

Je cherche

● Quelles activités me permettent de me sentir bien ?

2 Lis le **DOC. 2** et remplis le tableau.

DOC. 2 Des loisirs différents



Basile : « Quand je fais du basket le mercredi et le samedi, j'active mon souffle et le fonctionnement de mes muscles. Après le match, je suis en pleine forme. »



Victoria : « Quand je regarde la télé, presque tous les jours, pendant plusieurs heures, je me sens fatiguée et j'ai mal à la tête. »



Maude : « Quand je danse, deux fois par semaine, mon corps et mon esprit se détendent. Après le cours, je me sens vraiment bien. »

Prénoms des enfants	Loisirs	Effets sur le corps et la santé	Fréquence
.....	basket		
.....	danse		
.....	télévision		

■ Pourquoi est-il important d'avoir une activité physique régulière ?

.....