

9

Comment être en bonne santé ?

Je me demande 1  Compare la journée de Sofia et celle d'Anna (DOC. 1).

DOC. 1 La journée de Sofia et celle d'Anna

Sofia		Anna
	8 heures	
	10 heures	
	12 heures	
	17 heures	
	19 heures	
	21 heures	

Je cherche



- 2 Regarde le **DOC. 1** de la page 22. Colorie ces étiquettes en **jaune** si elles concernent Sofia et en **violet** si elles concernent Anna :

a Elle a une alimentation équilibrée.

b Elle est souvent assise.

c Elle est en forme.

d Elle ne se sent pas bien.

e Elle mange beaucoup de produits gras et sucrés.

f Elle ne dort pas assez, elle est fatiguée.

g Elle dort suffisamment.

h Elle bouge beaucoup pendant la journée.

■ À ton avis, quelle enfant a un comportement qui lui permet d'être en bonne santé ? _____

- 3 Entoure en **vert** les comportements qui sont bons pour la santé.



J'ai compris que...

Pour être en bonne santé, je dois :

- correctement (ni trop gras, ni trop sucré) ;
- dans la journée (marcher, courir, faire du vélo...) ;
- suffisamment.