

10

Comment mon corps peut-il bouger ?

Prénom : Date :

1



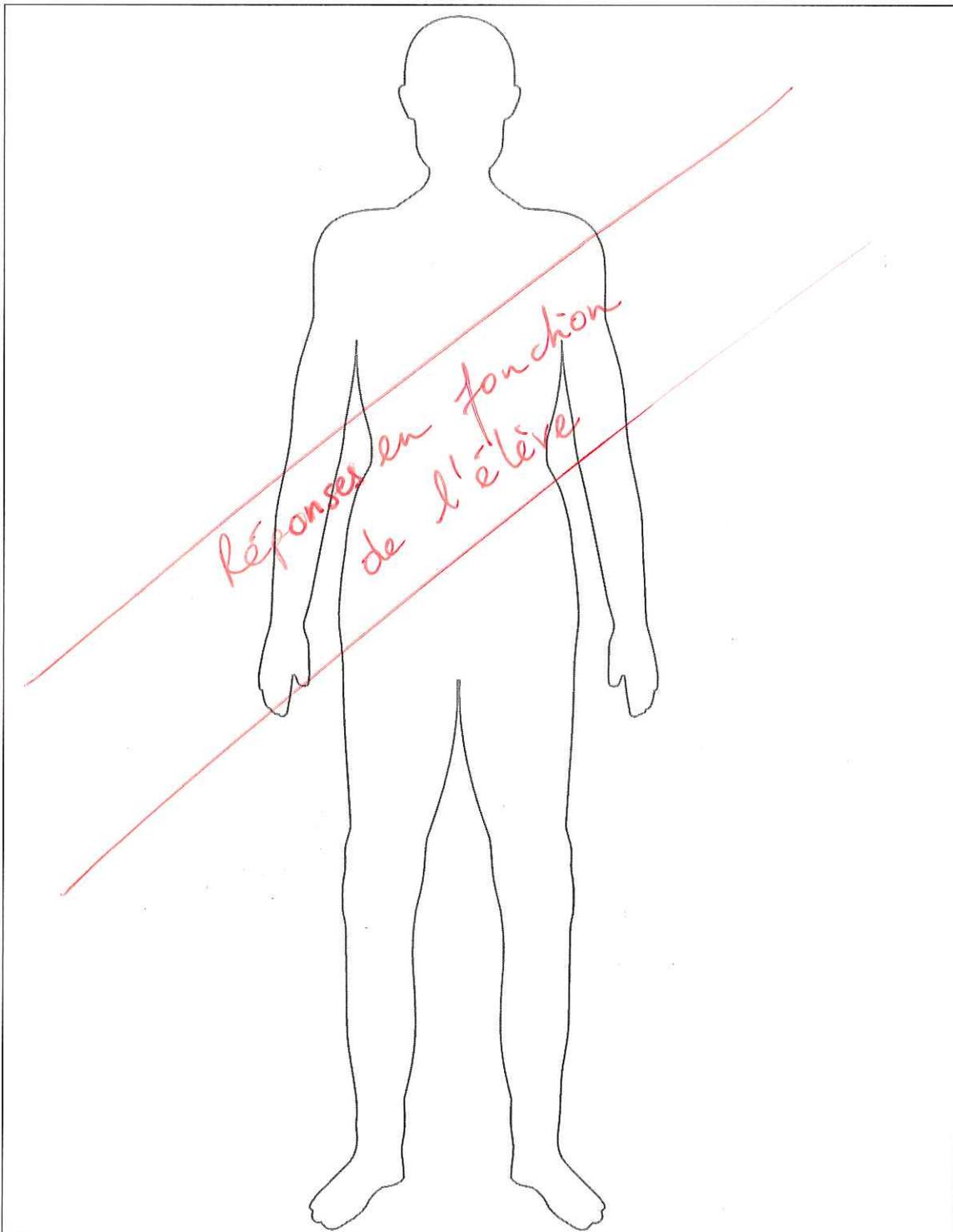
a. Dessine les os du squelette comme tu les imagines.



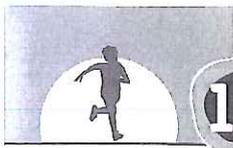
b. Colorie en rouge les endroits où le corps a des muscles.



c. Entoure en bleu les endroits où le corps peut se plier.



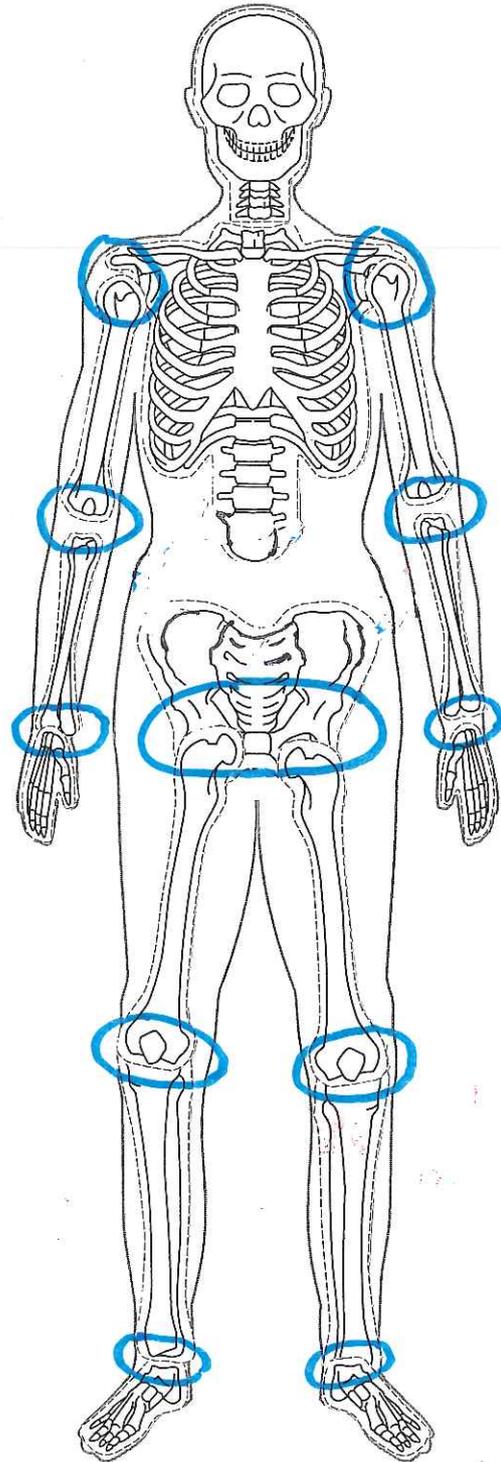
Fiche élève 1



10 Comment mon corps peut-il bouger ?

2   **Découpe et colle les os à l'intérieur de la silhouette pour reconstituer le squelette.**

 **Entoure en bleu les endroits où le corps peut se plier.**

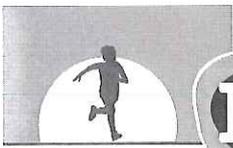


4  **Complète ce texte avec les mots suivants : os – articulations – muscles.**

Les os donnent à notre corps de la rigidité.

Les muscles permettent de réaliser les mouvements.

Les articulations permettent à nos os et à nos muscles de prendre de nombreuses positions.



10

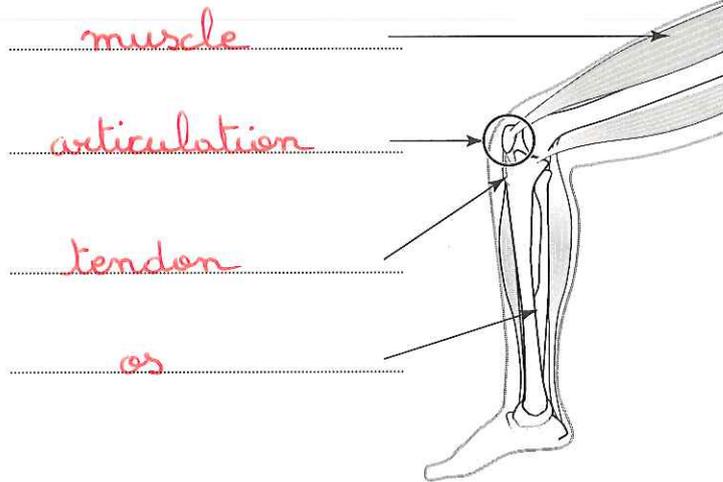
Comment mon corps peut-il bouger ?

Prénom : Date :



Fiche élève 2

1 **Légende le dessin avec les mots suivants : os – muscle – tendon – articulation.**



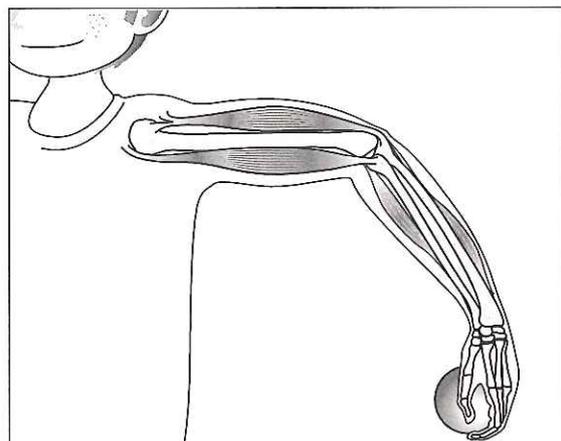
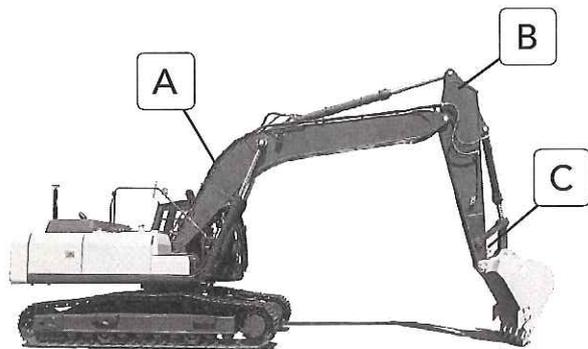
2 **Devine qui je suis ! Coche la bonne réponse.**

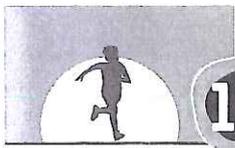
- Je gonfle pendant un mouvement : l'os le muscle
- Je ne me déforme pas pendant un mouvement : l'os le muscle
- Je permets aux os de faire un mouvement : l'articulation le tendon
- J'attache les muscles aux os : l'articulation le tendon

3 **Observe ces photos et repère les articulations sur le bras de la pelleteuse puis sur le bras de l'enfant qui l'imité.**

Note la lettre qui correspond à chaque articulation :

épaule *A* – *coude* *B* – *poignet* *C*

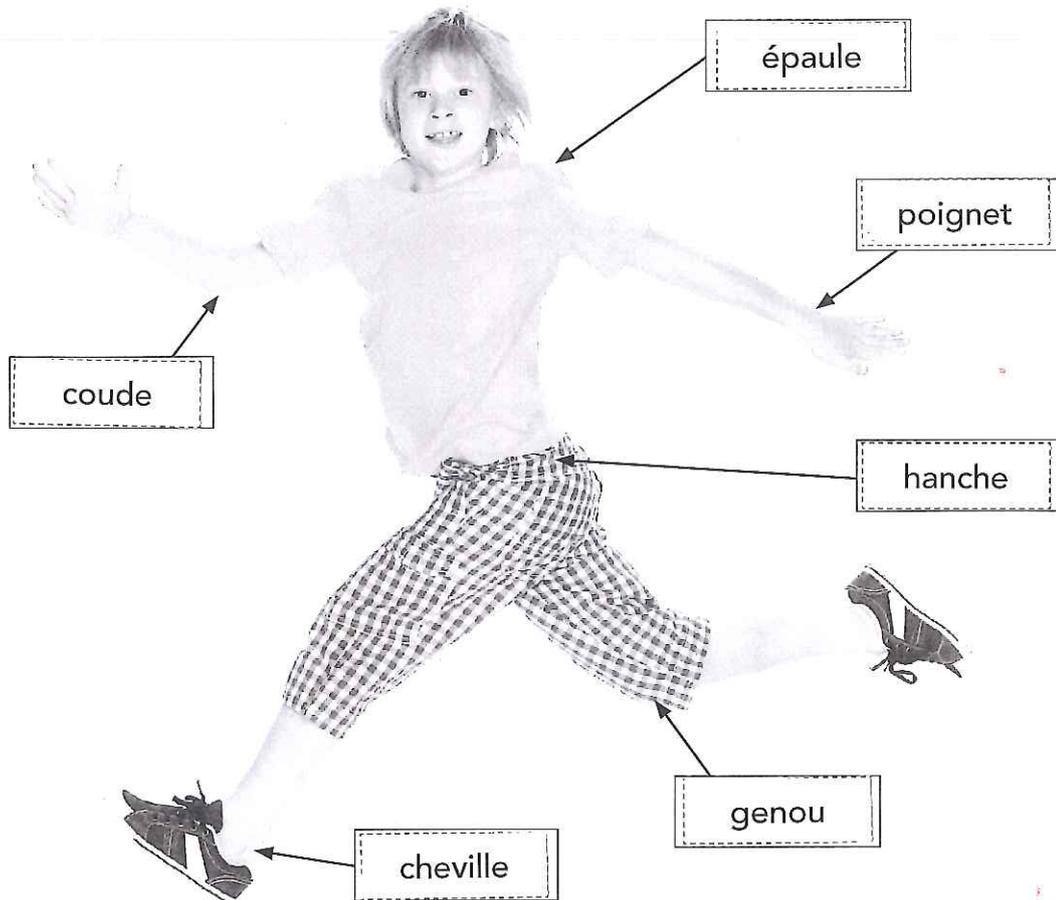




Comment mon corps peut-il bouger ?

4 Observe cet enfant en mouvement.

Découpe les étiquettes de ses principales articulations et colle-les où il convient.



5 Observe cette image, puis réponds aux questions.

De quels membres s'agit-il ?

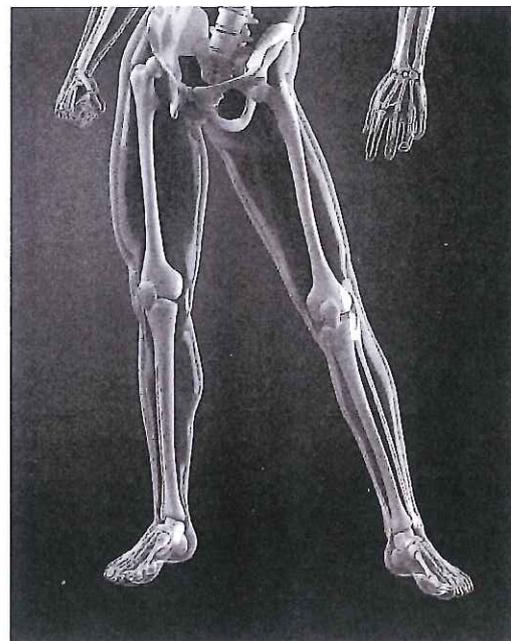
les jambes, les mains

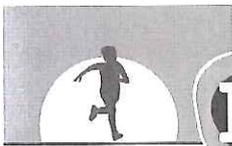
Qu'est-ce qui apparaît en blanc ?

les os

Combien d'articulations vois-tu sur cette image ? Lesquelles ?

4 : la hanche, le genou, la cheville, le poignet





10

Comment mon corps peut-il bouger ?

Prénom : Date :

1

Sers-toi de cette fiche pour représenter ta maquette de bras.

Liste le matériel nécessaire :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dessine ci-contre la maquette que tu imagines. Légende ton dessin.

Colle ci-contre la photo de la maquette réalisée. Légende ta photo.

Explique ci-dessous ce que tu as compris dans le fonctionnement du mouvement du bras (flexion/extension).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Quels problèmes as-tu rencontrés pour réaliser ta maquette ?

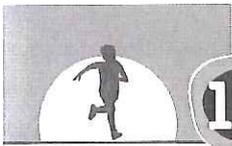
.....

.....

À ton avis, est-ce qu'elle reproduit exactement la réalité ? Oui Non



Fiche élève 3

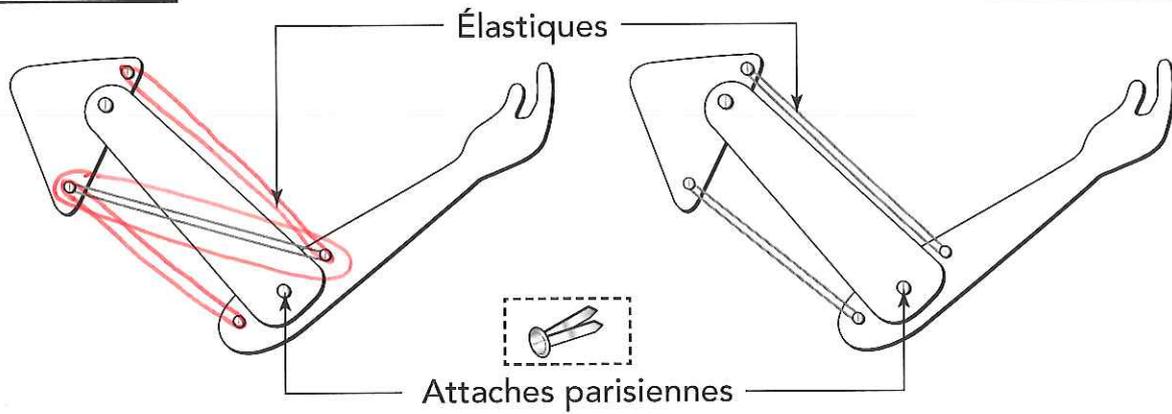


10 Comment mon corps peut-il bouger ?

2 Observe les schémas de ces deux maquettes de bras réalisées par des élèves.

Modèle A

Modèle B

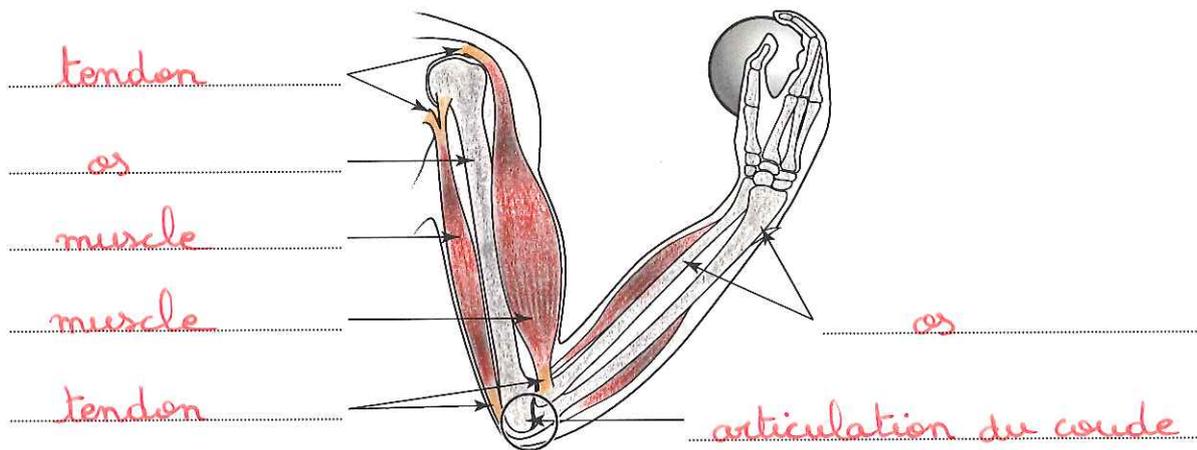


- Laquelle des deux maquettes peut fonctionner ? ... *La maquette B.*
- Entoure ce qui te semble incorrect sur l'autre et ajoute ce qui manque.

3 a. Observe ce schéma d'un bras.

b. Colorie les os en gris, les muscles en rouge et les tendons en orange.

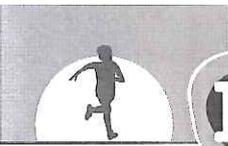
c. Légende ce schéma avec les mots suivants : *muscle* (2 flèches) – *tendon* (4 flèches) – *os* (3 flèches) – *articulation du coude*.



d. Complète ces phrases.

Quand le bras se plie, c'est la *flexion*

Quand le bras se tend, c'est l'..... *extension*

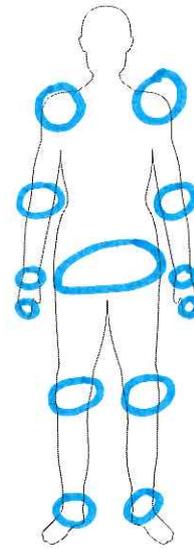


10

Comment mon corps peut-il bouger ?

Prénom : Date :

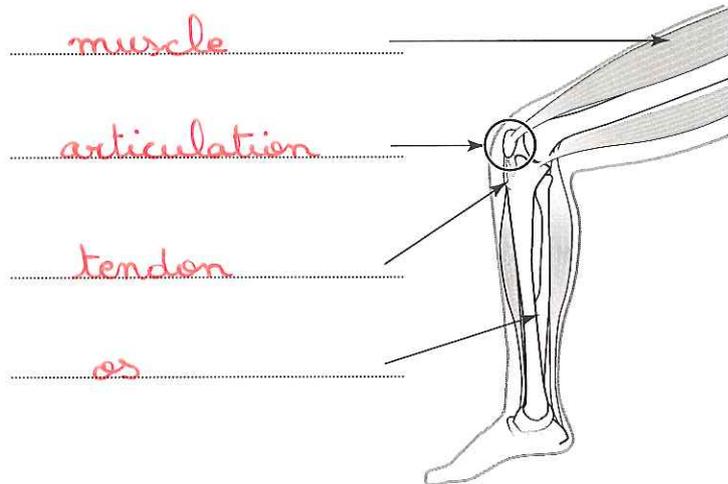
1 Sur cette silhouette, entoure en bleu les articulations (endroits où ton corps peut se plier).



Écris leurs noms.

épaule, coude, poignet,
hanche, genou, cheville

2 Écris où il convient : *muscle – os – articulation – tendon*.

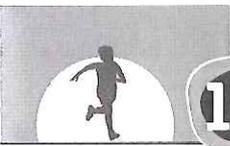


3 Relie chaque organe du corps à son rôle.

- tendon ● ———— ● donne de la rigidité.
- muscle ● ———— ● attache le muscle à l'os.
- articulation ● ———— ● permet le mouvement en se contractant.
- os ● ———— ● permet le mouvement entre deux os.

Je m'évalue	oui	non
Je sais repérer et nommer les parties du corps qui interviennent dans un mouvement.		
Je connais leur rôle.		

Évaluation



10 Comment mon corps peut-il bouger ?

Prénom : Date :

1 Sur cette silhouette, écris les lettres qui correspondent aux noms suivants :
A : épaule – B : genou – C : coude – D : hanche – E : poignet – F : cheville.



- Comment appelle-t-on ces endroits du corps ? ... *Les articulations...*
- À quoi servent-elles ? ... *Elles permettent aux os et aux muscles de prendre de nombreuses positions.*

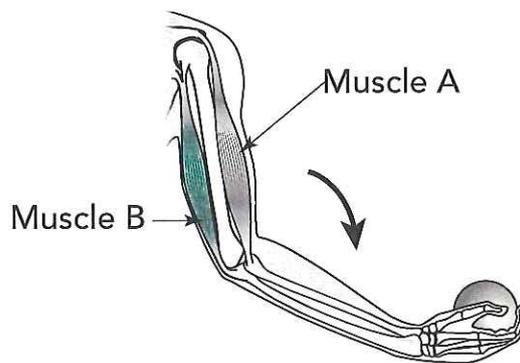
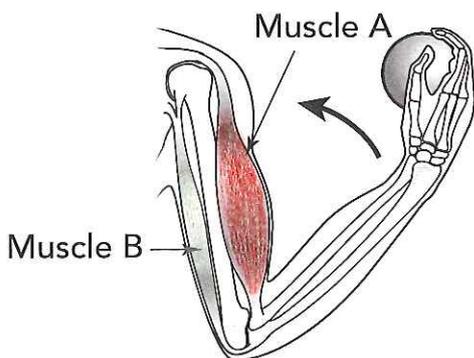


Évaluation

2 Complète ce texte avec les mots suivants : os – tendons – muscles.

Les *os* donnent à notre corps de la rigidité.
 Les *muscles* permettent de réaliser les mouvements.
 Les *tendons* attachent les muscles aux os.

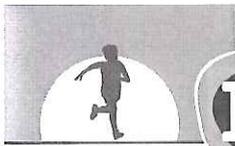
3 Observe ces schémas d'un bras.



..... *flexion* *extension*

- Indique sous chaque schéma : flexion ou extension.
- Colorie en rouge le muscle responsable de la flexion et en vert le muscle responsable de l'extension.
- Quelle est l'articulation représentée ici ? ... *Le coude.*

Je m'évalue	oui	non
Je sais repérer et nommer les organes intervenant dans un mouvement corporel. Je connais leur rôle.		
Je peux modéliser un mouvement de flexion/extension du bras.		



11

Comment voir que je grandis ?

Prénom : Date :



Fiche élève 1

1 Observe ces deux photos de Malo à 1 an et à 5 ans.

Entoure en vert les phrases qui décrivent Malo à 1 an et en bleu les phrases qui décrivent Malo à 5 ans.



Malo à 1 an



Malo à 5 ans

- Je marche.
- Je ne marche pas.
- Je suis petit.
- J'ai grandi.
- Mes cheveux sont plus épais.
- Mes cheveux sont fins.
- Mes jambes sont courtes.
- Mes jambes sont longues.

2 Observe ce tableau qui te donne des renseignements sur Malo.

Malo à 1 an	Malo à 5 ans
Taille : 74 cm	Taille : 110 cm
Poids : 9 kg	Poids : 17 kg
Pointure : 21	Pointure : 28
Taille de vêtements : 18 mois	Taille de vêtements : 6 ans

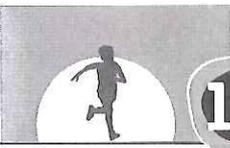
Entoure les bonnes réponses.

- À 1 an, Malo mesure : 74 cm 1 m 10
- À 1 an, Malo pèse : 9 kg 17 kg
- À 5 ans, Malo porte des chaussures de pointure : 21 28
- À 5 ans, Malo porte des vêtements de taille : 6 ans 18 mois

3 Complète ce texte avec les mots suivants : *croissance* – *corps*.

Depuis ma naissance, mon corps se modifie.

On appelle cela la croissance.



11 Comment voir que je grandis ?

Prénom : Date :

1 Observe ces trois photos puis réponds aux questions.



A



B



C

	Photo A	Photo B	Photo C
Que cherche-t-on à connaître ?	<u>la taille</u>	<u>le poids</u>	<u>la pointure</u>
Comment s'appelle l'instrument utilisé ?	<u>une toise</u>	<u>une balance</u>	<u>un pédimètre</u>

2 Remplis ce tableau avec tes mesures, à quatre moments de l'année.

	Date n° 1 :	Date n° 2 :	Date n° 3 :	Date n° 4 :
Taille (en cm)	_____	_____	_____	_____
Poids (en kg)	_____	_____	_____	_____
Pointure	_____	_____	_____	_____
Taille de vêtements	_____	_____	_____	_____

Réponses en fonction de l'élève

3 Complète ce texte avec les mots suivants : **pointure – mesurer – croissance – toise – taille – naissance**.

Depuis ma naissance, mon corps se modifie.

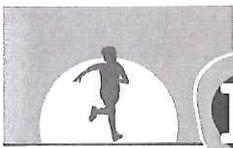
On appelle cela la croissance. On peut mesurer

ces changements à l'aide d'instruments (toise,

balance, pédimètre) mais aussi en regardant la pointure

de mes chaussures ou la taille de mes vêtements.





11

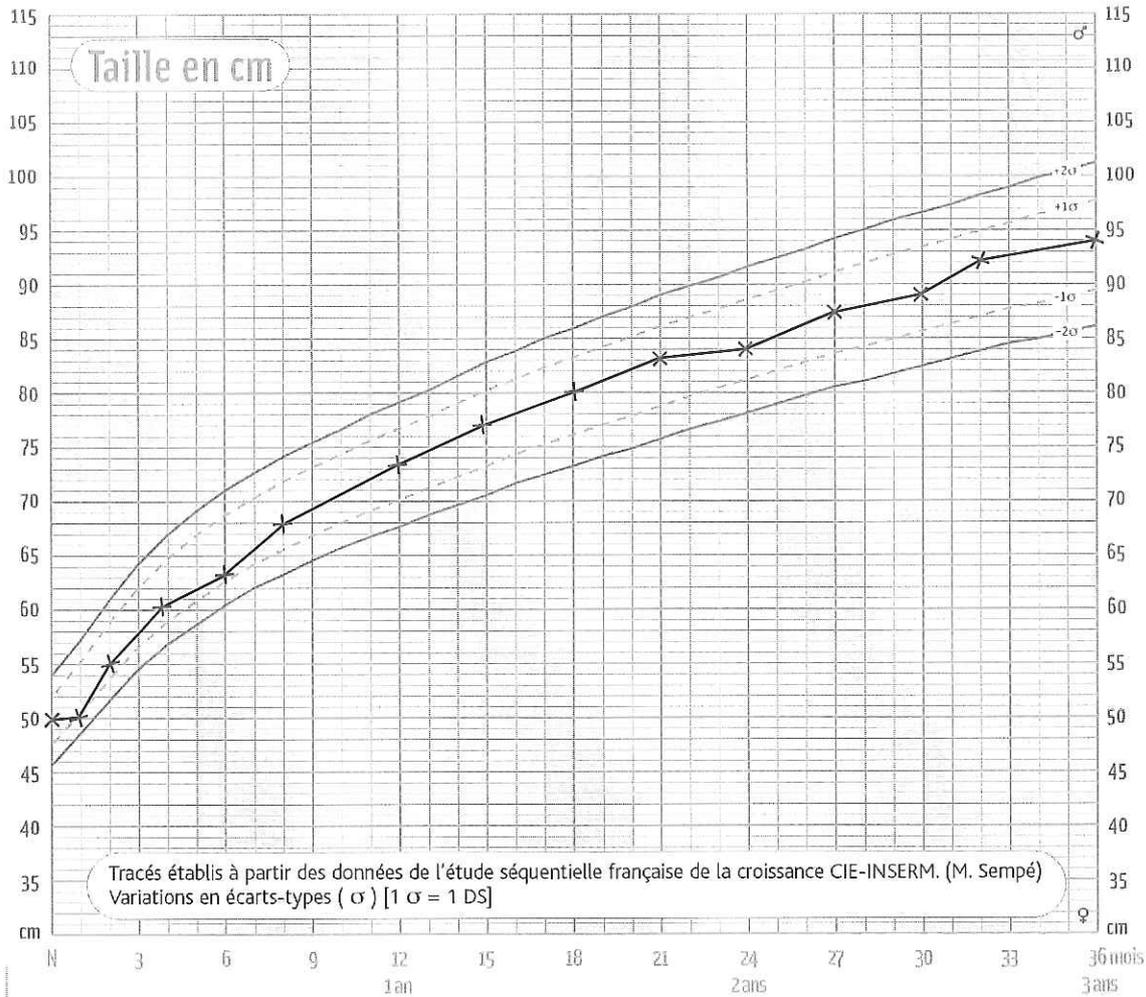
Comment voir que je grandis ?

Prénom : Date :



Fiche élève 3

1 Observe ce graphique d'une courbe de croissance et réponds aux questions.

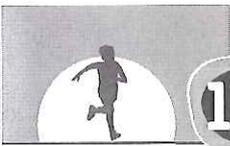


- Ce graphique montre une courbe de croissance entre quel âge et quel âge ?
Entre la naissance et 3 ans.
- Qu'est-ce qui est mesurée sur ce graphique ?
C'est la taille.

2 Complète ce tableau en recherchant les réponses sur le graphique. N'oublie pas d'indiquer les unités !

	À la naissance	À un an	À deux ans	À trois ans
Taille (en cm)	<i>50 cm</i>	<i>73 cm</i>	<i>84 cm</i>	<i>94 cm</i>

- Que peux tu dire de cette courbe de croissance entre la naissance et 3 ans ?
Elle est croissante et régulière.



11 Comment voir que je grandis ?

3 Voici les mesures de poids de Malo et de Gaspard, de leur naissance à trois ans.

	À la naissance	À 6 mois	À un an	À deux ans	À trois ans
MALO Poids (en kg)	3,4 kg	6,5 kg	9 kg	11 kg	12,9 kg
GASPARD Poids (en kg)	3,2 kg	6 kg	9 kg	11,5 kg	13 kg

- À partir de ces données, trace sur le graphique ci-contre : la courbe de Malo en bleu et celle de Gaspard en rouge.

- Qui pèse le plus lourd à la naissance ?

Malo

- Qui pèse le plus lourd à 6 mois ?

Malo

- Qui pèse le plus lourd à 2 ans ?

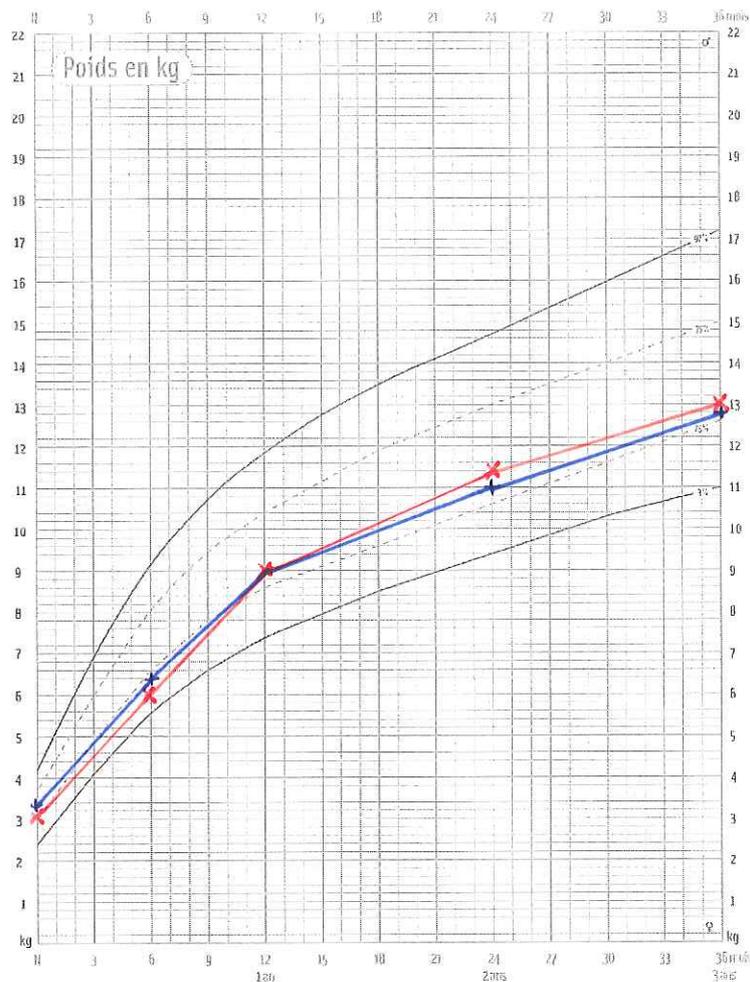
Gaspard

- Qui pèse le plus lourd à 3 ans ?

Gaspard

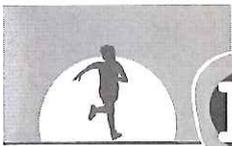
- À quel âge Malo et Gaspard avaient-ils le même poids ?

à un an.



4 Complète ce texte avec les mots suivants : *carnet de santé – années – taille – courbe de croissance – poids.*

Notre corps change quand on grandit. Notre *taille* augmente ainsi que notre *poids* (masse). Ces changements sont très importants durant les trois premières *années* de la vie. On peut, pour s'en rendre compte, les représenter sur une *courbe de croissance* (comme celle de notre *carnet de santé*).



11

Comment voir que je grandis ?

Prénom : Date :



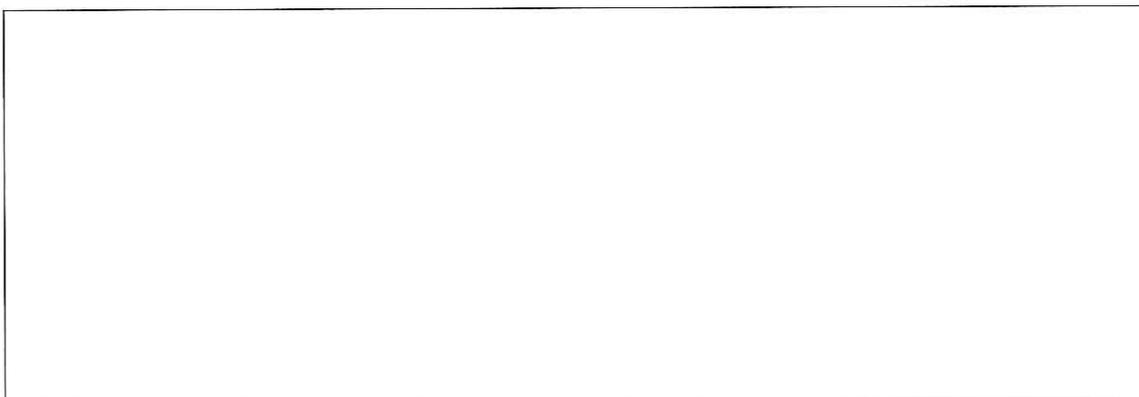
Fiche élève 4

1 Regarde la photo de cet enfant, puis réponds aux questions.



- Qu'est-il arrivé aux dents de cet enfant ?
 - Elles sont tombées.
 - Elles se sont cassées.
- Quel âge peut-il avoir à ton avis ?
 - 2 ans.
 - 6 ans.
 - 10 ans.
- Et toi, as-tu perdu des dents ?
 - oui.
 - non.
- Combien ?
- Quel âge as-tu ?

2 Dessine les dents de ton camarade en faisant bien attention à leur forme puis réponds aux questions.



- Les dents ont toutes la même taille. oui. non.
- Il y a des dents de formes différentes. oui. non.
- Les dents du fond sont plus grosses. oui. non.
- Il y a des dents pointues. oui. non.

3 Voici les trois sortes de dents que tu as vues dans la bouche de ton camarade. Complète avec les mots suivants : *canines* – *incisives* – *molaires*.



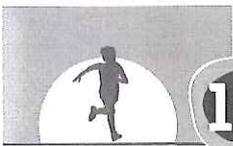
les *incisives*



les *molaires*

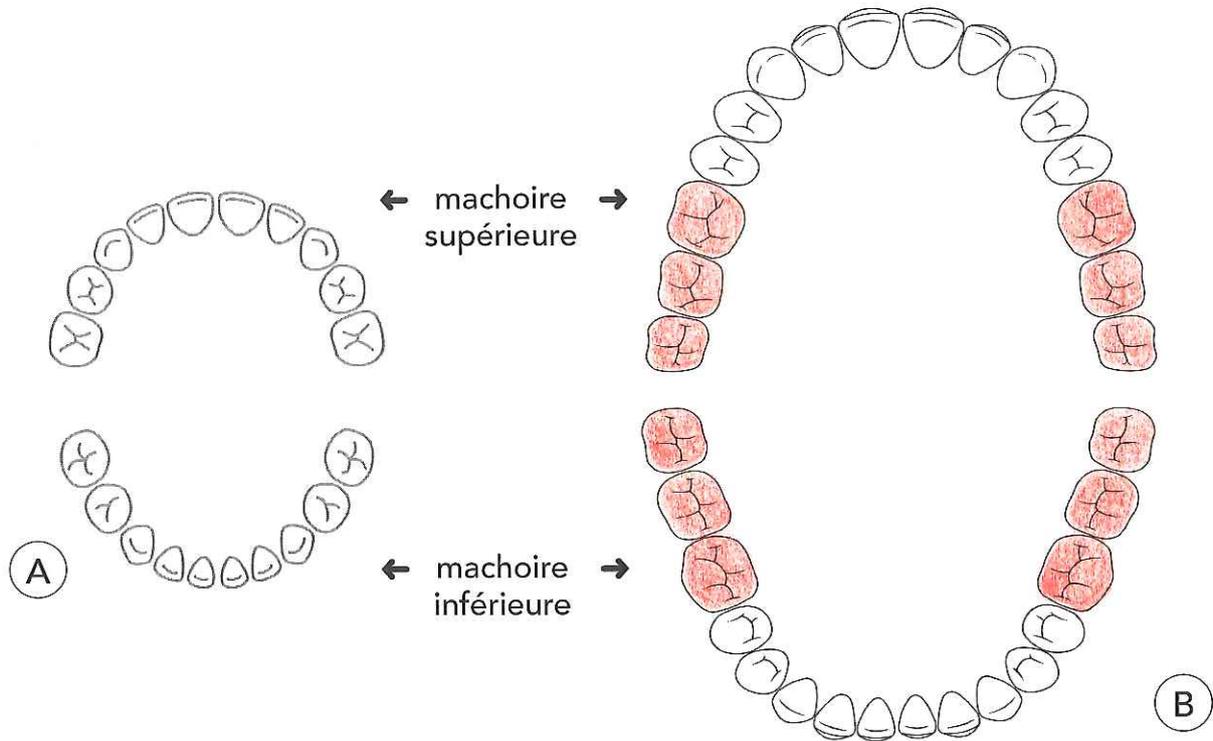


les *canines*



11 Comment voir que je grandis ?

4 a. Observe ces deux illustrations.



b. Complète comme il convient :

- machoire d'un-e enfant de 5 ans : machoire ... **A**
- machoire d'un-e adulte : machoire **B**

c. Colorie en rouge les dents qui n'apparaissent que chez l'adulte.

d. Compte le nombre de dents.

• pour l'enfant :

en haut : ...**10**... en bas : ...**10**... Total : ...**10**... + ...**10**... = ...**20**.....

• pour l'adulte :

en haut : ...**16**... en bas : ...**16**... Total : ...**16**... + ...**16**... = ...**32**.....

e. Quelles différences observes-tu ?

...*Chez l'enfant, il y a moins de dents que*.....
 ...*chez l'adulte.*.....



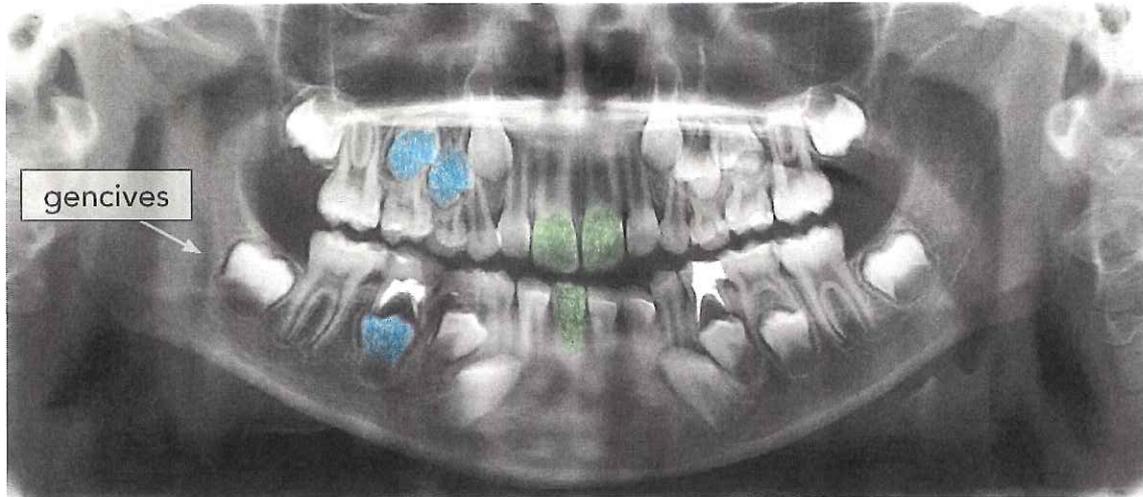
11

Comment voir que je grandis ?

Prénom : Date :

1

Observe cette radiographie d'un enfant de 6 ans.



• Pourquoi vois-tu des dents dans les gencives ?

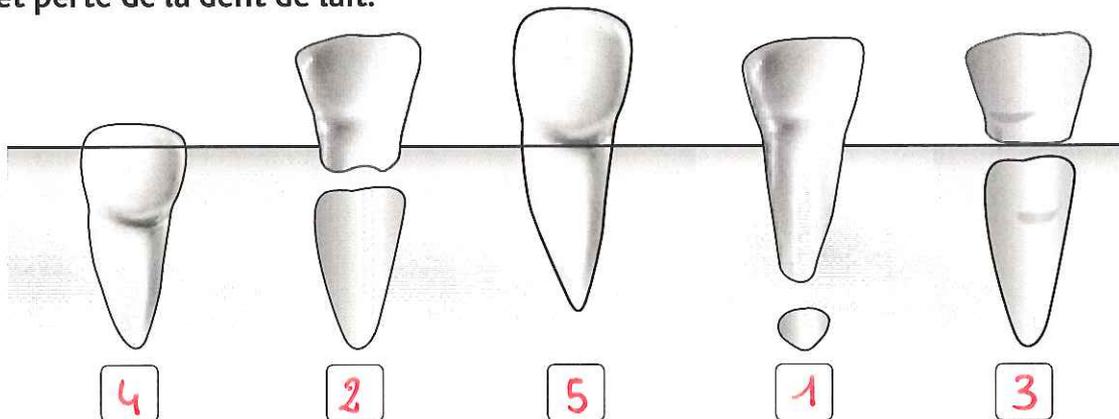
Cet enfant a beaucoup trop de dents.

Ce sont des dents qui vont pousser.

• Colorie en vert trois dents définitives qui sont déjà sorties et en bleu trois dents définitives qui vont pousser en faisant tomber les dents de lait.

2

a. Numérote dans l'ordre ces illustrations montrant la pousse des dents et perte de la dent de lait.

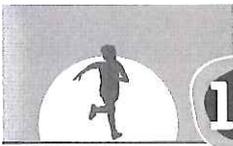


b. Complète ce texte avec les mots suivants : *détruisent* – *tombent* – *poussent*.

Les dents définitives*poussent*..... sous les dents de lait
et*détruisent*..... peu à peu leurs racines. Les dents de lait
.....*tombent*..... quand elles n'ont plus de racine.



Fiche élève 5



11 Comment voir que je grandis ?

3 Lis ces phrases puis coche *vrai* ou *faux*.

Les dents de lait tombent.

Vrai Faux

Un enfant de 5 ans à 20 dents de lait.

Les adultes et les enfants ont le même nombre de dents.

D'autres dents peuvent pousser après les dents définitives.

4 Complète ce texte avec les mots suivants : *dents définitives – 20 – dentition – dents de lait – 32*.

Notre *dentition* change quand on grandit.

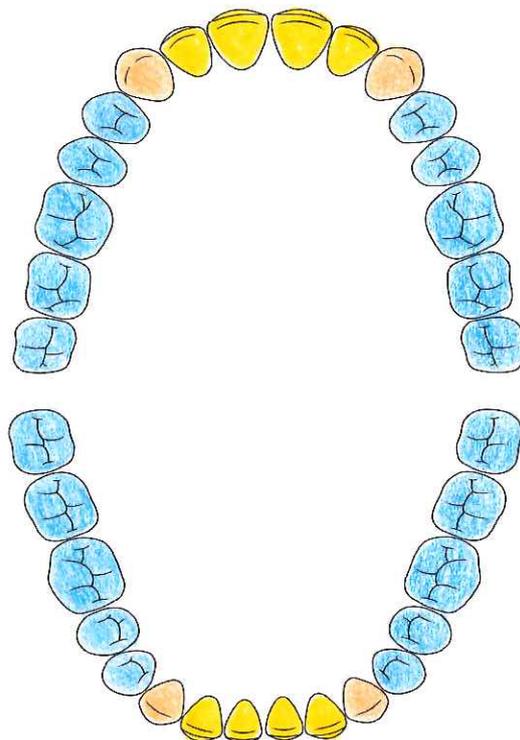
Les premières dents d'un enfant sont les *dents de lait*

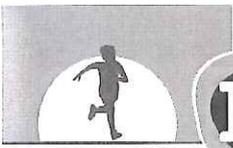
Il y en a *20* (10 en haut et 10 en bas). À partir de 6 ou 7 ans,

les dents de lait tombent et les *dents définitives* les remplacent

alors. Il y en a *32* (16 en haut et 16 en bas).

5 Colorie sur cette machoire d'adulte :
– les incisives en jaune,
– les canines en orange,
– les molaires et pré-molaires en bleu.





11

Comment voir que je grandis ?

Prénom : Date :

1 Coche vrai ou faux.

	Vrai	Faux
Depuis ma naissance, je grandis.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seule ma taille change.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Mon poids ne change pas.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Je ne vais plus grandir.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

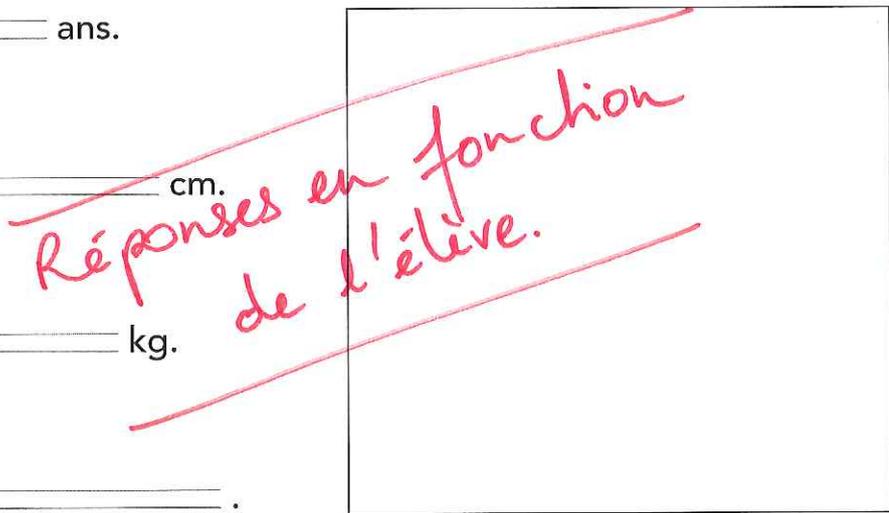
2 Dessine-toi et complète ces phrases.

J'ai _____ ans.

Je mesure _____ cm.

Je pèse _____ kg.

Je chausse du _____ .



3 Complète ce texte avec les mots suivants : *grossis* – *grandis* – *croissance* – *corps*.

Depuis ma naissance, mon corps se modifie.

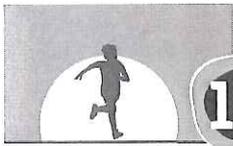
Ma taille change : je grandis .

Mon poids augmente : je grossis .

On appelle cela la croissance .

Je m'évalue	oui	non
J'ai observé la croissance de mon corps.		

Évaluation



11 Comment voir que je grandis ?

Prénom : Date :

1 Esther a mesuré sa taille et son poids 4 fois dans l'année.

Observe le tableau de ses mesures puis réponds aux questions.

	septembre	décembre	mars	mai
Taille	1 m 18 cm	1m 19 cm	1m 21 cm	1 m 23 cm
Poids	21 kg	21 k 500 g	21 k 800 g	22 k 500 g

- Quelle taille mesurait Esther en septembre ? 1m 18 en mai ? 1m 23
- Quel poids avait-elle en septembre ? 21 kg en mai ? 22 k 500g
- Quelle conclusion peux-tu faire ? Esther a grandi et grossi.

2 *Complète* ce texte avec les mots suivants : *dentition – taille – croissance – dents définitives – pèse-personne – dents de lait.*

Depuis ma naissance, mon corps se modifie : on appelle cela la croissance. On peut mesurer ces changements avec une toise (pour la taille) ou un pèse-personne (pour le poids ou masse).

Notre dentition change aussi quand on grandit.

À partir de 6 ou 7 ans, les dents de lait tombent et sont remplacées par les dents définitives.

3 *Lis* ces phrases et coche *vrai* ou *faux*.

Un enfant de 5 ans a 20 dents de lait.

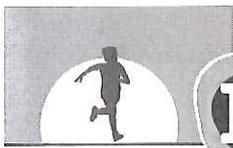
Vrai Faux

Les adultes et les enfants ont le même nombre de dents.

Je m'évalue	oui	non
Je sais me mesurer et me peser.		
Je connais les modifications de ma dentition.		



Évaluation



11

Comment voir que je grandis ?

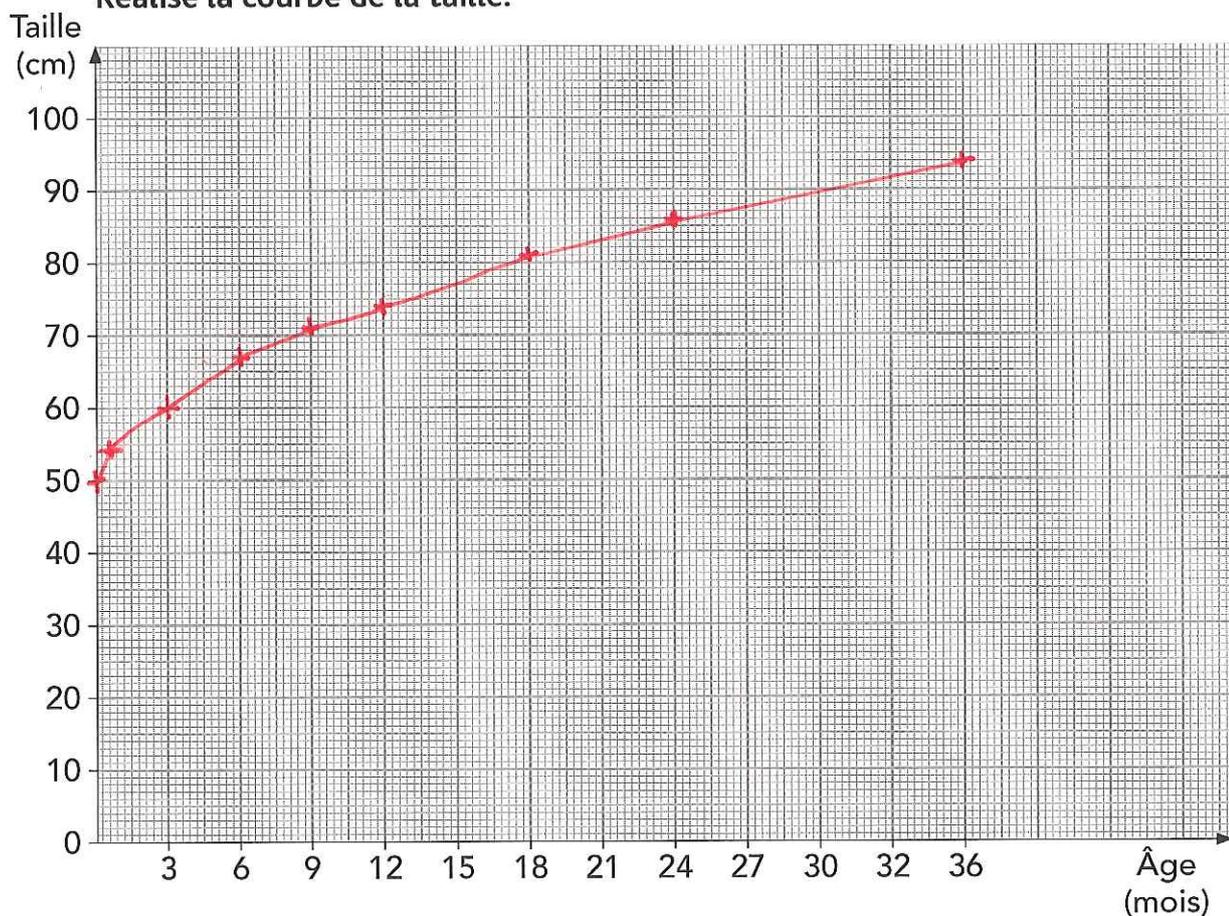
Prénom : Date :

1

a. Observe ce tableau sur le poids moyen et la taille moyenne d'un enfant, de la naissance à 3 ans.

ÂGE	Poids en kg	Taille en cm
Naissance	3,3	50
1 mois	4	54
3 mois	5 à 6	60
6 mois	7 à 8	67
9 mois	8 à 9	71
12 mois	9 à 10	74
18 mois	11	81
24 mois	12	86
36 mois	14	94

b. Reporte sur un graphique les données sur la taille. Réalise la courbe de la taille.

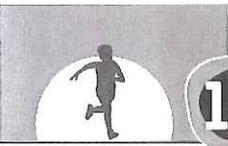


c. Réponds aux questions à l'aide du tableau et du graphique.

- Quel poids (masse) fait cet enfant à 9 mois ? .. *Entre 8 et 9 kg.*
- Et à 3 ans ? .. *14 kg.*
- Quelle est sa taille à 6 mois ? .. *67 cm.* Et à 1 an ? .. *74 cm.*
- Entre quel âge et quel âge la croissance est-elle la plus importante ?
.. *Entre la naissance et 3 ans.*

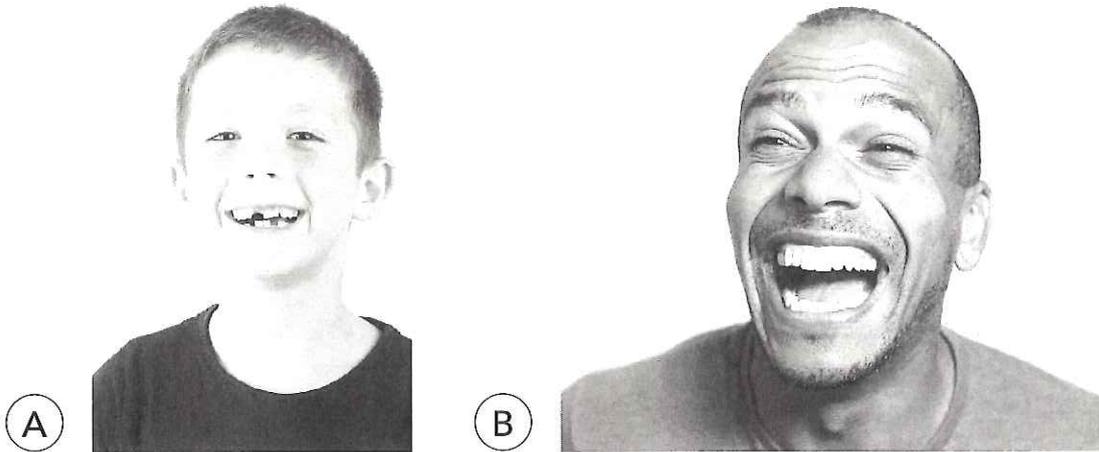


Évaluation



11 Comment voir que je grandis ?

2 Observe ces photos et explique les différences que tu observes.



Ⓐ C'est la dentition d'un enfant. Il a perdu ses dents de lait. Ⓑ C'est la dentition d'un adulte. Il a toutes ses dents définitives.

3 Coche vrai ou faux.

- | | Vrai | Faux |
|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Les dents de lait tombent. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Un enfant de 5 ans à 20 dents de lait. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Les adultes et les enfants ont le même nombre de dents. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| D'autres dents peuvent pousser après les dents définitives. | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

4 Complète ce texte avec les mots suivants : *définitives* – *lait* – *dentition* – *20* – *tombent*.

Notre *dentition* change quand on grandit. Les premières dents d'un enfant sont les dents de *lait* : elles apparaissent entre six mois et 5 ans environ. Il y en a *20* (10 en haut et 10 en bas). À partir de 6 ou 7 ans, les dents de lait *tombent*. Les dents *définitives* les remplacent alors.

Je m'évalue	oui	non
Je sais repérer sur un graphique ma croissance (taille, poids).		
Je connais les modifications de ma dentition.		



12

Pourquoi les aliments sont-ils variés ?

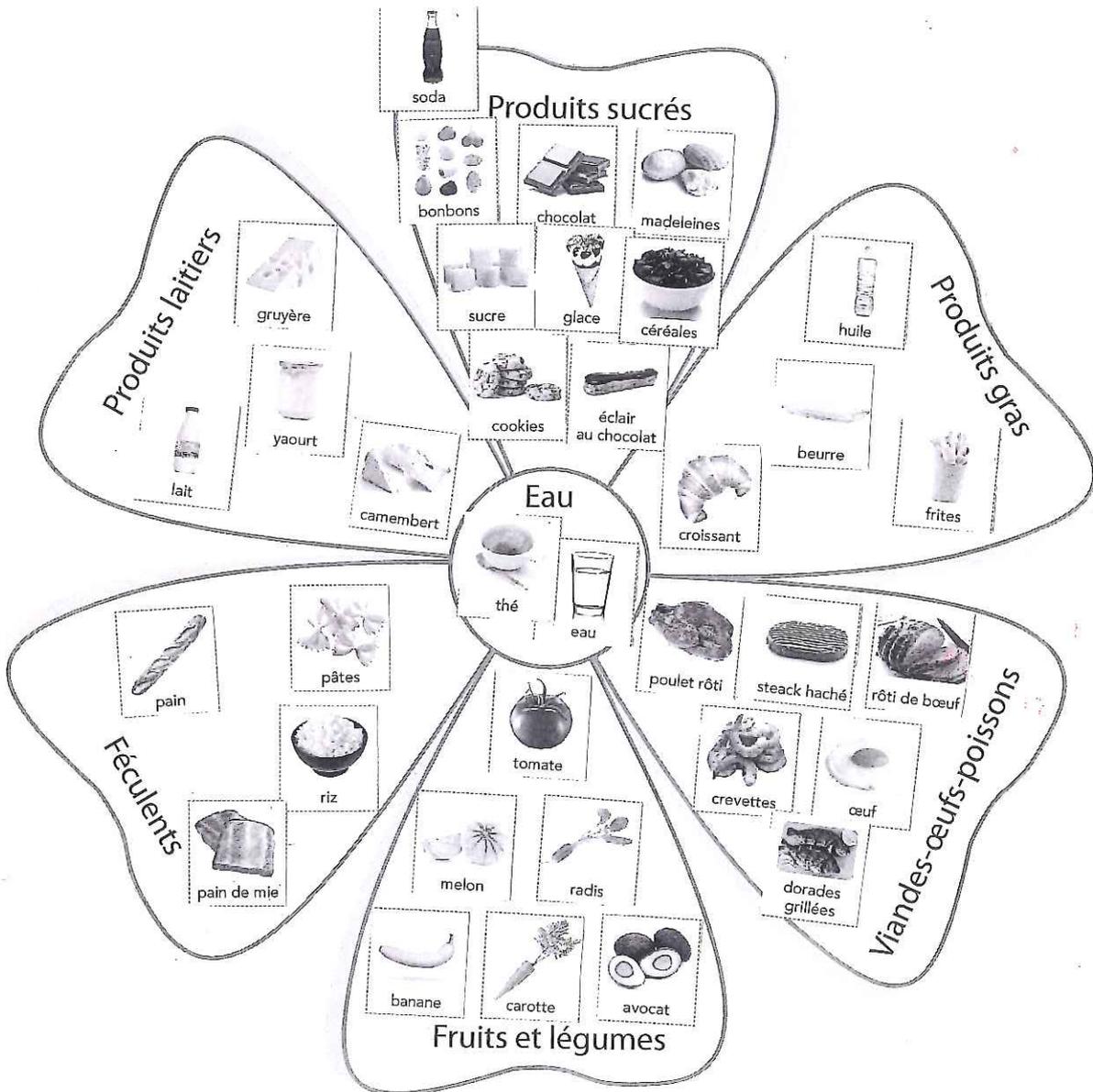
Prénom : Date :

1

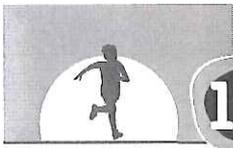


Découpe et colle les aliments dans le bon pétale.

LES FAMILLES D'ALIMENTS



Fiche élève 1



12

Pourquoi les aliments sont-ils variés ?

Prénom : Date :

1 *Q* Écris l'origine de chaque série d'aliments : animale ou végétale.

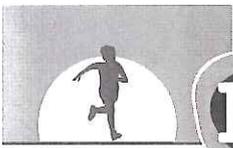
Origine	Aliments
<i>animale</i>	
<i>végétale</i>	
<i>animale</i>	
<i>animale</i>	
<i>végétale</i>	
<i>végétale</i>	

Fiche élève 2

2 *Q* Complète le texte avec les mots suivants : viande – pain – végétale – animale.

Les aliments que nous mangeons sont :

- soit d'origine *animale* (comme les œufs, le lait, la *viande*),
- soit d'origine *végétale* (comme les fruits, les légumes, le *pain*).



12

Pourquoi les aliments sont-ils variés ?

Prénom : Date :

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
MATIN					
MIDI					
GOUTER					
SOIR					

Réponses selon la classe



Fiche élève 3



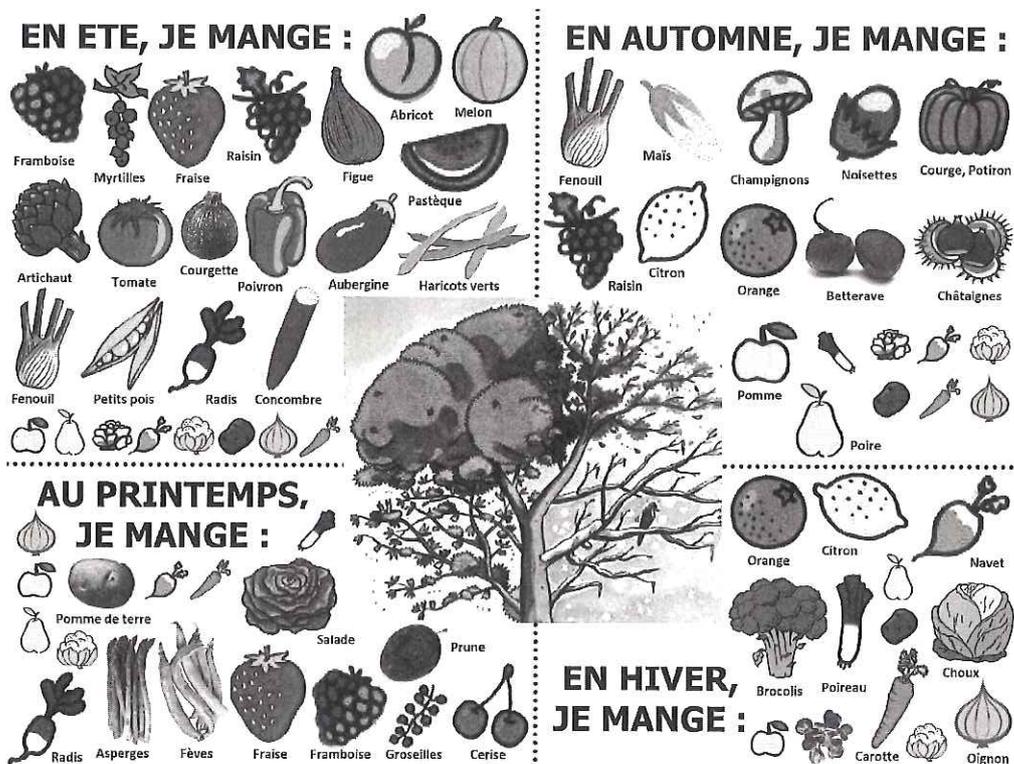
12

Pourquoi les aliments sont-ils variés ?

- 1 Complète ce texte avec les mots suivants : *raisonnable* – *bonne santé* – *sucrés* – *équilibrée* – *régulièrement*.

Une alimentation variée et *équilibrée* permet de rester en *bonne santé* Il est important de manger des aliments de chaque catégorie en quantité *raisonnable* et de limiter les produits gras et *sucrés* Il faut boire de l'eau *régulièrement* ..

- 2 Observe cette affiche puis réponds aux questions.



- Quelle famille d'aliments est représentée sur cette affiche ?

..... *Des fruits et des légumes.*

- Cite deux fruits et légumes que tu peux manger :

– en l'été : *framboise, fraise, aubergine, tomate*

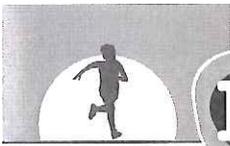
– à l'automne : *raisin, orange, courge, betterave*

– en hiver : *orange, poire, poireau, carotte*

– au printemps : *pomme, cerise, radis, asperge*

- Quelle conclusion peux-tu faire en observant cette affiche ?

..... *Il y a chaque saison une grande variété de fruits et de légumes.*



12

Pourquoi les aliments sont-ils variés ?

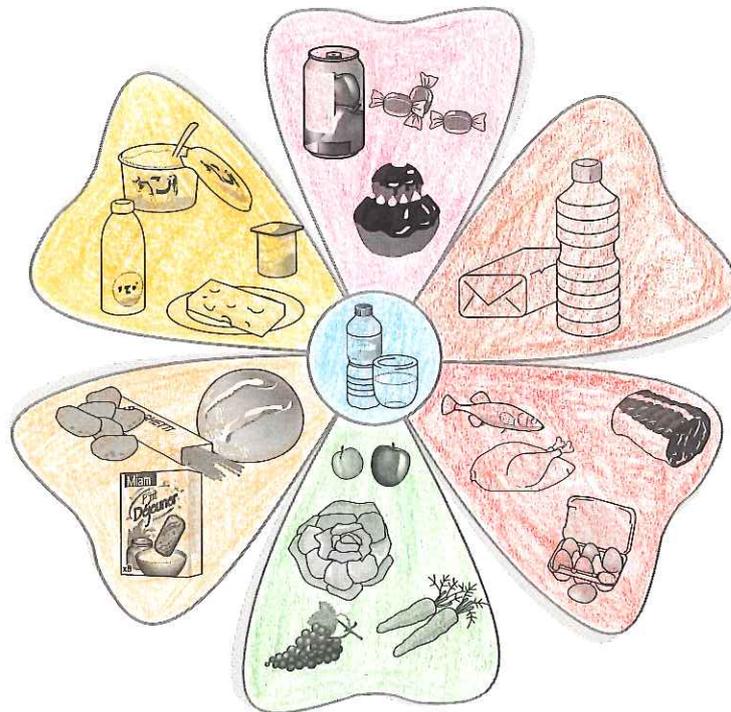
Prénom : Date :

1



Colorie de la bonne couleur chaque famille d'aliments.

- jaune produits laitiers
- rose produits sucrés
- marron produits gras
- vert fruits et légumes
- orange féculents
- rouge viandes, œufs, poissons
- bleu eau



Évaluation

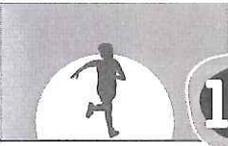
2



Entoure chaque aliment de la couleur de sa famille d'aliments.



Je m'évalue	oui	non
Je sais que les aliments sont variés.		
Je connais les 7 catégories d'aliments.		



12

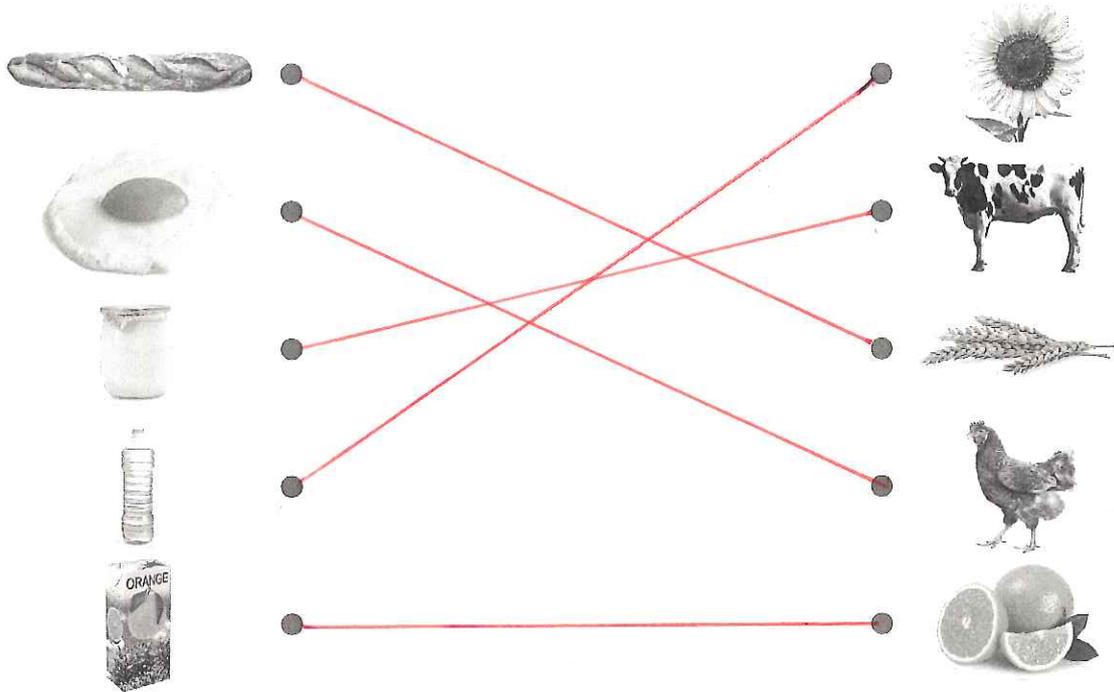
Pourquoi les aliments sont-ils variés ?

Prénom : Date :

1 *✍* Donne trois exemples pour chaque famille d'aliments :

- produits laitiers : yaourt, fromage, lait
- légumes et fruits : fraise, cerise, haricots verts
- féculents : riz, pâtes, pain

2 *✍* Relie chaque aliment à son origine.



3 *✍* Complète ce texte avec les mots suivants : lait – pain – végétale – animale.

Les aliments que nous mangeons sont soit d'origine animale
 (comme les œufs, le lait, la viande), soit d'origine
végétale (comme les fruits, les légumes, le pain).

Je m'évalue	oui	non
Je connais les 7 familles d'aliments.		
Je connais l'origine animale ou végétale des aliments.		

Évaluation



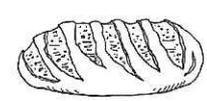
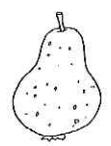
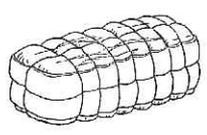
12

Pourquoi les aliments sont-ils variés ?

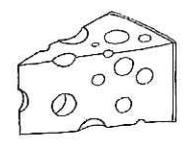
Prénom : Date :

Évaluation

1 Indique la famille d'aliments correspondant à chaque dessin.



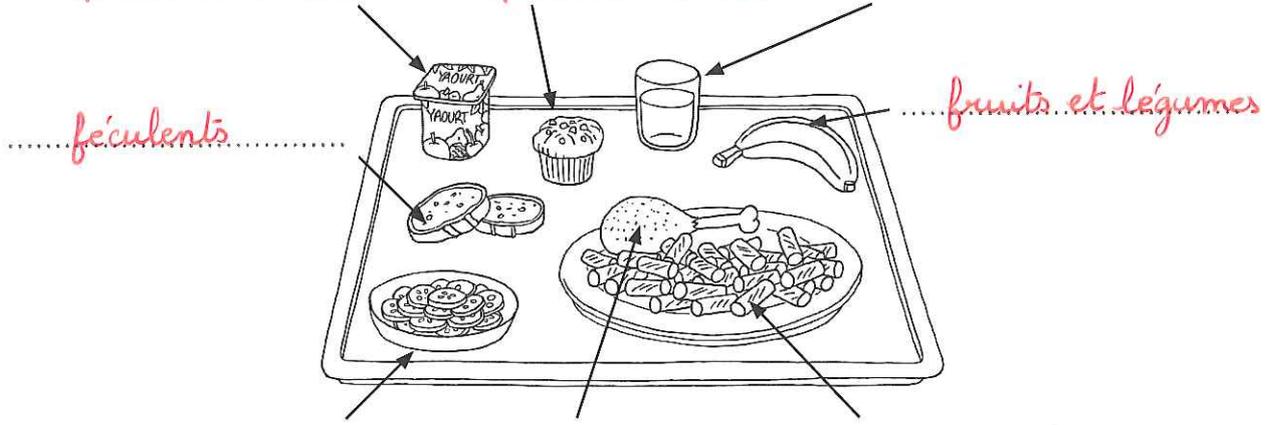
viandes, œufs, poissons ... *fruits et légumes* ... *féculents*



fruits et légumes ... *viandes, œufs, poissons* ... *produits laitiers*

2 Observe ce plateau repas. Indique à quelle famille d'aliments appartient chaque aliment représenté.

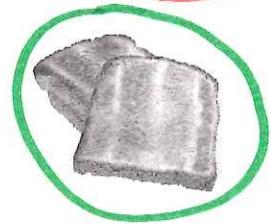
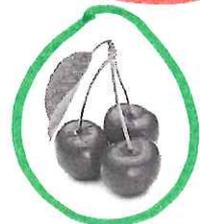
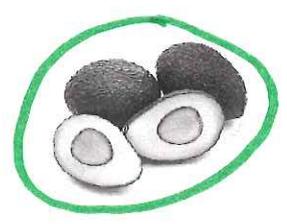
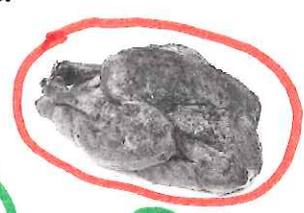
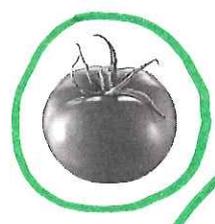
produit laitier ... *produit sucré* ... *eau*

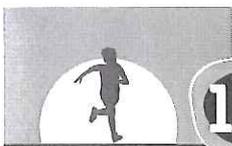


féculents

fruits et légumes ... *viandes, œufs, poisson* ... *féculents*

3 Entoure en vert les aliments d'origine végétale et en rouge les aliments d'origine animale.





12 Pourquoi les aliments sont-ils variés ?

4 Observe ce menu puis réponds aux questions.

Menu de ce midi

Pâté et pain

Hamburger et frites

Fromage

Gâteau au chocolat

• Est-il équilibré et varié ? Explique pourquoi.

Il n'est pas équilibré. Il n'y a pas d'aliments de la catégorie fruits et légumes et plusieurs aliments gras ou sucrés (pâté, hamburger, frites, gâteau au chocolat).

• Réalise un menu équilibré et varié en choisissant une entrée, un plat, un dessert et une boisson.

Entrée : Carottes rapées / tomates

Plat : Blanc de poulet - haricots verts - pommes de terre

Dessert : yaourt - cerises

Boisson : eau à volonté

• Pourquoi est-il important de manger varié et équilibré ?

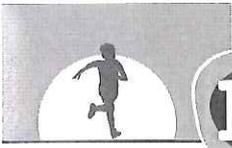
Une alimentation variée et équilibrée permet de rester en bonne santé.

5 Complète ce texte avec les mots suivants : eau – variée – aliments – sucrés – équilibrée – gras.

Une alimentation variée et équilibrée te permet de rester en bonne santé. Il est important de manger des aliments de chaque famille en quantité raisonnable et de limiter les produits gras et sucrés.

Il faut boire de l'eau régulièrement.

Je m'évalue	oui	non
Je sais pourquoi il est important de manger varié et équilibré.		



13

Qu'apportent les aliments à mon corps ?

Prénom : Date :



Fiche élève 1

1 Lis la fiche documentaire 1 puis réponds aux questions.

- À quoi servent les œufs, la viande, le poisson dans notre alimentation ?

Ils nous apportent des protéines pour construire nos muscles.

- Pourquoi faut-il manger des fruits et légumes frais chaque jour ?

Ils nous apportent des vitamines, sels minéraux nécessaires à notre corps.

- Que t'apportent les produits laitiers ?

Ils apportent du calcium pour rendre nos os plus solides.

- Quels sont les aliments à éviter ? Pourquoi ?

Il faut éviter les produits gras, les produits sucrés et les produits salés. Ces aliments peuvent entraîner des maladies.

- Donne des exemples de ces aliments :

- gras : beurre, huile

- salés : chips, sel, charcuterie, cacahuètes

- sucrés : soda, bonbons, gâteaux, chocolat

2 Observe le menu de Lyna et de Bintou.



Menu de Lyna :

Saucisson, pain, beurre

Saucisse et frites salées

Mousse au chocolat

Soda orange



Menu de Bintou :

Carottes rapées, pain complet

Filet de poulet, haricots verts et pommes de terre

Fromage

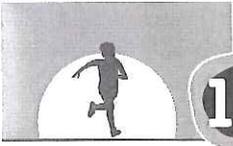
Clémentines

Eau

- Quel menu te semble le plus équilibré et bon pour la santé ?

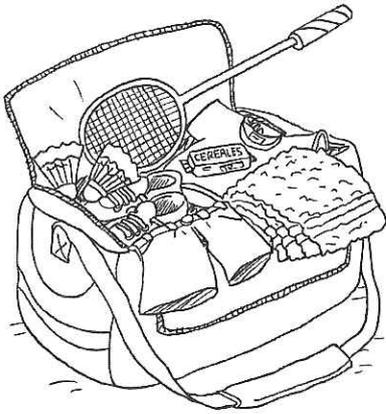
Explique pourquoi.

Celui de Bintou car elle mange de toutes les catégories d'aliments qui apportent de bonnes choses à notre corps. Lyna abuse des produits sucrés, gras et salés.



13 Qu'apportent les aliments à mon corps ?

3 Marine part pour sa séance de badminton à 14 heures. Observe ce qu'elle emporte dans son sac.



• Qu'a-t-elle oublié ? Pourquoi est-ce important ?

Elle a oublié de prendre de l'eau.

Il faut boire régulièrement pour se constituer des réserves.

• Propose un menu équilibré pour son déjeuner sachant qu'elle va faire du sport ensuite :

tomates, pain

pâtes, blanc de poulet, salade

yaourt, fruit, eau

4 Devine qui je suis ! Complète avec la bonne famille d'aliments.

a. J'apporte au corps des vitamines et des fibres : les fruits et légumes.

b. Je donne de l'énergie pour réfléchir et bouger : les féculents.

c. Je rends les os solides grâce au calcium que j'apporte : les produits laitiers.

d. On m'adore mais je donne souvent des caries : les produits sucrés.

e. J'aide à construire et renforcer les muscles : les viandes, œufs, poissons.

f. Je suis indispensable au corps et on peut me boire à volonté ! : l'eau.

5 Complète ce texte avec les mots suivants : *muscles – fibres – aliments – vitamines – énergie – os – eau – gras*.

Chaque type d'aliments est important pour être en bonne santé :

– les féculents pour avoir de l'énergie, il faut en manger à chaque repas ;

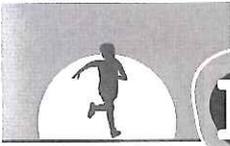
– les fruits et légumes à chaque repas aussi, pour les fibres et les vitamines ;

– les viandes, œufs et poissons pour construire les muscles, une fois par jour ;

– les produits laitiers pour avoir des os solides, à chaque repas ;

– les produits gras, salés ou sucrés sont à consommer de temps en temps pour éviter d'être en mauvaise santé.

Et il faut boire de l'eau régulièrement chaque jour car notre corps doit reconstituer ses réserves en eau.



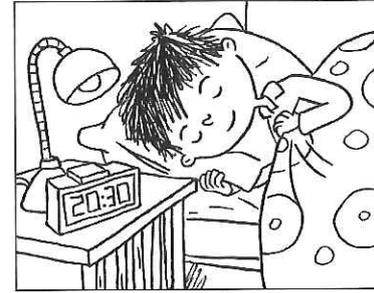
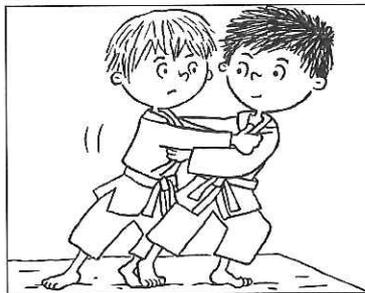
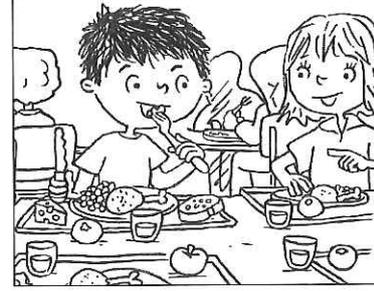
13

Qu'apportent les aliments à mon corps ?

Prénom : Date :

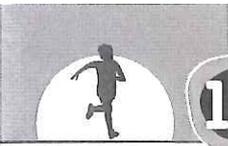
1

Observe ces images puis identifie les bons et mauvais comportements des deux enfants.



Fiche élève 2

Les bons comportements	Les mauvais comportements
- aller à pied à l'école	- ne pas déjeuner le matin
- manger équilibré	- ne pas avoir d'activité
- faire du sport	physique
- se coucher de bonne	- être beaucoup sur les écrans
heure	- avoir une alimentation
	déséquilibrée
	- se coucher tard



13

Qu'apportent les aliments à mon corps ?

2 Observe ce menu pris par Léo dans un restaurant rapide.



Selon toi, combien y a-t-il d'huile, de sel et de sucre « cachés » dans chaque plat consommé ? Découpe les vignettes « sel », « sucre » et « huile », empile-les et note leur nombre dans le tableau ci-dessous selon ce que tu penses.

Ce que je crois	hamburger	frites	soda	glace
Sachets de sel (= 1 g) 				
Morceaux de sucre (= 5 g) 				
Cuillères d'huile (= 5 g) 				

Réponses selon l'élève

• Pourquoi on parle de sucre, de sel ou d'huile « cachés » ?

..... Parce qu'on ne les voit pas dans ces aliments.

• Quel est le danger à consommer trop souvent ces aliments ?

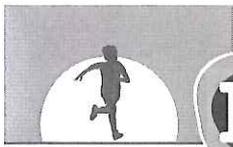
..... On peut grossir ou être en mauvaise santé.

3 Complète ce texte avec les mots suivants : *maladies* – *quantité raisonnable* – *surpoids* – *équilibré* – *plats préparés*.

Il est important de manger de tout en ... *quantité raisonnable*

La consommation en grande quantité d'aliments gras, salés ou sucrés peut entraîner un ... *surpoids* et des ... *maladies* Le sucre, le sel ou l'huile sont souvent cachés dans les ... *plats préparés*

Mangeons ... *équilibré* et bougeons !



13

Qu'apportent les aliments à mon corps ?

Prénom : Date :



1 Observe le tableau avec les menus A et B.

	MENU A	MENU B
Petit déjeuner	Brioche Pâte à tartiner Confiture Soda	Pain Beurre Yaourt Orange pressée
Déjeuner	Salade de tomates Poisson – Riz et courgettes Yaourt Kiwi Eau	Friand au fromage Steak hâché – Frites Fromage Éclair au chocolat Eau
Gouter	Pain au chocolat Bonbons Soda	Barre aux céréales Compote de pommes Verre de lait
Diner	Soupe au potiron Fromage Pain Poire Eau	Pizza Crème dessert au chocolat Sirop à la grenadine

• Dans chaque menu, retrouve les aliments gras salés et sucrés. Entoure-les en rouge.

• Quelles catégories d'aliments dois-tu manger à chaque repas ?

... des fruits et légumes, des féculents, de l'eau

• Qu'est-ce que tu peux manger ou boire à volonté ?

... des féculents, de l'eau

2 Compose un menu équilibré sur une journée. Écris-le.

Petit déjeuner => pain - beurre - yaourt - orange pressée

Déjeuner => salade de tomates - poisson - riz - courgettes - yaourt - kiwi - eau

Gouter => barre de céréales - compote de pomme - verre de lait

Diner => soupe au potiron - fromage - pain - poire - eau

**13**

Qu'apportent les aliments à mon corps ?

Prénom : Date :

1

Observe ces images et lis ces textes.



JUSTINE



FATOU



JIBRIL



JEAN



ALICE

Justine mange beaucoup de bonbons. Elle a une dent qui lui fait très mal.
 Fatou ne grignote jamais entre les repas. Elle va à l'école à pied.
 Jibril mange des barres chocolatées et boit du soda au gouter. Il a grossi.
 Jean ne mange jamais de pâtes, ni de riz ni de pain. Il n'arrive pas à courir longtemps.
 Alice fait bien attention à manger des fruits et des légumes à chaque repas.

a. Retrouve les enfants qui ont des bons comportements. Explique pourquoi :

... Fatou : elle ne grignote pas entre les repas et va à l'école à pied.
 ... Alice : elle mange des fruits et légumes à chaque repas.

b. Complète le tableau ci-dessous à partir des exemples du texte :

Mauvaises habitudes alimentaires	Conséquences possibles
manger beaucoup de sucreries	avoir des caries
manger sucré et boire sucré	prise de poids
ne pas manger de féculents	Baisse d'énergie

2

Observe la composition « cachée » de ces deux plats préparés.



3 sachets de sel = 3 g
 3 morceaux de sucre = 15 g de sucre
 5 cuillères à café d'huile = 25 g d'huile



7 morceaux de sucre = 35 g de sucre
 3 cuillères à café d'huile = 15 g d'huile

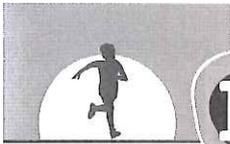
• Quelles remarques peux-tu faire ?

... Il faut faire attention au sucre « caché », au sel « caché »
 ... ou aux graisses cachées. On ne les voit pas dans certains aliments.

Je m'évalue	oui	non
Je connais les effets d'une alimentation déséquilibrée.		



Évaluation



14

Que faire pour rester en forme ?

Prénom : Date :



Fiche élève 1

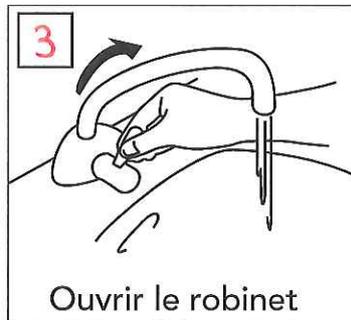
1 Numérote dans l'ordre les étapes du lavage des mains.



S'essuyer les mains



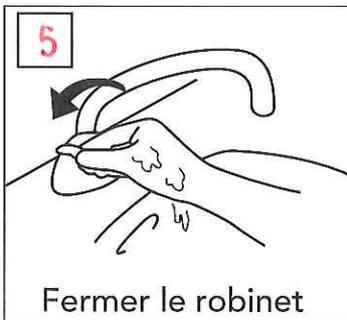
Se rincer les mains



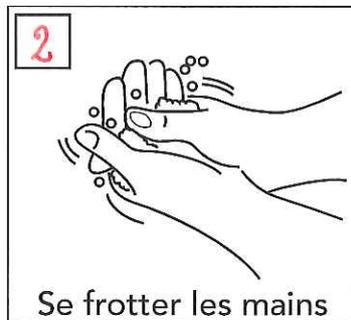
Ouvrir le robinet



Prendre du savon

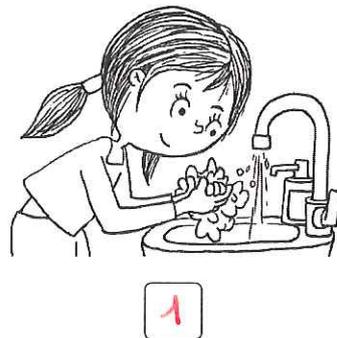
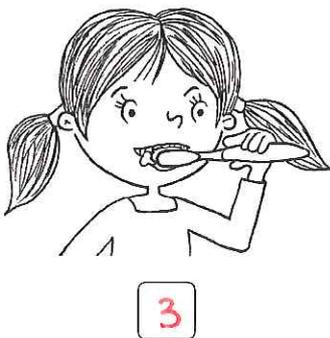
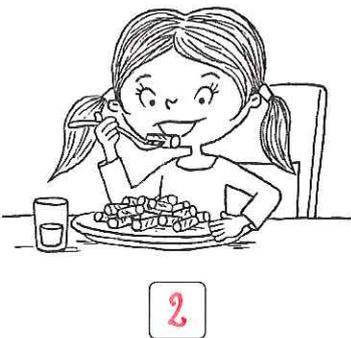


Fermer le robinet



Se frotter les mains

2 Numérote les images pour les mettre dans le bon ordre.



3 Colorie les phrases qui te semblent justes.

Si on oublie de se laver les dents, ce n'est pas grave !

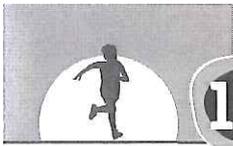
Se brosser les dents, c'est important pour rester en bonne santé !

Se laver permet d'éviter les microbes et les maladies.

Se laver, c'est juste pour pouvoir jouer avec l'eau !

Il faut se laver les mains juste quand on voit qu'elles sont sales.

Il faut se laver les mains plusieurs fois par jours, même si elles n'ont pas l'air sales.



14

Que faire pour rester en forme ?

4



Relie chaque image à la partie du corps qui doit rester propre.

5



Coche les bonnes réponses.

Pour prendre soin de ses dents, il faut :

– se brosser les dents

le matin et le soir.

le soir uniquement.

– faire attention à ne pas manger trop

de produits laitiers.

de bonbons.

Pour prendre soin de soi, il faut :

– se laver les mains

une fois par jour.

plusieurs fois par jour.

– se laver le corps

avec de l'eau, ça suffit.

avec du savon et du shampoing.

6

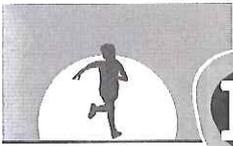


Complète ce texte avec les mots suivants : *corps* – *mains* – *bonne santé* – *dents*.

Il est important d'être propre pour rester en bonne santé.

Je me lave les mains plusieurs fois par jour (avant de manger, après être allé aux toilettes...). Je me brosse les dents

au moins deux fois par jour, le matin et le soir. Je me lave le corps en utilisant du savon et du shampoing.



14 Que faire pour rester en forme ?

Prénom : Date :

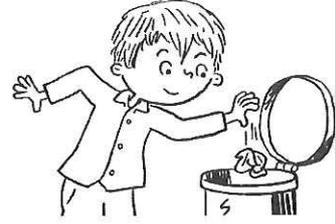
1 Numérote les images pour les mettre dans le bon ordre.



3



1



2

2 Pour chaque situation, écris les gestes à faire ensuite pour rester propre et en bonne santé.

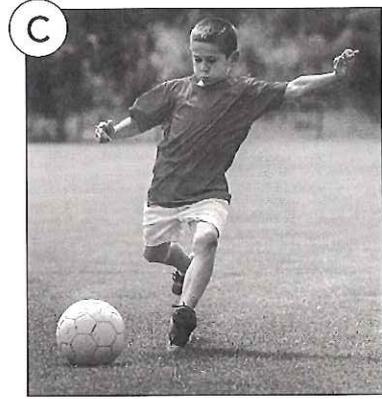
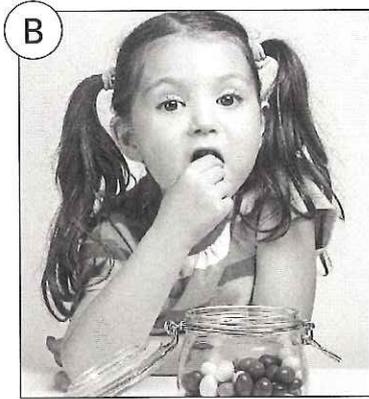


Photo A : *Je me lave les mains.*

Photo B : *Je me brosse les dents.*

Photo C : *Je prends une douche.*

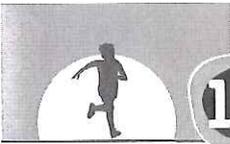
3 Lis ce texte puis réponds aux questions.

Quand Noémie rentre de l'école, elle prend son gouter. Ensuite, elle va jouer dehors au bac à sable. Elle rentre à la maison et se rend compte qu'elle a plein de sable dans les chaussettes. Elle s'installe ensuite pour lire un livre. Vingt minutes après, elle va aux toilettes. Puis, c'est l'heure du diner. Elle partage le repas avec ses parents puis va se coucher.

• Quelles sont les gestes que Noémie doit réaliser pour rester en bonne santé ?

Les différents moments	Les gestes à faire
- en rentrant de l'école	<i>se laver les mains</i>
- en rentrant du bac à sable	<i>se doucher</i>
- en allant diner	<i>se laver les mains</i>
- en allant aux toilettes	<i>se laver les mains après</i>
- en allant se coucher	<i>se brosser les dents</i>

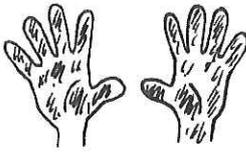




14

Que faire pour rester en forme ?

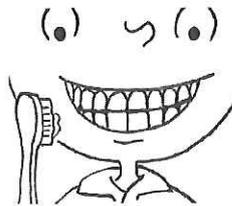
4 Écris propre ou sale sous chaque image.



sale



propre



propre



sale

5 Lis ces phrases et coche vrai ou faux.

Vrai Faux

Il faut se laver les dents au moins deux fois par jour.



On ne peut pas avoir de caries si on ne mange pas de bonbons.



Il faut se laver les mains pour éviter les microbes.

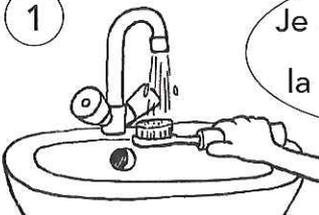


Si on fait seulement pipi, on n'a pas besoin de se laver les mains.



6 Complète chaque bulle avec le mot qui convient de cette liste : rince – dessus – derrière – devant – mouille – dentifrice.

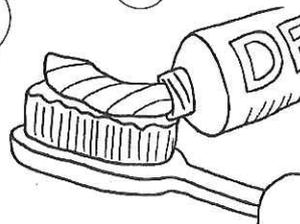
1



Je ... mouille ... la brosse à dents.

... et je ferme le robinet pour ne pas gaspiller l'eau.

2



Je mets du ... dentifrice ... sur la brosse.

3

Je brosse le ... devant ... des mes dents.



4

Je brosse le ... derrière ... des mes dents.



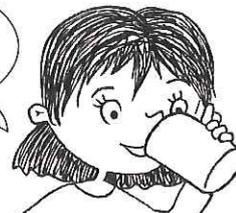
5

Je brosse le ... dessus ... des mes dents.



6

Je me ... rince ... la bouche.



... je rince ma brosse à dents et je range mon matériel.



14

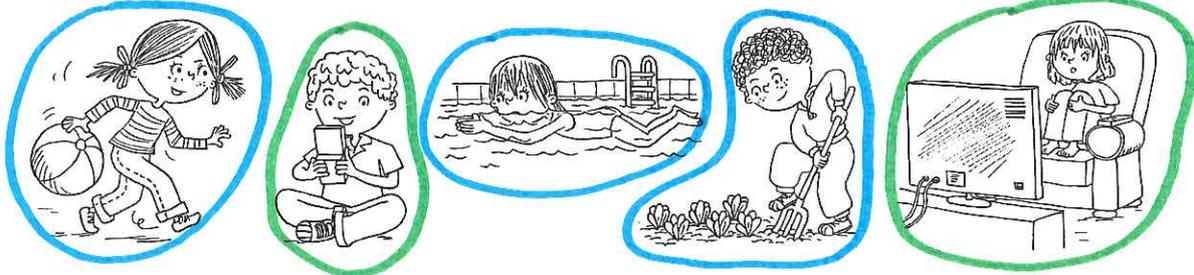
Que faire pour rester en forme ?

Prénom : Date :



Fiche élève 3

1 Entoure en bleu les enfants qui ont une activité physique et en vert ceux qui n'en ont pas.



• Pour être en bonne santé, à quoi dois-tu faire attention ?

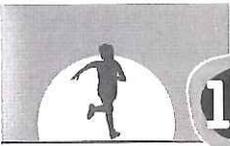
Il faut faire attention à avoir une activité physique tous les jours (sport, marche, vélo, jardinage)

• Complète le slogan :

Bien manger, *bien bouger.* !

2 À l'aide de la fiche documentaire 1, indique si ces activités physiques sont douces, modérées ou intenses.

Arroser le jardin		<i>douce</i>
Marcher d'un bon pas		<i>modérée</i>
Faire du tennis		<i>intense</i>
Faire de la voile		<i>modérée</i>
Bricoler		<i>douce</i>
Faire du football		<i>intense</i>



14 Que faire pour rester en forme ?

3 À l'aide de la fiche documentaire 1, réponds aux questions suivantes.

- Qu'est-ce que l'activité physique nous apporte lorsqu'on est enfant ?

Elle permet de consolider le squelette et les muscles.

- Et plus tard quand on est adulte ?

Elle permet de rester en forme et de diminuer les risques de maladies.

- Et pour les personnes âgées ?

Elle contribue à l'entretien et au maintien de la masse musculaire.

4 Lis ces textes où deux élèves, Paul et Romaric, racontent leur samedi.



Paul

Je me suis levé vers 8 heures. J'ai pris un bon petit déjeuner et je suis allé faire du vélo toute la matinée avec mes copains. Après le déjeuner, j'ai fait un jeu de société avec mon frère puis je suis allé à mon cours de guitare. Après le dîner, j'ai lu et je me suis couché à 20 h 30 environ.



Romaric

Je me suis levé vers 9 h 30. J'ai joué sur ma console toute la matinée sans petit déjeuner. Après le repas, vers une heure, j'ai regardé un film puis un copain est venu et on a fait un mach de foot sur ma console de jeu. Après le dîner, j'ai eu du mal à m'endormir alors j'ai joué un peu sur ma game boy jusqu' à 22 heures.

- Que peux-tu dire de la journée de Paul ?

Paul a eu une journée avec des activités physiques et d'autres activités variées. Il a pris un bon petit déjeuner et s'est couché de bonne heure.

- Que peux-tu dire de la journée de Romaric ?

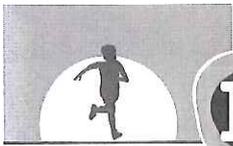
Romaric n'a pas eu d'activité physique. Il a oublié de prendre son petit déjeuner et s'est couché trop tard. Il a passé beaucoup de temps sur des écrans.

5 Liste les activités physiques que tu aimes pratiquer.

.....

.....

.....



14

Que faire pour rester en forme ?

Prénom : Date :

1



Colle les activités que tu as choisies sur cette ligne du temps d'une journée.



Entoure en rouge les activités physiques, en bleu le sommeil, en vert les repas et en jaune les moments où tu travailles « avec ta tête ».

NUIT

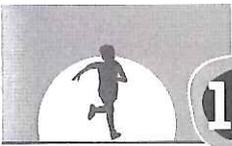


Réponses selon les choix de l'élève.

MATIN



Fiche élève 4

**14**

Que faire pour rester en forme ?

2

Colle dans ce tableau des exemples pour chaque activité parmi les images que tu as découpées.

Se reposer	Manger	Bouger	Réfléchir
<i>Réponses selon les choix de l'élève.</i>			

3

Complète ce texte avec les mots suivants : *marche – activités – rythme – dort – joue – mange – travaille.*

Nous avons des activités très différentes dans une même journée.

– On se repose ou on dort.

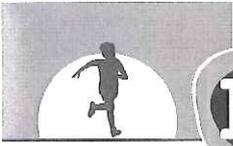
– On court, on marche ou on nage.

– On mange lors des repas ou du goûter.

– On lit, réfléchit ou travaille.

– On joue et on s’amuse...

Le rythme de nos activités change selon les moments de la journée.



14

Que faire pour rester en forme ?

Prénom : Date :

1

Complète ton « agenda du sommeil » pendant une semaine.

Semaine du au

Les jours d'observations	Mes heures de réveil et de coucher	Mes remarques : colorie le smiley qui te convient	
Nuit de dimanche à lundi	Je me suis couché(e) à		
Journée de lundi	Je me suis réveillé(e) à		
Nuit de lundi à mardi	Je me suis réveillé(e) à		
Journée de mardi	Je me suis réveillé(e) à		
Nuit de mardi à mercredi	Je me suis couché(e) à		
Journée de mercredi	Je me suis réveillé(e) à		
Nuit de mercredi à jeudi	Je me suis couché(e) à		
Journée de jeudi	Je me suis réveillé(e) à		
Nuit de jeudi à vendredi	Je me suis couché(e) à		
Journée de vendredi	Je me suis réveillé(e) à		
Nuit de vendredi à samedi	Je me suis couché(e) à		
Journée de samedi	Je me suis réveillé(e) à		
Nuit de samedi à dimanche	Je me suis couché(e) à		
Journée de dimanche	Je me suis réveillé(e) à		

Réponds selon l'élève



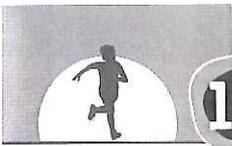
Fiche élève 5

2

Réponds aux questions suivantes avec un petit texte.

Comment as-tu dormi cette semaine ? Comment t'es-tu senti-e pendant les journées ? As-tu suffisamment dormi pour que ton corps et ta tête soient en forme ? À quoi t'en es-tu rendu-e compte ?

.....
.....
.....



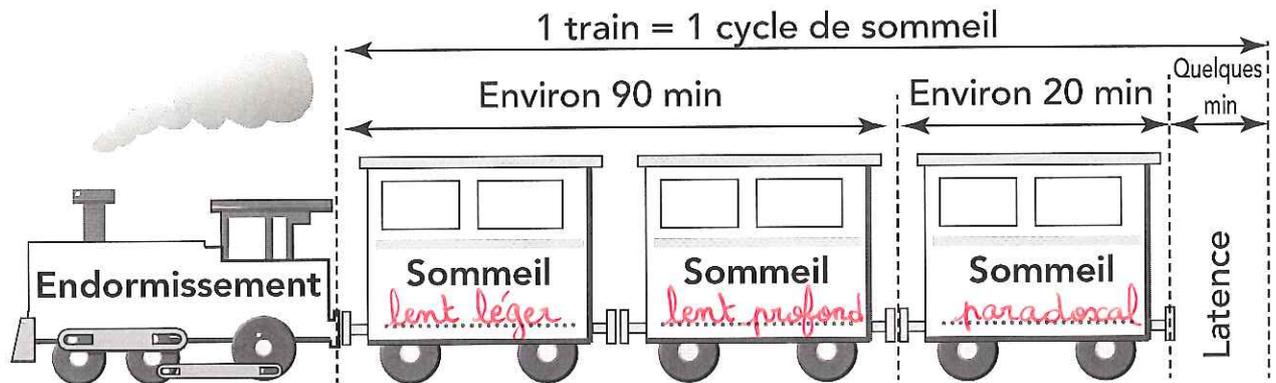
14 Que faire pour rester en forme ?

3 Complète ce texte avec les mots suivants : *organisme* – *respirer* – *se nourrir* – *sommeil*. Aide-toi de la fiche documentaire 2.

Le *sommeil* est essentiel pour l'équilibre de l'*organisme*.
C'est aussi important que *se nourrir* ou *respirer*.

4 À l'aide de la fiche documentaire 2, réponds aux questions suivantes.

- Qu'est-ce qui rend plus facile ton endormissement ?
 - *Se coucher toujours à la même heure.*
 - *Faire une activité calme avant de dormir.*
- Que se passe-t-il pendant le sommeil lent léger ?
 - *Le cerveau est au repos.*
 - *Les muscles se réparent, les toxines sont éliminées.*
 - *Le système de défense de notre organisme se renforce.*
- Que se passe-t-il pendant le sommeil lent profond ?
 - *On respire plus lentement, le cœur bat moins vite.*
 - *Les hormones de croissance sont libérées (cela aide à grandir).*
- Que se passe-t-il pendant le sommeil paradoxal ?
 - *Le cerveau est très actif, les rêves sont intenses.*
 - *Ce qui a été appris est enregistré dans la mémoire.*
- Note dans ce petit train les différentes phases du sommeil.



Latence : on se réveille ou on prend un nouveau train.



14

Que faire pour rester en forme ?

Prénom : Date :

1 Relie chaque phrase au bon dessin.

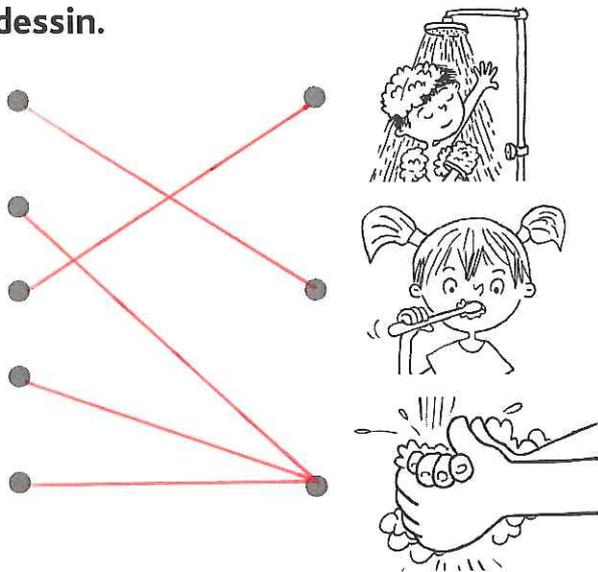
Je me brosse les dents au moins deux fois par jour.

Je me lave les mains avant de manger.

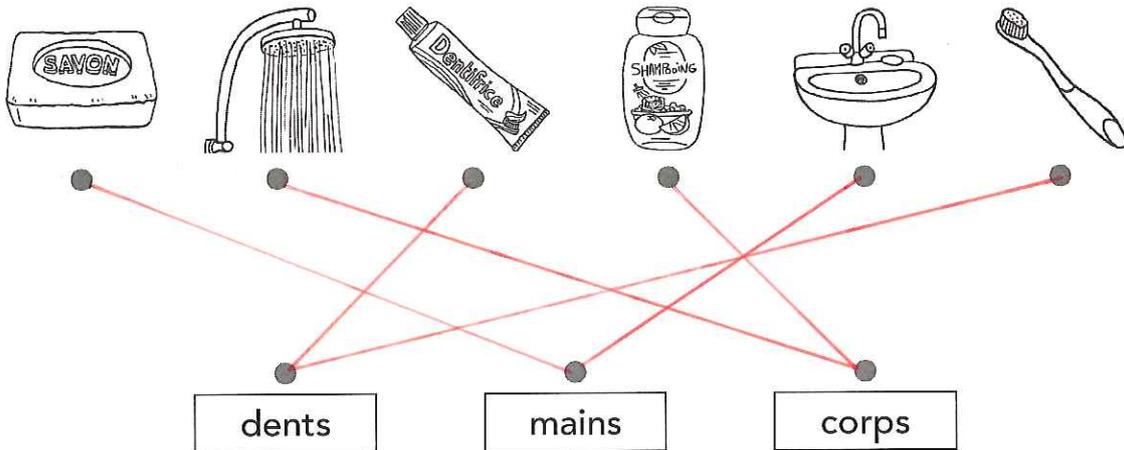
Je lave mon corps régulièrement.

Je me lave les mains quand je vais aux toilettes.

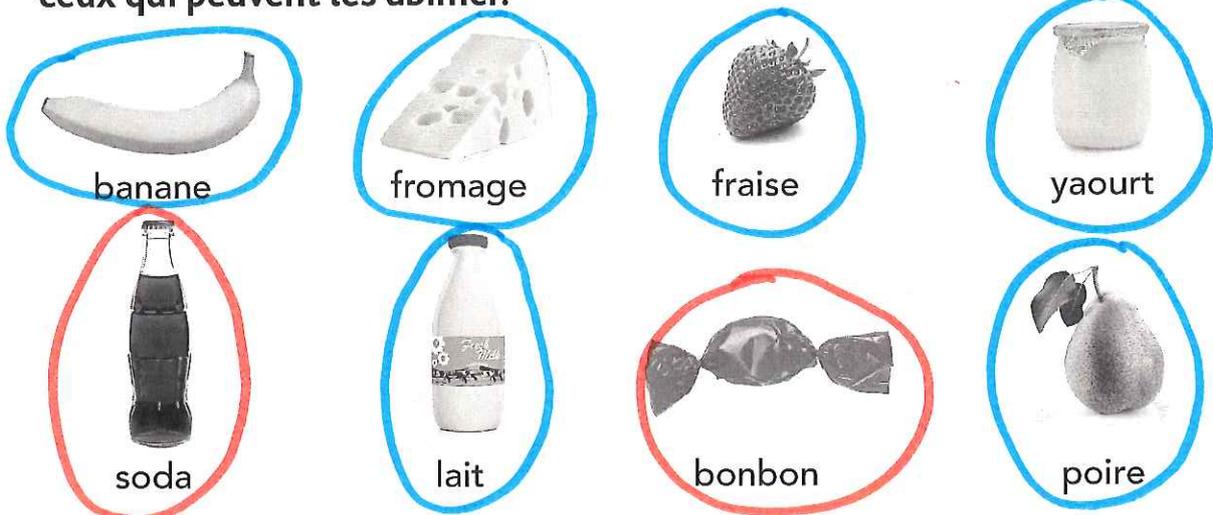
Je me lave les mains quand elles sont sales.



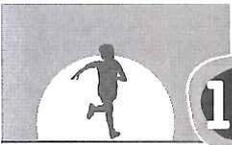
2 Relie ce qui permet de se laver à la partie du corps correspondante.



3 Entoure en bleu les aliments bons pour tes dents et en rouge ceux qui peuvent les abimer.



Évaluation



14 Que faire pour rester en forme ?

4 *Q* Complète le texte avec les mots suivants : **corps – mains – bonne santé – dents.**

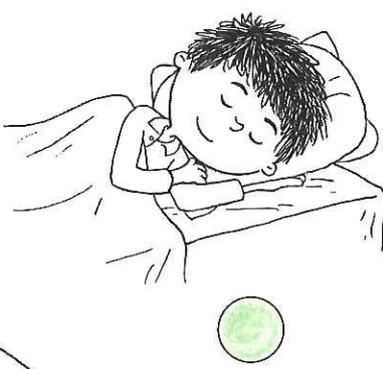
Il est important d'être propre pour rester en bonne santé.
Je me lave les mains plusieurs fois par jour (avant de manger, après être allé aux toilettes...). Je me brosse les dents au moins deux fois par jour, le matin et le soir. Je me lave le corps en utilisant du savon et du shampoing.

5 *Q* Écris où il convient les mots suivants : **sommeil – activité – temps calme – repas.**

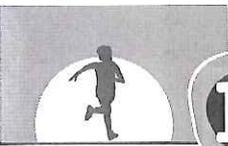


sommeil repas temps calme activité

6 *F* Colorie les pastilles : en vert le temps de repos, en jaune l'activité calme et en bleu l'activité physique.



Je m'évalue	oui	non
Je sais que je dois me laver le corps, me laver les mains et me brosse les dents pour rester en bonne santé.		
Je sais repérer les différentes phases d'activités dans une journée.		



14

Que faire pour rester en forme ?

Prénom : Date :



Évaluation

1 Écris sous chaque image propre ou sale.



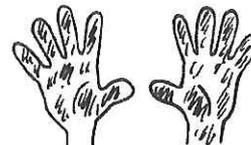
...propre.....



...sale.....



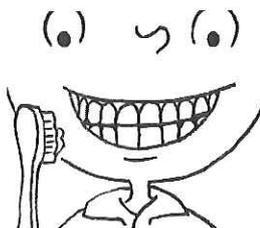
...propre.....



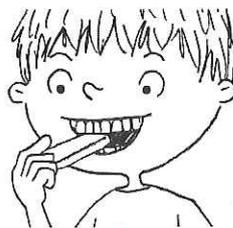
...sale.....



...sale.....



...propre.....

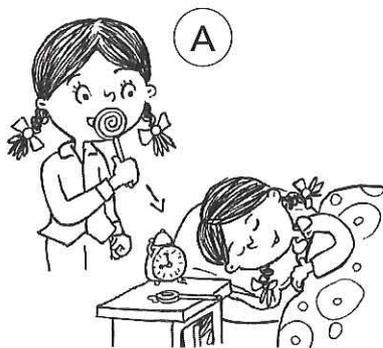


...sale.....



...propre.....

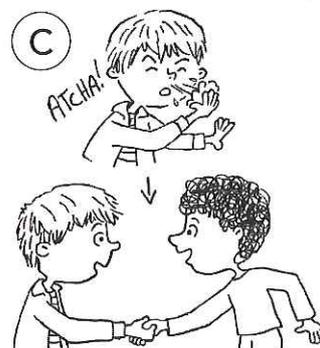
2 Observe ces dessins. Explique à chaque fois ce qu'auraient dû faire ces enfants.



A



B



C

Dessin A : ...Elle aurait dû se laver les dents après sa sucette.....

Dessin B : ...Il aurait dû se laver les mains.....

Dessin C : ...Il aurait dû utiliser un mouchoir et se laver les mains.....

3 Donne 3 exemples de pratiques physiques régulières.

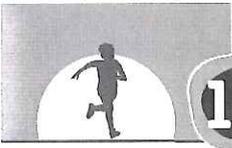
...Aller à pied à l'école.....

...Faire du vélo.....

...Faire du football.....

• Complète cette phrase.

Bouger, c'est bon pour ...rester en bonne santé.....



14 Que faire pour rester en forme ?

4 Observe ce tableau puis réponds aux questions.

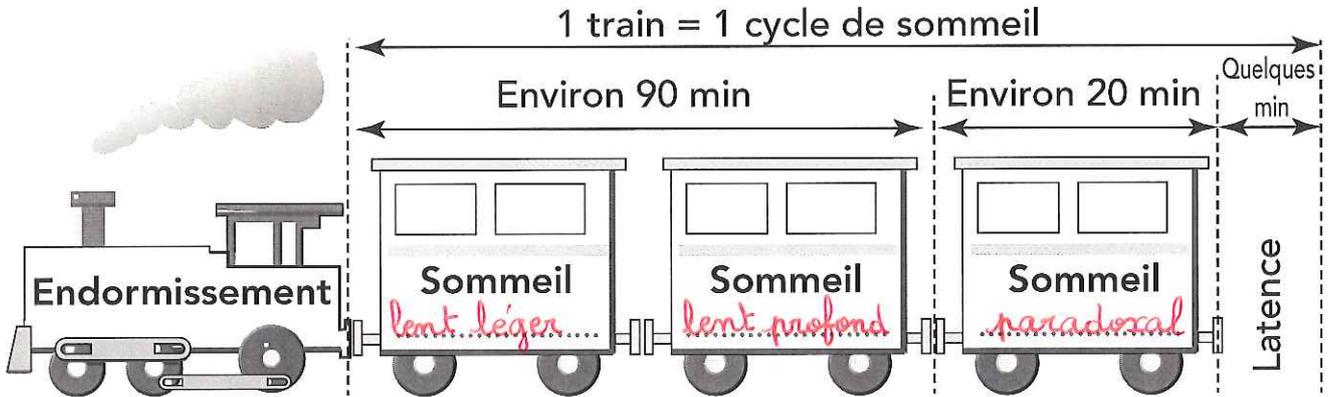
Âge	Durée moyenne du sommeil
Nouveau né	16 à 20 h par jour
1 an	9 à 12 h par jour plus deux siestes (1 à 2 h chacune)
3 ans	10 à 11 h par jour plus une sieste (1 h)
7 à 10 ans	10 h
16 ans	9 h
adulte	7 à 9 h

- De combien de temps de sommeil as-tu besoin à ton âge ? ...10 heures...
- Qui a le plus besoin de sommeil ? ...les nouveaux-nés...

5 Barre la réponse fausse.

En grandissant, on a besoin → ~~de plus de sommeil.~~
 → de moins de sommeil.

6 Observe ce train du sommeil.
Complète avec les mots : *lent léger* – *paradoxal* – *lent profond*.



Latence : on se réveille ou on prend un nouveau train.

7 Écris des conseils pour bien dormir à partir des mots suivants : *même heure* – *écran* – *moment calme*.

- *Se coucher chaque jour à la même heure.*
- *Éviter les écrans, préférer un moment calme avant de dormir.*

Je m'évalue	oui	non
Je sais faire la différence entre propre et sale, entre sain et malade.		
Je connais les effets positifs d'une pratique physique régulière.		
Je connais et sais l'importance du sommeil à mon âge.		