

Présentation du module N°6 :

Etre en forme et mieux se porter

Se porter bien = être en bonne santé = avoir un corps fort

Le grand trésor qu'une personne peut posséder c'est : la bonne santé c'est à dire bien se porter.

2/Je retiens :



Hygiène corporelle : se peigner les cheveux, se laver souvent le visage, les mains, les pieds, prendre une douche, porter des vêtements propres...



Hygiène dentaire : Se brosser les dents, Aller chez le dentiste,...



Hygiène alimentaire :

Prendre des repas équilibrés
Bien laver les légumes et les fruits ...



Pratiquer du sport



Bien dormir la nuit



Il faut se faire vacciner

1/**Barre ce qui est faux :**

Pour avoir un corps robuste et en bonne santé, il faut :

- Prendre des repas équilibrés.
- Pratiquer du sport pour se distraire.
- _ Manger beaucoup de sucreries et de matières grasses.
- respirer l'air pur.
- avoir de l'angoisse et du stress.
- Etre toujours propre.

3/**J'écris devant chaque phrase :** **hygiène dentaire – hygiène corporelle-
hygiène alimentaire - pratiquer du sport**

- Je fais de la marche.....
- Lorsque je me porte mal, je vais visiter le docteur.....
- Je coupe les angles.....
- S'éloigner de la consommation des sucreries.....
- Si j'ai de la carie, je rends visite le dentiste.....
- Je mâche bien les aliments avant de les avaler.....
- Je prends soin de mes dents.....

4/**Mets les mots en ordre pour donner des conseils :**

- la joie - La santé - de vivre - est
.....
- réduire - les sucreries - Il faut - la consommation – des matières grasses – et
.....
- vaut mieux –Prévenir - guérir - que
.....
- est – Le sport – pour rester – le meilleur moyen – en bonne santé
.....
- sain - dans – Un esprit - un corps sain
.....

5/ relie par une flèche :



* il faut se laver les mains avants et après le repas.



* ne pas consommer trop de sucreries et des pâtes.



* il faut pratiquer du sport.



* il faut se brosser les dents régulièrement.



* manger équilibré, varié et riche en vitamines.