LUNDI

Cahier de textes

Photo d'identité

Nom:	Prénom:
Adresse:	Code postal :
	Téléphone :
	ÉTABLISSEMENT
Adresse:	Code postal :
Ville:	Téléphone :
	EN CAS D'ACCIDENT
Prévenir M. Mme :	
Adresse:	Code postal :
Ville:	Téléphone :
	MÉDECIN TRAITANT
Docteur:	
Adresse:	Code postal :
Ville:	Téléphone :
	IMPORTANT
Groupe sanguin:	Rhésus:
Médicaments proscrits :	

Vivre ensemble...

Respecter les autres, être poli, refuser la violence verbale et physique, lutter contre les discriminations, être solidaire et aider les plus fragiles, font partie des règles essentielles de la vie en groupe.

Mais, pour respecter les autres, il faut aussi prendre soin de soi-même et être en bonne santé.

Les conseils illustrés de ce cahier de textes t'y aideront.

Pour te protéger de certaines maladies... voiei quelques bons réflexes !

	4		4				4
1	1		1	1 1	1	1 1	1.0
•		100					
							2
1	1		1	1 1	1	1 1	1.0
	4		4.0				
	4		4.0				
							100
1.0		1 .					1.0
1		1 1		1 1		1 1	1.0
		1 1		1 1		1	
	4	100	4.0				
	4	100	4.0				
	4		4.0				
4.0	4.0		4.0				
					1		
1		1 1		1 1		1 1	1.0
		1 1				1 1	
		100					
		100					
	4		4.0				
	4		4.0				
	4		4.0				
		4.00					
		4.00					
							100
		1 .		1 1			1.0
1.0		1 .		1 1			1.0
1	1	1 1		1 1		1 1	
		1 1			-		
1		4					
:							
:							
:							
:							
:							
<u>:</u>							
:							
1							

N2 3 ल **Emploi** temps Jeudi Vendredi

Rhumatisme Articulaire Aigu (RAA)

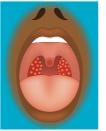
Le RAA est une maladie qui fait suite à une angine (mal de gorge). Elle touche les articulations et les valves du cœur.

Une attaque de streptocoques



Le responsable de l'angine est appelé streptocoque. Ce dernier est une bactérie, responsable de très nombreuses infections.



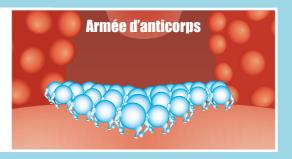


Conséquences de l'attaque : maux de gorge, fatigue, courbatures, fièvre

Dès l'arrivée du streptocoque un message d'alerte arrive au système immunitaire.

Aussitôt, celui-ci réagit!

Il analyse les données et détecte une bactérie. Il en mémorise la composition en mettant en place une armée d'anticorps spécifiques pour combattre les streptocoques.



4) Problème!

Les cellules de la « coque » du streptocoque ressemblent à celles des tissus des articulations et des valves du coeur.



Á chaque nouvelle alerte de la présence d'un streptocoque, pour un rhume, une plaie infectée, une infection dentaire... le système immunitaire déclenche, aussitôt, l'armée d'anticorps entraînée à combattre le streptocoque.

Et c'est là que le problème intervient! Les anticorps, se trompent et s'attaquent aussi aux tissus des articulations et des valves du cœur. Et à la suite d'attaques répétées dues à plusieurs infections, les tissus des articulations résistent, mais les valves du cœur se retrouvent gravement endommagées.

Oue faire P-

Avoir le bon réflexe : consulter un médecin dès le premier symptôme du mal de gorge.

Si le médecin constate que le fautif de ce symptôme est le streptocoque, il fait appel aux antibiotiques. Ils interviendront pour combattre le streptocoque à la place des anticorps qui ne viendront pas s'attaquer aux tissus des valves du cœur.

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	
											=

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à f <u>a</u> i	re à <u>l</u> a	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

lundi

Le labyrinthe du RAA

_	
	Pour combattre le streptocoque, trace
	le chemin le plus direct qui mènera
	les anticorps jusqu'à lui.

Que remarques-tu?

En t'aidant des mots de la liste ci-dessous, complète le texte.

Dans la grille, retrouve les 12 mots de la liste ci-dessous et entoure-les.

COEUR COMBATTRE RHUME INFECTION

ANGINE RHUMATISME

MALADIE ANTIBIOTIQUE

BACTÉRIE ARTICULATION

ANTICORPS STREPTOCOQUE

Les mots mêlés du RAA

Α	S	В	Α	С	Т	Ε	R	- 1	Ε	R	Т	
N	Α	N	Т	С	U	М	R	Α	D	R	П	
Т	N	C	R	O	М	Α	L	R	1	н	N	
Т	Т	Ε	R	Е	Α	L	Ε	т	Ε	U	F	
c	1	R	Н	U	М	Α	Т	1	S	М	E	
0	Α	N	Т	R	Н	D	S	c	1	E	C	
R	L	Α	М	Α	D	ı	Т	U	N	В	Т	
Р	Α	N	G	I	N	Ε	R	L	F	Α	1	
S	1	G	N	Ε	М	Α	Ε	Α	Ε	C	O	
S	Т	С	0	М	В	Α	Т	Т	R	Е	Ν	
Α	N	Т	ı	В	ı	0	Т	П	Q	U	Ε	
S	Т	R	Е	Р	Т	0	С	0	Q	U	Ε	
Α	N	Т	1	C	0	Р	R	N	T	N	F	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à f <u>a</u> i	re à <u>l</u> a	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Leptospirose

La leptospirose est une maladie grave provoquée par une bactérie, le leptospire.

Cette maladie se transmet par l'urine d'un animal (rat, cerf, vache, cochon, chien, cheval, chèvre...) ou d'un être humain porteur de la bactérie.

Le leptospire est microscopique!

Il mesure moins d'un centième de millimètre. Et avec une taille aussi petite et une forme en tire-bouchon, rien n'est plus facile pour lui, que de pénétrer dans le corps d'un être vivant par les pores de la peau. Une fois, à l'intérieur du corps, il remonte jusqu'au

rein ou jusqu'au foie pour proliférer. Et de nouveaux leptospires en ressortiront par l'urine pour coloniser d'autres corps.



Les symptômes de cette maladie sont :

une forte fièvre, des maux de tête, des douleurs musculaires (principalement dans les mollets), une forte fatique.

Dès les premiers symptômes, il faut consulter d'urgence un médecin.

Où peut-on l'attraper ?



Dans une maison où les rats, attirés par les restes de nourriture, ont uriné partout sur leur passage.



Dans les jardins où des fruits mûrs tombés au sol, où des ordures qui débordent des poubelles attirent les rats.

Par temps de pluie, l'urine des rats se mélange à la boue.



Autour des parcs à cochons

et des composteurs dont les

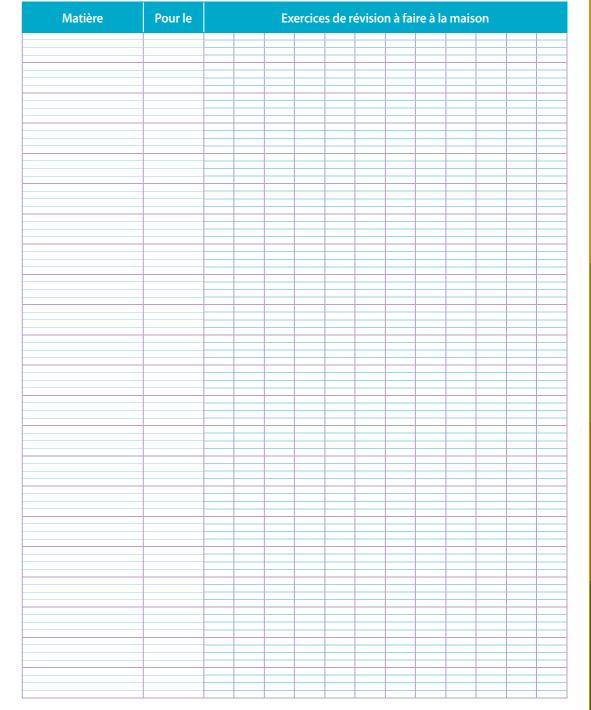
restes de nourriture attirent

aussi les rats qui urinent

dans la boue.

Dans une eau stagnante où les rats, cerfs, cochons sauvages, chiens errants, chevaux et vaches en venant s'hydrater, vont uriner.





Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à f <u>a</u> i	re à <u>l</u> a	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Avoir les bons réflexes!



Les rats sont porteurs de la leptospirose. Ils vivent près des habitations. Ils sont attirés par la nourriture!

Ne pas laisser les aliments et les restes de repas à la portée des rats.





Les chiens, les cochons, les chevaux et le bétail peuvent être porteurs de la leptospirose.

Les chiens, les cochons, les chevaux et le bétail doivent être vaccinés pour ne pas transmettre la leptospirose.



En marchant pieds nus, tu peux attraper la leptospirose.

Porte des chaussures!

Les animaux peuvent faire leurs besoins dans l'eau et la contaminer.

Il ne faut donc pas se baigner dans les eaux stagnantes et proches du bétail.



Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à f <u>a</u> i	re à <u>l</u> a	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Pour se protéger de la leptospirose

Note la lettre et le chiffre des 5 cases qui correspondent aux bons réflexes à avoir pour se protéger de la leptospirose.

Exemple : le leptospire se trouve en case d1









En t'aidant des mots de la liste ci-dessous, complète le texte.

Pour ne pas attraper la leptospirose, il faut porter des pour ne pas marcher pieds nus.



RAT	MALADIE
BOUE	BACTÉRIE
PLAIE	DOULEURS
URINE	CHAUSSURES
FIÈVRE	LEPTOSPIROSE
VACCIN	MICROSCOPIQUE

	a	b	С	d	е	
1		U.	P	Grand State of State		
2	THE STATE OF THE S			& comme		
3						
4	****					
5		***************************************		8	The state of the s	

Les mots mêlés du Leptospire

O B A M I C R F I E V R E U A C V A C C I N P C D I L C T T U H Q U E T H O E	
L C T T U H Q U E T H O I	
	-
E	
U E A B O U E F I S U L 1	
D R M I C S V A C P S E C	,
M I C R O S C O P I Q U E	
U E T A E U M I L R U R F	
B A C T D R D O A O R S C	,
O U R I N E V A I S I R S	
M I C R O S M A E E N L E	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	ire à la	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à f <u>a</u> i	re à <u>l</u> a	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	



Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à f <u>a</u> i	re à <u>l</u> a	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Avoir les bons réflexes!



Les moustiques se développent dans les gîtes larvaires.

- Détruire tous les gîtes larvaires (nids à moustiques) autour de chez toi :
- Vider et retourner tous les récipients
 abandonnés
- Brûler les cocos ouverts
- Jeter les vieux pneus au dépotoir, ou les remplir de terre
- Couvrir les touques et fûts remplis d'eau
- Nettoyer régulièrement les regards, puisards et surtout les gouttières
- Nettoyer les jardins et combler tous les trous avec de la terre ou du sable
- Vider l'eau et brosser une fois par semaine les sous-pots
- Protéger les ouvertures des citernes avec un grillage fin à moustiques
 - Vider les barques, bateaux et pirogues puis les renverser ou mettre une bâche
 - Tuer le maximum de moustiques avec des insecticides (bombes, plaquettes, etc.)
 - Élever des poissons dans des bassins qui mangeront les larves.

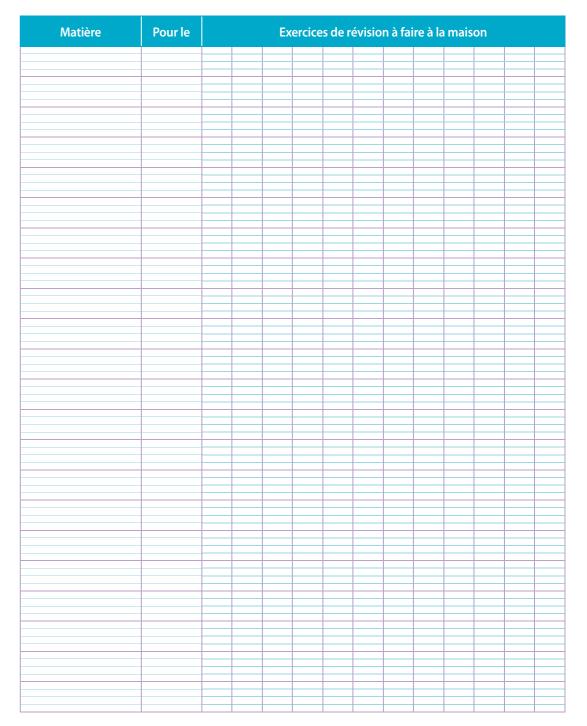
Se protéger des moustiques





Éliminer les moustiques



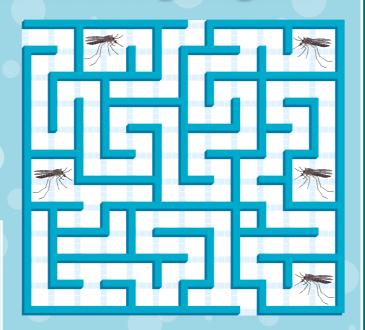


Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à f <u>a</u> i	re à <u>l</u> a	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Un moustique peut s'échapper du labyrinthe!

Trouve-le et barre-lui le chemin!



Complète le texte.

Le meilleur moyen pour lutter contre les moustiques, c'est d'éliminer

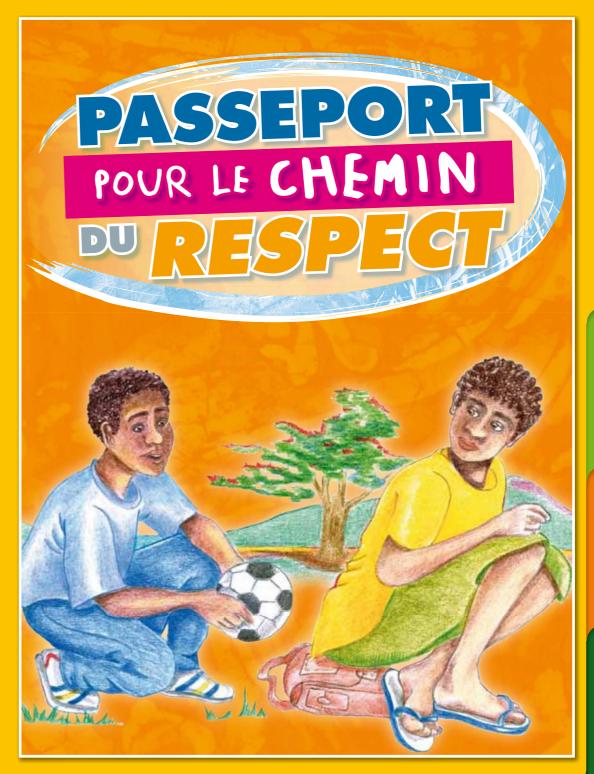


Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à f <u>a</u> i	re à <u>l</u> a	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	ire à la	mais	on	
											_
											-



Quelqu'un que je connais me montre des photos ou des films de sexe.

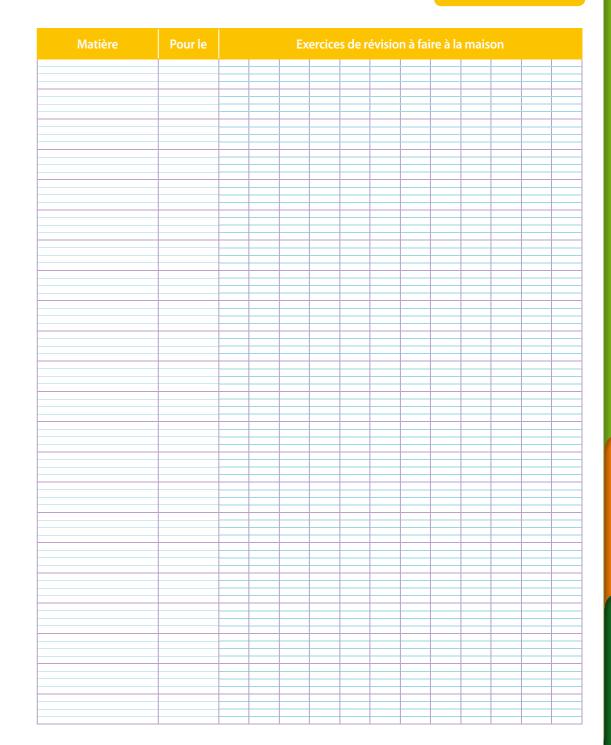




- 1. Je les regarde.
- 2. Je dis « Non, je ne veux pas! » et j'en parle à un adulte.
- 3. Cela me gêne, mais je ne dis rien.



Parmi les 3 propositions, entoure la phrase qui te semble la plus juste.



Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	
						1				1	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	



Le loi interdit que ces images soient regardées par des enfants de moins de 18 ans.

Cette personne est dangereuse, elle cherche à te faire du mal.

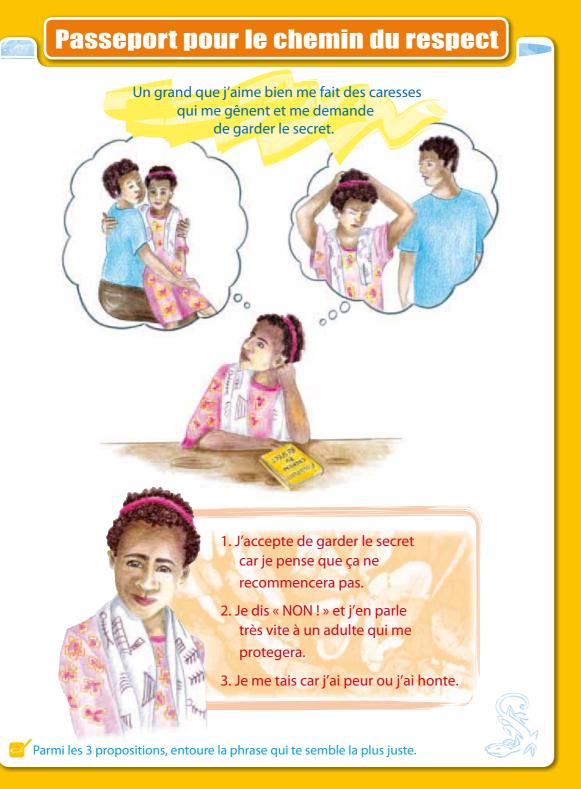
Il faut refuser de les regarder et en parler à une personne de confiance pour éviter que cela ne recommence avec toi ou d'autres enfants.



Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	ire à la	mais	on	
		-									

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	
						1				1	

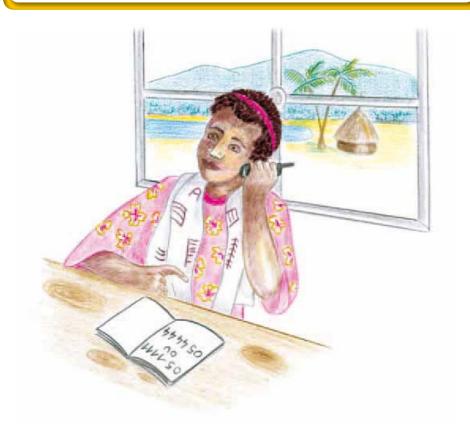
Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	



Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	
						1				1	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	



Un grand n'a pas le droit de te caresser ou de te demander des caresses.

Ce sont des attouchements qui sont interdits par la loi.

Refuse! Sauve-toi! Et surtout, parles-en vite à un adulte.

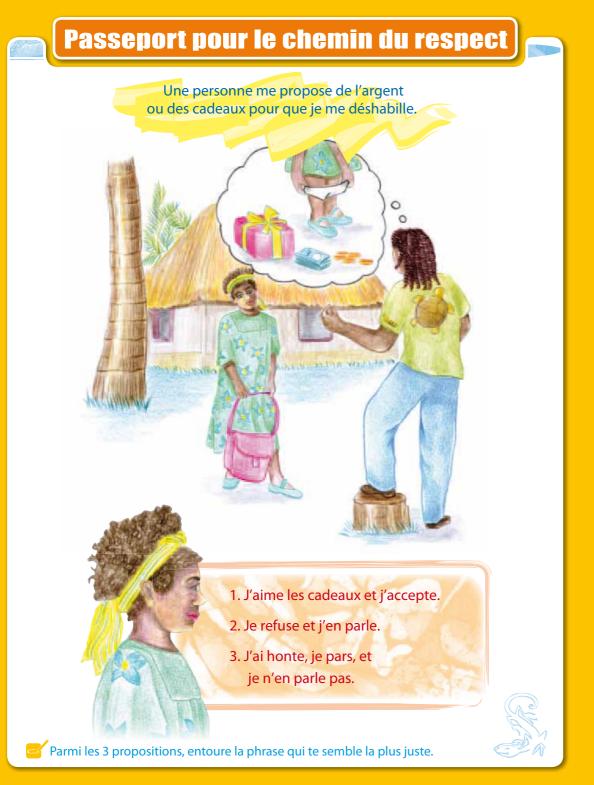
Tu peux aussi téléphoner pour en parler, au 05 30 30 (numéro vert gratuit).



Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	
											_
											-
											\vdash
											-
											\vdash
											-
											1
											_
											-
											\vdash
											_
											_
											_
											-
											-
											_
											-
											\vdash
											-
											-
											1
											-
											-
											_
	+										
											-
											1

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	
						1				1	

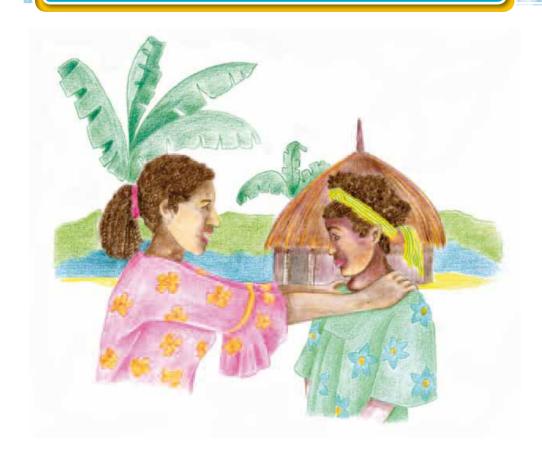
Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	



Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	ire à la	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	
						1				1	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	



Un grand n'a pas le droit de te demander de te déshabiller.

Refuse! Sauve-toi! Et surtout, parles-en vite à un adulte.

Tu peux aussi téléphoner pour en parler, au 05 30 30 (numéro vert gratuit).



Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	
											_
											-
											\vdash
											-
											\vdash
											-
											1
											_
											-
											\vdash
											_
											_
											_
											-
											-
											_
											-
											\vdash
											-
											-
											1
											-
											-
											_
	+										
											-
											1

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	
						1				1	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Passeport pour le chemin du respect

Dans la classe, il y'a des livres de sciences où l'on trouve des photos et des dessins de corps nus qui me gênent.





- Je vais les regarder, j'apprends plein de choses.
- 2. Je suis gêné, je préfère me cacher pour les regarder.
- 3. Je ne vais pas les regarder car je pense que les images sont « mal élevées ».

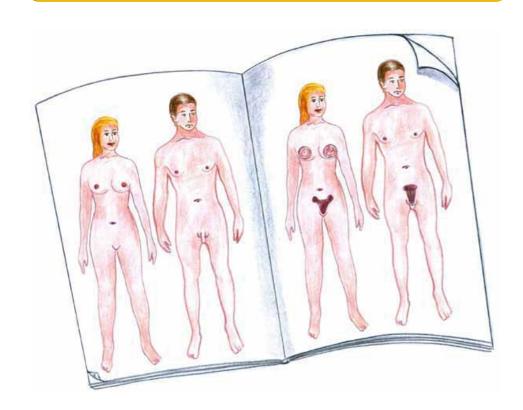


Pour le

Parmi les 3 propositions, entoure la phrase qui te semble la plus juste.

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Matière	Pour le	Exercices de révision à faire à la maison											



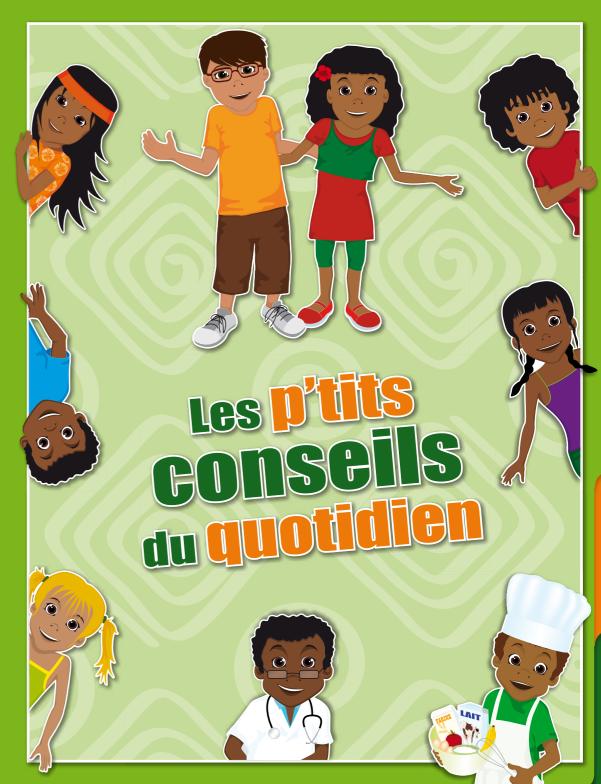
Tu peux être gêné mais les livres de classe sont là pour t'aider à mieux comprendre ton corps, et ce n'est pas « mal élevé » de les regarder.



Matière	Pour le	Pour le Exercices de révision à faire à la maison													
													г		
													⊢		
													+		
													⊢		
													+		
													⊢		
													+		
													⊢		
													+		
													-		
													+		
													F		
		_											+		
													₩		
													+		
													₩		
													+		
													₩		
													+		
													₩		
													+-		
													+		
													\vdash		
													-		
													-		
													+		
													-		
													+		
													F		
													\vdash		
													\Box		
													\vdash		
													\vdash		
													+		
													1		
													+		
													\vdash		
													+		
													F		
		_										-	+		
													F		
													\vdash		

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Matière	Pour le	Exercices de révision à faire à la maison											



Les bienfaits du sommeil!

Le sommeil est un état qui nous permet de nous reposer.

Il est indispensable au développement du cerveau et surtout de la mémoire. Notre corps utilise ce moment de repos pour fabriquer les hormones de croissance. Ces dernières sont indispensables pour bien grandir. Le temps de sommeil pour un enfant de 7 à 12 ans est en moyenne de 10 heures.

Se coucher tous les soirs, à la même heure, permet de régler notre cerveau. En prenant cette habitude, on s'endort plus facilement.

Faire du sport, dans la journée, permet aussi de bien t dormir!

Suis le code couleur pour trouver les lettres qui se suivent et construisent les 10 phrases que tu dois trouver.

Lis vers la gauche

Lis en diagonale vers le haut

Lis vers le bas

Ces cases t'indiquent la fin de la phrase

Lis en diagonale vers le bas

les cases vides mais de couleur autre que jaune t'indiquent un espace



E U O O CE O U CESUEN BND D BTO CEU

S B B B

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	ire à la	mais	on	

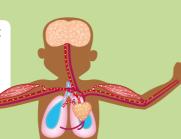
Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

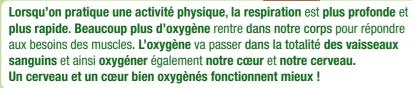
Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Pour bien grandir!

Pour bien grandir dans un corps en pleine forme, il faut entretenir ses muscles et son cerveau.

L'activité physique favorise le développement musculaire, l'acquisition de l'équilibre, la coordination et la précision des gestes. Il diminue le risque du surpoids.





Le cerveau, tout comme un muscle, a besoin d'entraînement.

Quand tu apprends une nouvelle leçon ou une poésie, tu entraînes ta mémoire. Quand tu dois répondre à un exercice pour trouver la solution, tu fais appel à ta mémoire et tu réfléchis.

Avec un entraînement journalier, le cerveau devient plus rapide et tout te semble plus facile.

Replace et écris les lettres da	ans le bon ordre.	Complète les phrases avec les mots de l'exercice précédent.
PORCS	EUMLCS	
runus	E O M L C 2	Nos ont besoin d'
		pour fonctionner.
VUEAREC	ENOXGYE	Quand on pratique un sport, on oxygène également
		notre et notre
UEROC	EIROMEM	Quand on apprend une poésie, on entraîne notre

mercredi

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

mercredi

Pourquoi s'hydrater ?

Le corps humain est constitué en majorité d'eau (environ 70%).

Nous perdons jusqu'à 2 litres d'eau par jour et plus, quand il fait chaud ou lorsque l'on pratique un sport.

Lorsque l'on ressent la soif, il est trop tard, le processus de déshydratation est déjà amorcé.

Pourquoi boire de l'eau ?

- Pour permettre à notre corps de bien fonctionner
- Pour maintenir la température de notre corps
- Pour faire fonctionner notre cerveau
- Pour hydrater notre peau, produire de la salive
- Pour compenser les pertes d'eau de la transpiration

Symptômes de déshydratation autres que la soif :

- Fatique
- Étourdissement
- Mal de tête
- Crampes
- Urines foncées



Ce qu'il faut faire pour bien s'hydrater!

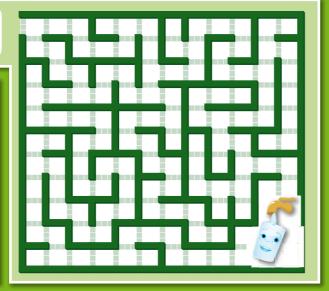
- 1. Boire avant d'avoir soif.
- 2. On ne boit que de l'eau ou des cocos verts.
- **3.** On limite donc notre consommation de boissons gazeuses et boissons sucrées à saveur de fruits.
- 4. On mange des fruits et des légumes qui contiennent beaucoup d'eau.
- **5.** Pendant l'activité physique : boire plusieurs gorgées toutes les 15 à 20 minutes.
- **6.** On s'hydrate après une activité physique.

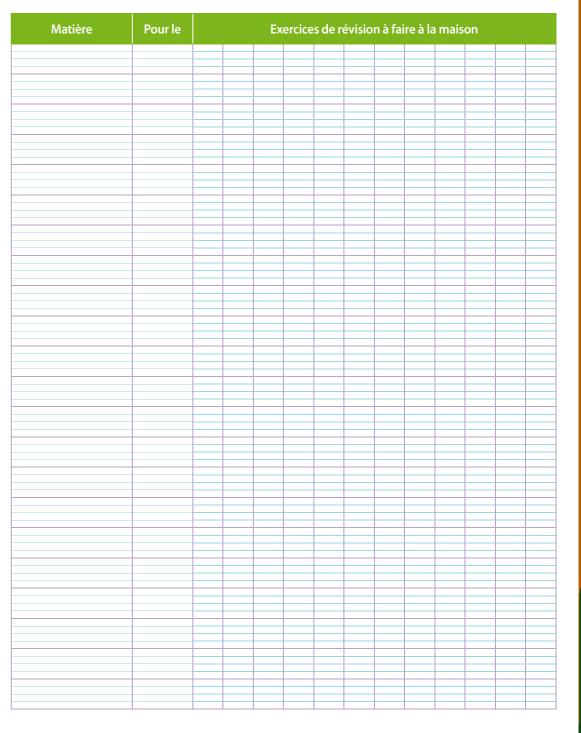
Boire de l'eau est indispensable pour notre bon fonctionnement!

Z	En t'aidant des carreaux trouve et trace le chemin
	le plus court qui t'amène jusqu'à l'eau.



- une semaine
- un mois de 30 jours
- une année de 365 jours . . . litres





Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Pourquoi est-il important de se laver les mains ?

Se laver les mains, c'est prendre soin de sa santé et de celle des autres!

Les microbes sont si petits que l'on ne peut pas les voir. Ils peuvent être sur tout ce que l'on touche et peuvent nous rendre malade.

Pour t'en débarraser, pense à te laver les mains !

Se laver régulièrement les mains, c'est déjà très bien. Se les laver soigneusement, c'est encore mieux! Se couper régulièrement les ongles, c'est aussi important!

1 Numérote les images suivant l'ordre chronologique en fonction du texte ci-dessous.



- 3 Se nettoyer les paumes des mains.
- 4 Avec la paume de la main sur le dos de la seconde, se nettoyer entre les doigts avec les doigts entrelacés.
- 5 Paume contre paume, se nettoyer entre les doigts avec les doigts entrelacés.
- 6 Se nettoyer le dessus des doigts dans les paumes des mains.
- 7 Se nettoyer les bouts des doigts dans la paume de la main.
- 8 Se nettoyer le pouce dans la paume de la main.
- 9 Se rincer les mains.
- 10 Se sécher les mains



- Avant de toucher de la nourriture
- Avant de manger
- Avant d'aller se coucher
- Après avoir été aux toilettes
- Après avoir joué dehors
- Après avoir touché un animal
- Après s'être mouché

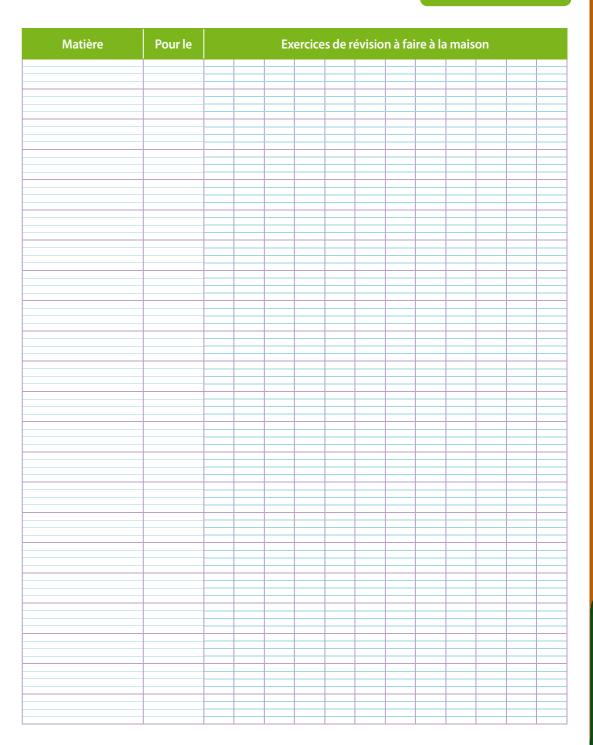










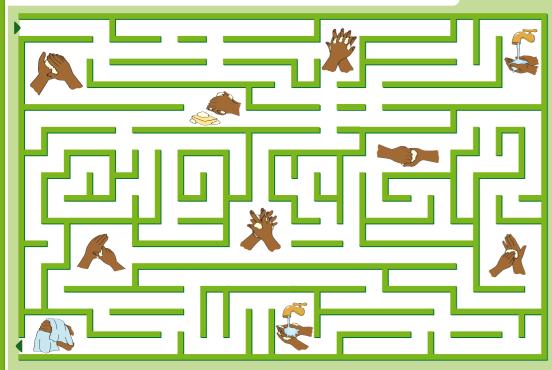


Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

En répondant à l'exercice précédent, tu as appris les bons gestes pour te laver les mains soigneusement. En respectant l'ordre de ce déroulement, trace le chemin qui te permet de respecter chaque étape.

Attention, tu ne peux pas passer deux fois par le même chemin!



Complète les phrases ci-dessous avec ces verbes : être, avoir, manger, changer, laver, éternuer, toucher, jouer, donner, mettre, occuper, savonner, passer. Attention, ces verbes doivent s'accorder ou être à l'infinitif!

Il est important de se les mains pour ne pas attraper des microbes qui peuvent nous rendre malade.	•
Je me les mains :	•
• avant de la table	•
• après touché un chien	•
• avant de à table	·
• après avoir	•

• avant de de la nourriture.
• après avoir aux toilettes
• avant de m' de ma petite sœur
• après avoir au ballon
• avant le biberon à mon petit frère
• après avoir la couche de ma petite sœur
• avant de mon goûter

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	ire à la	n mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

L'hygiène dentaire



Nos dents sont indispensables pour nous nourrir correctement et avoir une alimentation variée. Leur forme détermine leur fonction.

- Le sommet des incisives est coupant, idéal pour croquer ou mordre
- Les canines coniques et pointues sont adaptées pour saisir et déchirer de la viande par exemple.
- Les molaires sont bien plus larges, elles permettent la mastication pour réduire en bouillie tous les aliments solides avant de les avaler.

Il faut se brosser les dents après chaque repas. surtout avant d'aller se coucher!

Le brossage des dents le soir est très important car, pendant ton sommeil, ta langue, ta salive et ta bouche ne travaillent pas et les microbes ont tout le temps de s'installer, sans être dérangés, pour provoquer des caries!

Changer régulièrement de brosse à dents!





Savoir se brosser les dents

En t'aidant des images, complète les textes ci-dessous avec les mots suivants : brosse, dessus, gencives, haut, dents, rose, bas, incliner, brosser, blanc.



Je commence par me brosser les du





Je brosse l'interieur des dents en partant des, du rose vers le blanc.





Je l'exterieur des dents en partant des gencives,

du vers le

Une fois les dents du bas brossées, je fais pareil avec celles du

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	
											-
											\vdash
											\vdash
											-
											F
											\vdash
											-
											\vdash
											\vdash
											-
											-
											-
											\blacksquare
											-
											\vdash
											\vdash
											-

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Vivre ensemble, c'est apprendre à se respecter

Qu'arrive-t-il lorsqu'une personne se moque d'une autre ou raconte des méchancetés sur elle ?

Les conflits commencent et peuvent se transformer en insultes, en bagarres dont les conséquences sont parfois très graves.

Que nous soyons fille ou garçon; petit ou grand; maigre ou gros; avec des couleurs de peau différentes, avec des croyances différentes, avec des résultats et parcours scolaires différents, nous sommes chacun, chacune, une personne unique, riche de nos idées, nos expériences et digne de respect.

Tu imagines un monde où ne vivrait qu'une seule espèce d'arbre, qu'une seule sorte de poisson nageant autour d'un corail uniforme ? Des êtres humains tous identiques ? Quelle tristesse, quel ennui!

Malheureusement, certains ne respectent pas les différences, ils ont peur ou sont jaloux des autres!

La Déclaration des Droits de l'Homme et du citoyen nous rappelle que nous sommes tous libres et égaux en droits et que la liberté consiste à pouvoir faire tout ce qui ne dérange pas l'autre.

C'est pour garantir les limites de la liberté de chacun que les lois existent.

Avant d'agir, pose-toi cette question :

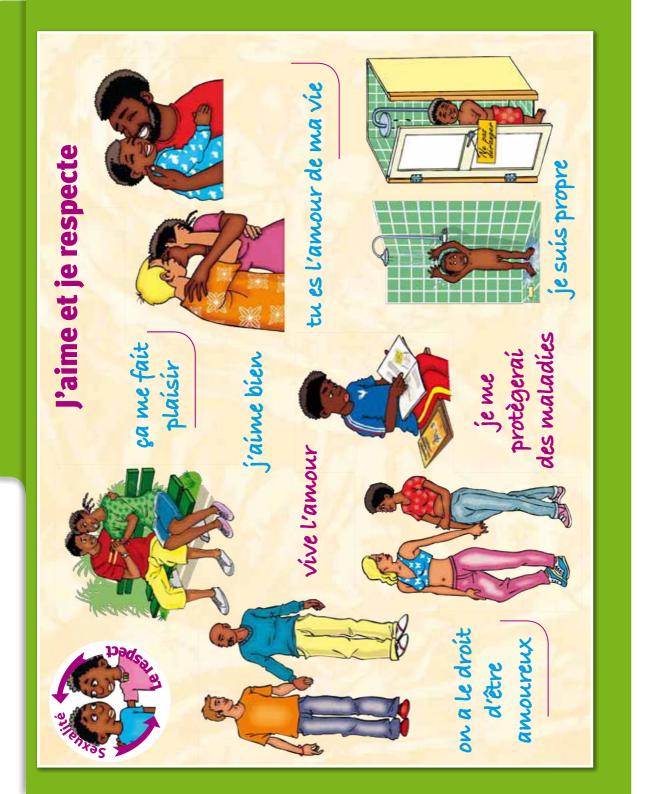
«Aimerais-tu qu'on te fasse la même chose ?»

Coche les phrases qui sont respectueuses.
C'est une fille, alors forcément, elle est bête! Il ne peut pas être intelligent, ses parents n'ont pas été à l'école! Elle est blanche comme la farine, mais je l'aime bien, c'est ma copine! Il ne parle pas bien le français, c'est pour cela que je l'aide. Je ne peux pas jouer avec elle, elle a une jambe plus courte que l'autre. Il porte un appareil dentaire, il me fait honte! Elle est grosse, alors forcément, elle ne doit penser qu'à manger! Les garçons sont stupides, ils ne pensent qu'à jouer! C'est une fille, elle ne joue qu'à la poupée! Mon cousin aime un garçon, ça ne me dérange pas, il est super sympa! J'ai une très bonne copine qui est amoureuse d'une autre fille, elle est très gentille et super rigolote! Il ne pense pas comme moi, alors forcément, il ne peut pas être mon copain! Elle a une maladie que je ne connais pas et qui me fait peur, alors je l'évite! Si sur notre planète, on s'acceptait tous avec nos différences, il n'y aurait plus de guerre! La tolérance, c'est accepter les gens comme ils sont pour se faire plus d'amis!

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	



Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	
	+										
	+										

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	



L'alimentation, c'est important!

Pour notre santé, il est essentiel d'avoir une alimentation équilibrée !

Cependant cette réserve est limitée.

Tout au long de ma journée, lorsque je fais du sport, que je travaille, que je réfléchis... je consomme de l'énergie (des calories). Pour refaire le plein d'énergie, j'ai besoin de manger des fruits, des légumes, de la viande, du poisson, des œufs, des produits laitiers, des féculents, des tubercules et des légumes secs, etc.



Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Quesepasse:411quandmousmangeoustropdesucre-

Comme un moteur de voiture a besoin de brûler de l'essence pour fonctionner, les muscles consomment le sucre pour bouger.

Le foie et les muscles ont une capacité de stockage du sucre limitée mais bien suffisante pour te donner des forces dans tes activités quotidiennes.

Si le foie et les muscles reçoivent trop de sucre, celui-ci va être transformé en graisse qui se loge sous la peau.



Unbonéggillbredlimentalie

Quand je dors ou bien quand je passe une journée sans faire d'activité physique, je dépense peu d'énergie.

Je n'ai donc pas besoin de manger beaucoup.

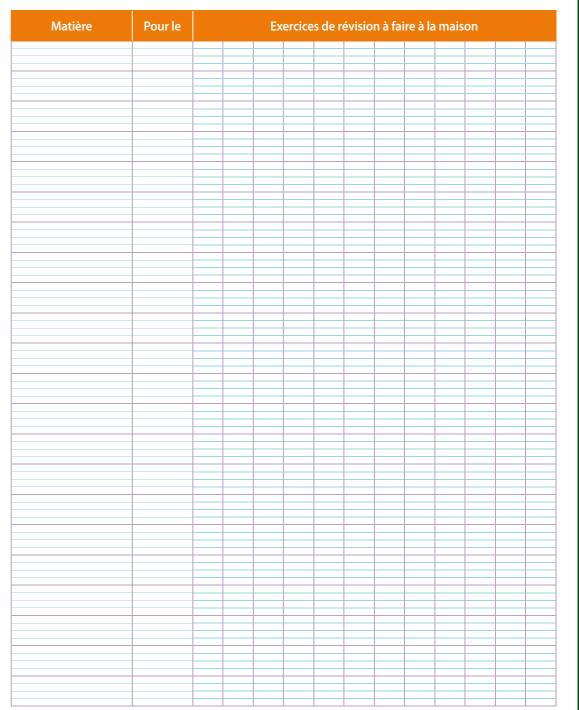
Si une voiture parcourt une courte distance, elle ne va pas consommer beaucoup d'essence.





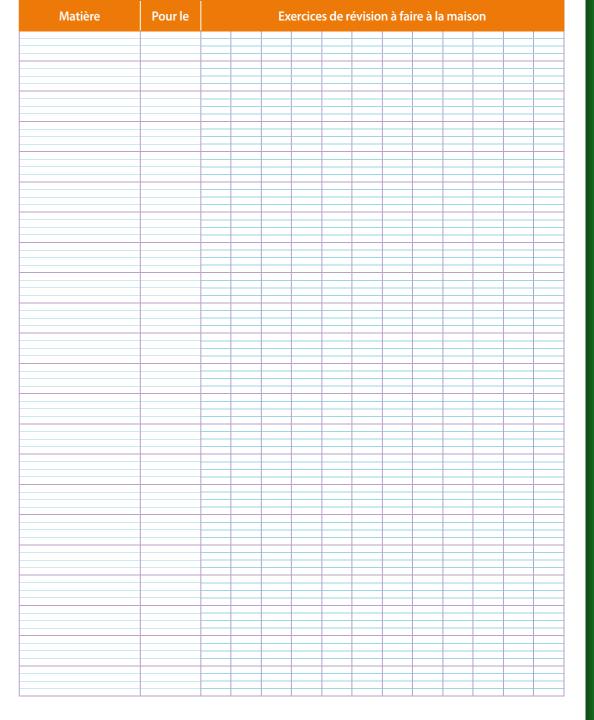
J'ai besoin de manger plus.

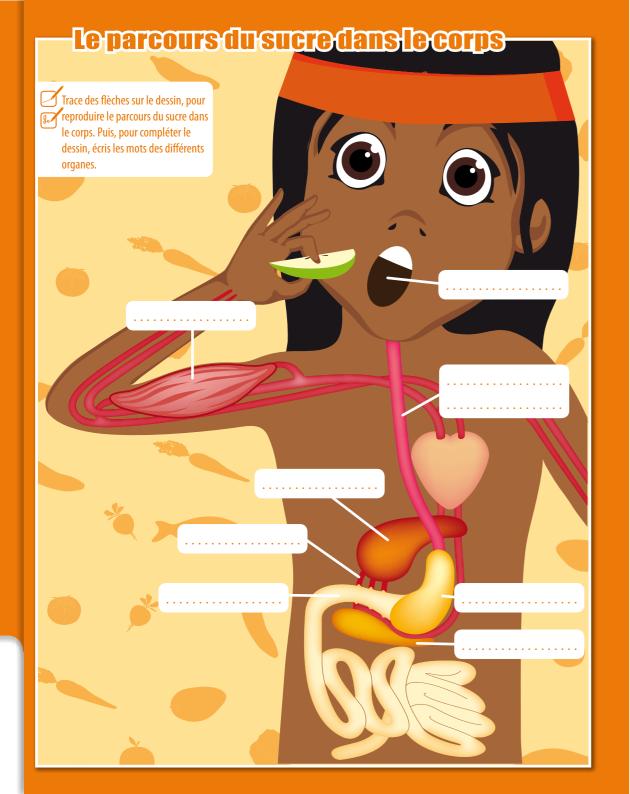




Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	





Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

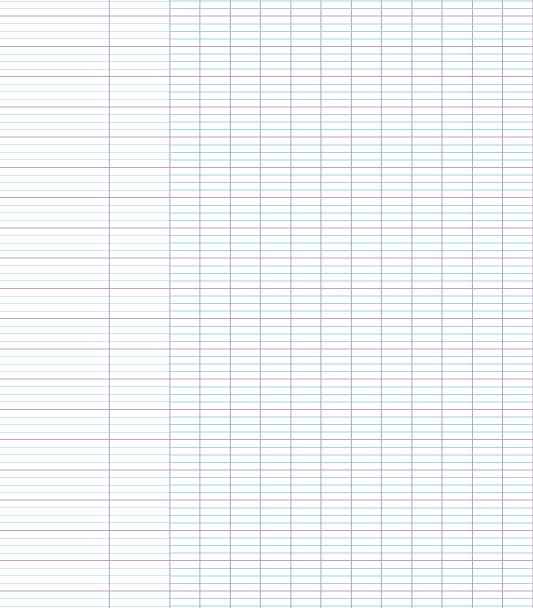


Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	ire à la	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

VENDREDI



La main, un repère au quotidien



Pour connaître les quantités pour toute une journée, ta main.

Matière

Pour le

Ce sont des aliments protecteurs.

Ils sont riches en :

- Fibres (indispensables pour la digestion)
- Vitamine C (indispensable pour notre bonne vitalité)
- Minéraux comme le fer (pour lutter contre la fatigue et bien grandir)

6 fois la quantité de tout ce que ta main peut contenir



Les féculents

Ce sont les aliments énergétiques.

Ils sont riches en glucide. Ils nous apportent l'énergie indispensable pour être en forme toute la journée.



6 fois la quantité de la grosseur de ton poing

Friandises sucrées. salées, grasses

(gâteaux, chips, nems...)

il ne faut donc pas en abuser.

À limiter!

Ils sont très riches.

Les viandes, poissons, crustacés, oeufs

Ce sont les aliments constructeurs.

Ils sont riches en protéine. Ils sont indispensables pour le développement de nos muscles et pour la croissance.

Les produits laitiers

Ce sont les aliments constructeurs.



Ils sont riches en calcium. Ils sont indispensables pour la solidité des os et pour la croissance

la quantité de la grandeur de la paume

1à2fois de la main

> II faut boire au minimum **8 verres**

d'eau par jour



Pour accompagner tes repas et t'hydrater toute la journée, bois de l'eau et évite les sodas trop riches en sucre!

Exercices de révision à faire à la maison

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

VENDREDI

Exercices de révision à faire à la maison



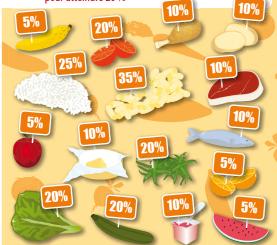
Trouve et trace les différents chemins qui te permettront de récupérer les aliments pour réaliser des repas équilibrés.

Tes repas doivent contenir **quatre aliments : un constructeur, deux protecteurs et un énergétique, sans oublier une boisson**.

Attention, tu dois éviter les aliments qui contiennent du sucre rajouté!

Calcule tes besoins

- Choisis, additionne et entoure les aliments qui te permettront de réaliser un repas, déjeuner ou dîner 100 % équilibrés.
- Attention, ton menu doit contenir :
 - un ou plusieurs **aliments protecteurs** (Fruits et légumes) pour atteindre 45 %
 - un ou plusieurs aliments énergétiques (pâtes, riz et pain) pour atteindre 35 %
 - un ou plusieurs aliments constructeurs
 (viande, poisson, poulet, fromage et yaourt)
 pour atteindre 20 %





Matière

Pour le





Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

VENDREDI

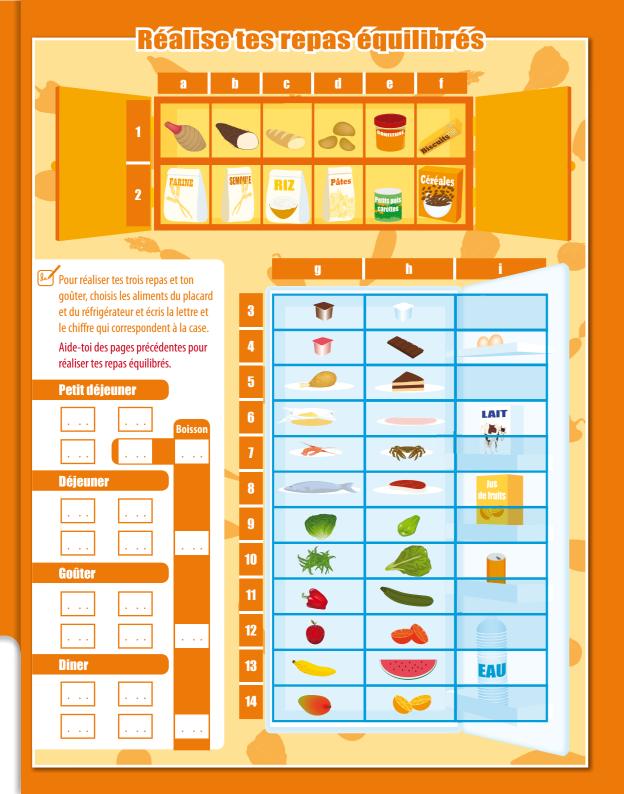
Matière	Pour le		Ev	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	
Matiere	1 our le		^	ercice	3 de 1	CVISIO	ii a iai	ie a ic	iiiais	OH	
<u> </u>											

Le mot mystère de l'alimentation
Le mot mystère d
Pour trouver le mot mystère, écris les noms des aliments dans la grille. b 2 g
3

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	





Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	



L'air que nous respirons!

5

(3)

Pour faire fonctionner notre cerveau et nos muscles, notre corps a besoin de respirer de l'oxygène. Il se trouve dans l'air qui nous entoure. L'oxygène permet au sucre de se transformer en énergie.

Quand on inspire, l'air entre par **la bouche** et **les narines (1)**. Puis il descend le long de **la trachée (2)** pour atteindre **les poumons (3)**.

Les poumons remplis d'air se gonflent. l'oxygène de l'air passe dans **les vaisseaux sanguins (4)** pour être dirigé vers le cerveau et **les muscles (5)**.

L'oxygène est nécessaire aux muscles. Il permet au sucre de se transformer en énergie.

C'est grâce à cette énergie que nos muscles peuvent fonctionner en s'étirant et en se contractant.

Une fois l'oxygène utilisé, il quitte **le muscle (1)** sous la forme de gaz carbonique et repart dans **les vaisseaux sanguins (2)** pour rejoindre **les poumons (3)**.

En expirant, les poumons se contractent pour évacuer le gaz carbonique par la trachée (4). Puis il ressort par la bouche ou les narines (5).

Nos muscles ont besoin d'un apport régulier en oxygène.
C'est pour cette raison que l'on ne cesse de respirer.
Pendant l'activité physique, la respiration est plus profonde et plus rapide, pour que les muscles reçoivent plus d'oxygène et puissent produire plus d'énergie.

Que se passe-t-il quand l'air que l'on respire est pollué



vendredi

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	ire à la	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	n mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	ire à la	n mais	on	

Que se passe-t+il quand on respire de l'air pollué e-

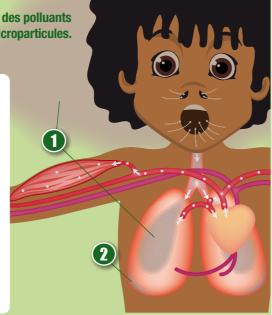
La fumée des usines, des voitures, des cigarettes... sont **des polluants** rejetés dans l'air sous la forme de gaz nocifs et de microparticules.

Ils sont dangereux pour notre santé!

Quand on respire de l'air pollué, les polluants rentrent dans nos poumons.

Les gaz nocifs (1), en passant par la trachée et jusqu'aux poumons, agressent et irritent des tissus internes. Ils peuvent déclencher de simples toux voire des infections respiratoires.

Les microparticules (2) vont se déposer au fur et à mesure des inspirations dans les poumons. Les poumons encombrés ne peuvent plus fonctionner correctement pour fournir l'oxygène au cerveau et aux muscles. Le cerveau et les muscles en recevant moins d'oxygène ne peuvent plus produire l'énergie nécessaire pour répondre à nos efforts. On se fatigue beaucoup plus vite.



Les bébés et les enfants sont beaucoup plus sensibles à la pollution de l'air, car leur cerveau, leurs muscles et leurs poumons sont en pleine croissance.

Un bébé ou un enfant exposés dans un lieu fermé (une pièce ou une voiture) va respirer la fumée toxique recrachée par un fumeur.

Il faut demander aux fumeurs de fumer dehors!

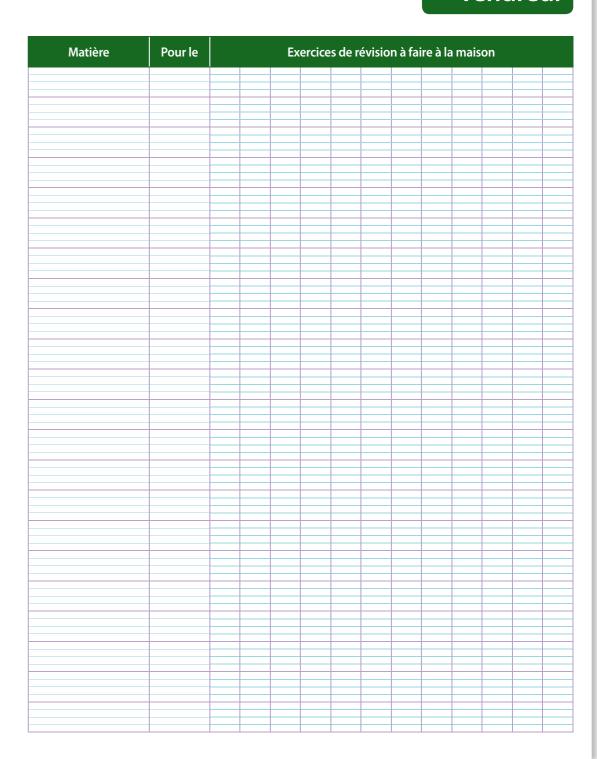
Pour ne pas être exposé à la pollution de l'air, trouve et trace le bon chemin.

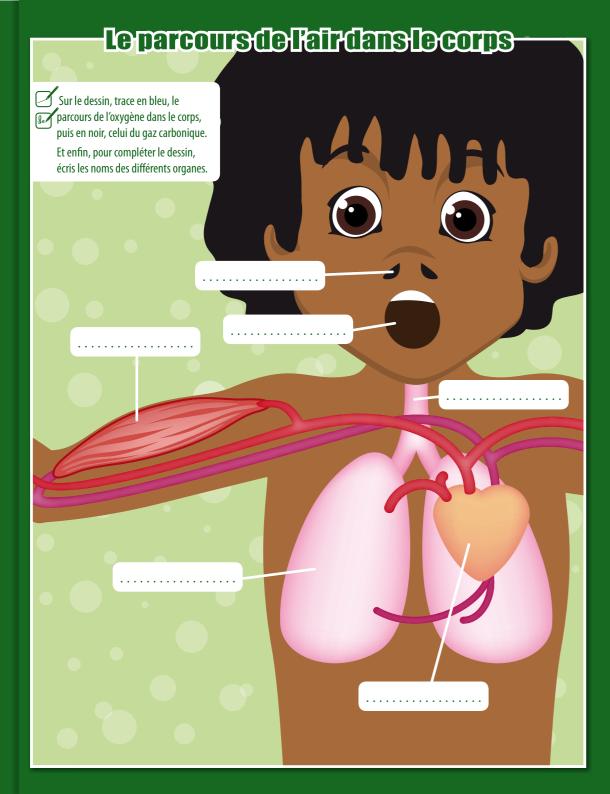


Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	n mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	ire à la	n mais	on	





Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	n mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	ire à la	n mais	on	

Qu'est-ce que l'addiction ?

L'addiction est une dépendance :

Quand une personne a un comportement qui la pousse à ne plus pouvoir se passer de quelque chose, elle devient alors dépendante. On parle d'addiction, quand ce besoin a des effets néfastes sur sa santé ou sur sa vie sociale.

Cela peut concerner :

- le tabac
- la drogue
- l'alcool
- les jeux (vidéos)
- la nourriture
- le kava



Les comportements peuvent être :

• occasionnels:

la personne fait attention, elle limite sa consommation.

excessifs:

c'est devenue une habitude et la personne a un comportement qui la pousse à abuser.

dépendants :

la personne ne peut plus se passer du produit qu'elle consomme, elle peut souffrir physiquement et moralement du manque.



Lis bien toutes les phrases.

- Margue d'un point vert celles qui indiquent un comportement normal.
- Marque d'un point jaune celles qui indiquent un comportement occasionnel.
- Margue d'un point orange celles qui indiquent un comportement excessif.
- Marque d'un point rouge celles qui indiquent un comportement dépendant.

O Lors d'un anniversaire, je mange quelques friandises et notamment des bonbor	ns.
☐ Je passe tout mon temps libre, à jouer aux jeux vidéo.	
Au goûter, je ne mange que des sucreries et des barres chocolatées.	

- Je ne mange pas en dehors des heures des repas et à chaque repas, je mange équilibré.
- À tout moment de la journée, je ne pense qu'à jouer aux jeux vidéo.
- O Toutes les nuits, je me lève pour manger.
- Je veux à tout prix ressembler à mon idole et pour ne pas grossir, je ne mange pas à ma faim.
- O Pour ne pas grossir, je pratique un sport plusieurs heures par jour.
- O Je joue parfois aux jeux vidéo mais seulement après avoir appris mes leçons.
- O Je ne pense qu'à manger.
- Dès que je peux, je sors retrouver mes copains et mes copines pour jouer à toutes sortes de jeux.
- O Pour être bien dans mon corps, je mange équilibré et j'ai une activité physique!

Si une de tes habitudes, fait partie d'un comportement excessif ou dépendant, parles-en! L'addiction est une maladie qui a des conséquences sur la santé ou la vie sociale, il faut en parler !

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de re	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	n mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	ire à la	n mais	on	



Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	n mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	ire à la	n mais	on	

Le cannabis, n'y touche pas!

Le cannabis est une drogue.

Le cerveau continue à se développer physiquement jusqu'à l'âge d'environ 23 ou 24 ans. Il est particulièrement sensible aux substances toxiques jusqu'à cet âge.

La consommation du cannabis :

- Met la santé en danger. Comme la fumée de cigarette, la fumée du cannabis est toxique.
- Diminue la capacité à apprendre et à mémoriser.
- Modifie la perception visuelle, la vigilance et les réflexes.



• Le cannabis peut rendre fou!

La personne peut délirer, croire et voir des choses qui n'existent pas, déformer la réalité, réagir de manière excessive et se mettre en danger ou agresser les autres.

À ce stade, il faut se faire soigner dans un hôpital psychiatrique.



Matière	Pour le		Ex	ercice	s de re	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	n mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	ire à la	n mais	on	

L'alcool, n'y touche pas!

Le corps d'un enfant, plus petit et plus léger est en pleine croissance. Le cerveau, le système nerveux et les organes sont beaucoup plus vulnérables face aux effets dévastateurs de l'alcool.

Tout commence par le foie

Chez l'enfant, le foie est aussi plus petit. L'alcool reste plus longtemps présent dans le corps, car il est plus lentement éliminé par celui-ci.

L'alcool perturbe le développement du cerveau.

Le cerveau fonctionne grâce à la connexion de cellules, appelées neurones, qui font circuler les informations.



- Une baisse des capacités intellectuelles
- Une moins bonne maîtrise de soi, ce qui provoque de l'impulsivité et de l'agressivité
- Un ralentissement des réflexes



Plus il y a d'alcool dans le sang, plus les effets sont prononcés !

- Une réduction de la mémoire,
- Une perte de l'équilibre
- Une mauvaise coordination des gestes.
- Une perte de connaissance allant jusqu'au coma.



Matière	Pour le	Exe	ercices	s de re	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	n mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	ire à la	n mais	on	

les mots croisés des produits dangereux! Pour réussir ces mots croisés, trouve les lettres qui correspondent aux chiffres. b Puis trouve le message santé! a 14-9-3-15-20-9-14-5 **b** 13-5-20-8-1-14-15-12 **c** 1-18-19-5-14-9-3 1-13-13-15-14-9-1-3 3-1-4-13-9-21-13 2 7-15-21-4-18-15-14 3 1-3-5-20-15-14-5 4 13-5-18-3-21-18-5 12 1 6 21 13 5 5 4 5 3 9 7 1 18 5 20 20 5 3 15 14 20 9 5 14 20 20 15 21 19 3 5 19 16 18 15 4 21 9 20 19 3 1 14 7 5 18 5 21 24 16 15 21 18 12 1 19 1 14 20 5 Le laby in the desproduits dangereux! Pour ne pas toucher à ces produits dangereux, trouve le bon chemin qui te permet de les éviter!

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	n mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	ire à la	n mais	on	

Matière	Pour le		Ex	ercice	s de r	évisio	n à fai	re à la	a mais	on	
	ı									1	



Pour les solutions, on te conseille très souvent de parler à un adulte « de confiance ».

Qui est cette personne?

C'est quelqu'un que tu connais bien, comme tes parents ou quelqu'un de ta famille. Il peut y avoir d'autres personnes à qui tu peux faire confiance, qui sont là pour t'écouter et te protéger.

Comme : le maître, la maîtresse, le directeur, la directrice, l'assistant(e) social(e), le (la) psychologue, le docteur, l'infirmier, l'infirmière, le surveillant, la surveillante, l'éducateur ou l'éducatrice sanitaire, le gendarme...

- SOS écoute : (numéro vert) 05 30 30
- DASS-PS (Direction des Affaires Sanitaires et Sociales et des Problèmes de Société) : 47 72 30
- DEFIJ (Direction de l'Enseignement, de la Formation, de l'Insertion et de la Jeunesse) : 47 72 27
- Samu: 15
- Police Secours: 16
- Pompiers: 18

Note les numéros :

de tes parents :

d'une personne de confiance :

de ton médecin :

de ton école :

Le numéro vert est un appel gratuit!



Service des actions éducatives de la D.E.F.I.J. Service de la prévention sanitaire de la D.A.S.S.-P.S.





