

03 Comment prendre soin de son corps ?

Introduction

Pour bien grandir, bien te concentrer à l'école, bien jouer, il est important de prendre soin de ton corps. Et pour ça, il faut apprendre ce qui est bon pour lui, ce qui te permet chaque jour de te sentir bien dans ta peau, d'avoir plein d'idées et d'énergie ! Découvre les bonnes habitudes à avoir pour prendre soin de toi.

Je lis

Situation 1

C'est du temps perdu de dormir.

Pas tant que ça ! Tu sais, ton corps a besoin de se reposer. Ton esprit aussi, en rêvant.



1. Qu'est-ce que Lili pense du sommeil ?

2. Selon la mère de Lili, pourquoi est-ce important de dormir ?

Situation 2

On peut avoir des chips ? On a faim !

Ah, je n'en ai pas acheté. Hé gâteaux, ni chips, ni biscuits ni caramels ! Trop gras ou trop sucrés ! On fera des vraies miames aux amandes.



Zut, on voulait regarder la télé. Et on n'a rien à grignoter devant le film.



1. Pourquoi la mère de Max et Lili n'a-t-elle pas acheté de chips, de cacahuètes ou de soda ?

2. Que propose-t-elle à la place ?

3. Pourquoi n'est-ce pas bon de grignoter devant la télévision ?

J'observe

Image 1



1. Que mangent Max et Lili ?
2. Sais-tu combien de fruits et de légumes par jour on conseille de manger pour être en bonne santé ?

Image 2



1. Dans cette image, qui est propre ? Qui est sale ?
2. À ton avis, que ressent chaque personnage ?
3. Sais-tu pourquoi la propreté est importante pour la santé ?

J'apprends

PRENDRE SOIN DE SON CORPS

Pourquoi c'est important de bien manger ?

Le corps se construit chaque jour grâce à l'alimentation : les aliments permettent d'avoir de l'énergie. Quand on ne mange pas assez, on ne peut pas se concentrer à l'école, faire du sport, jouer... En mangeant équilibré et varié, on permet à son corps de bien grandir !

Pourquoi c'est important, le sommeil ?

Pendant le sommeil, le corps se repose

et se répare. Quand on dort assez et à des heures régulières, on est plus en forme et mieux dans sa tête pendant la journée !

À quoi ça sert, la propreté ?

La propreté, c'est la santé ! Tous les petits gestes de propreté qu'on répète tous les jours (se laver les mains, se brosser les dents, mettre la main devant la bouche quand on éternue...) permettent de lutter contre les microbes.