

CYCLE 2

Veiller à sa santé

PRÉNOM \_\_\_\_\_

DATE \_\_\_\_\_



## Les bons réflexes pour être en forme !

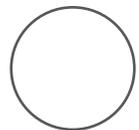
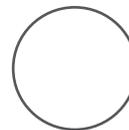
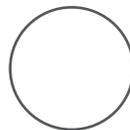
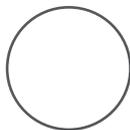
1 Écris la lettre qui convient sous chaque vignette. *Je dois le faire...*

a. tous les jours

b. avant chaque repas

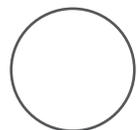
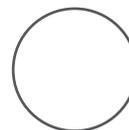
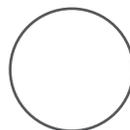
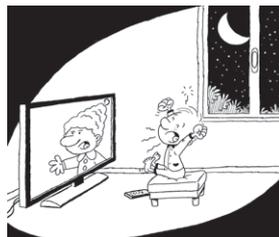
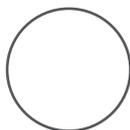
c. après chaque repas

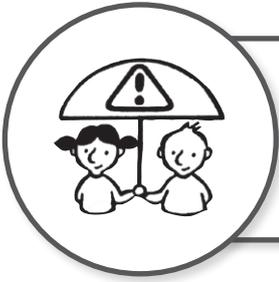
DÉCOUVRIR



2 Chaque image illustre un comportement à éviter. Écris sous chacune d'elle le numéro du conseil qui permet de rester en bonne santé.

1. Je ne joue pas trop longtemps sur les écrans.
2. J'ai une alimentation équilibrée.
3. Je me protège du soleil avec un chapeau, des lunettes et de la crème solaire.
4. Je me couche tôt pour avoir au moins neuf heures de sommeil.





CYCLE 2

Veiller à sa santé

PRÉNOM \_\_\_\_\_

DATE \_\_\_\_\_



## Les bons réflexes pour être en forme !

1 Écris la lettre qui convient sous chaque vignette. *Je dois le faire...*

a. tous les jours

b. avant chaque repas

c. après chaque repas

SE CORRIGER



a



c



b



a

2 Chaque image illustre un comportement à éviter. Écris sous chacune d'elle le numéro du conseil qui permet de rester en bonne santé.

1. Je ne joue pas trop longtemps sur les écrans.

2. J'ai une alimentation équilibrée.

3. Je me protège du soleil avec un chapeau, des lunettes et de la crème solaire.

4. Je me couche tôt pour avoir au moins neuf heures de sommeil.



2



4



1



3