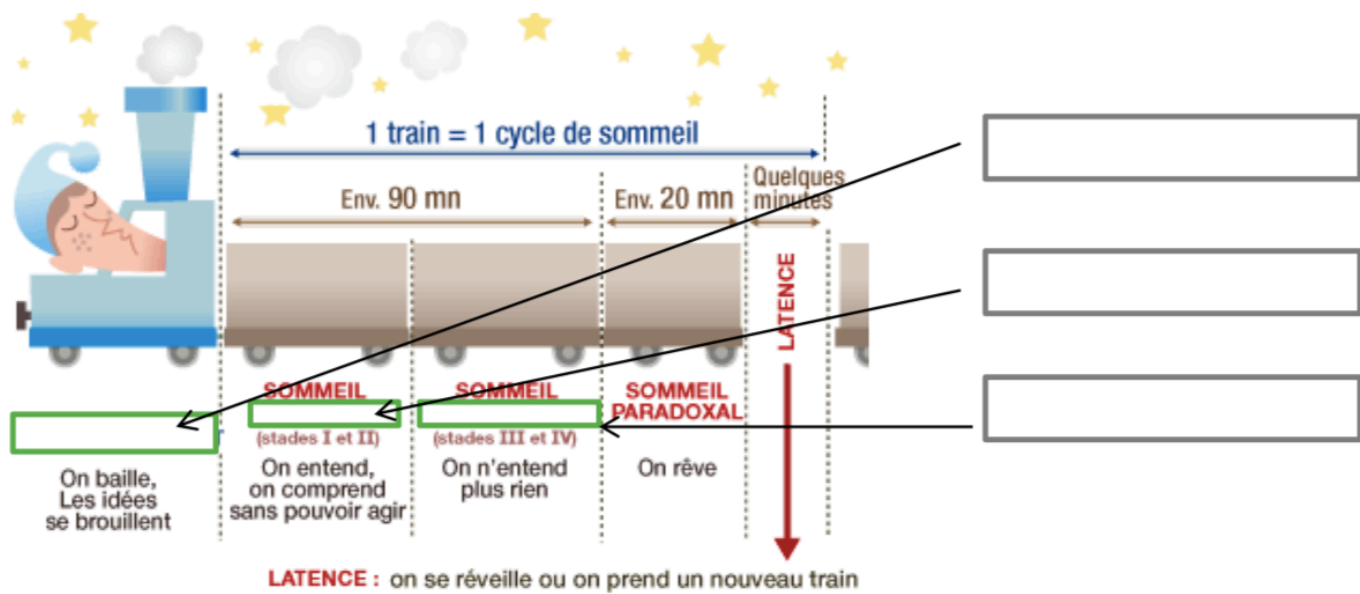
Faire du sport diminue le fonctionnement de notre cœur.

L'activité physique peut être dangereuse si elle est mal pratiquée.

Une alimentation variée et équilibrée permet de rester en bonne santé.

Prénom :

7) Complète le schéma.



8) Quelles sont les catégories d'aliments ?

.....

.....

.....

9) Coche la bonne réponse : VRAI ou FAUX.

	VRAI	FAUX
Je grandis en dormant.		
Le sommeil fait perdre la mémoire.		
Je peux jouer aux jeux vidéo avant de dormir.		
Une nuit dure plusieurs trains de sommeil.		
Dormir c'est fatigant		

10) Entoure les vignettes qui montrent des comportements bons pour la santé.

