activité **2**

Avoir une bonne hygiène de vie

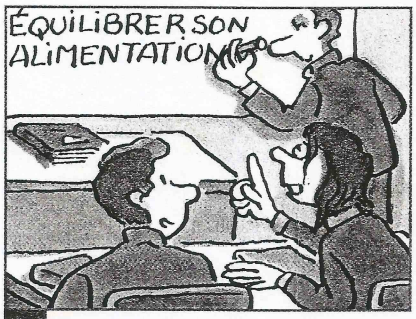
J'analyse des situations

A Laure ne prend pas de petit déjeuner.

Risques : .....

.....

Conseil : .....

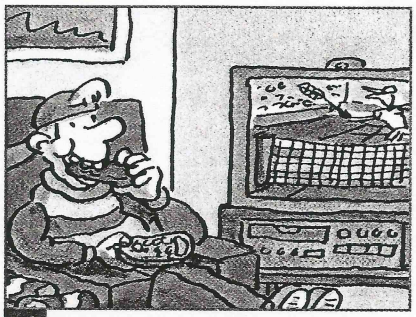


B Clara ne porte pas ses lunettes à l'école.

Risques : .....

.....

Conseil : .....

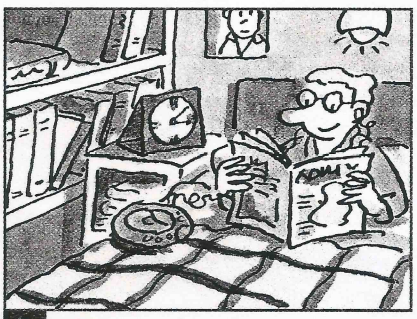


C Valentin grignote des barres chocolatées devant la télé.

Risques : .....

.....

Conseil : .....

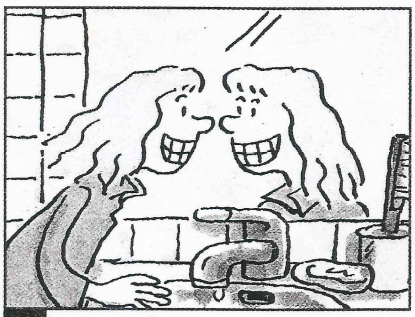


D Julien se couche très tard.

Risques : .....

.....

Conseil : .....

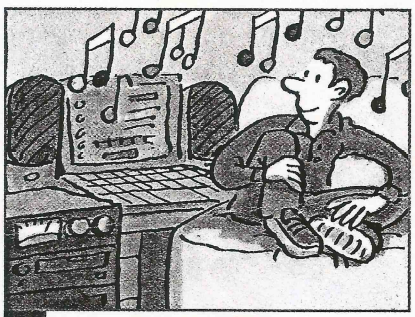


E Hélène ne veut pas se laver les dents.

Risques : .....

.....

Conseil : .....



F Antoine écoute sa chaîne à fond.

Risques : .....

.....

Conseil : .....

Questions sur les documents A à F

1. Sous chacun des dessins, indiquez les risques pour la santé et un conseil pour améliorer l'hygiène de vie.

2. Que signifie l'expression : « Être en bonne santé » ? Aidez-vous des exemples ci-dessus.

.....

.....

.....

.....

INFOS

- Être en bonne santé, c'est se sentir bien physiquement et mentalement. Pour être en **bonne santé**, nous devons avoir une **alimentation équilibrée**, c'est-à-dire variée et en quantités raisonnables, répartie en trois repas. La journée doit commencer par un petit déjeuner complet.

- Nous devons aussi respecter des **règles d'hygiène** quotidienne simples : se laver, dormir suffisamment et dans le calme. Il est également important de se faire **vacciner** et de prendre soin de sa vue et de son audition.

VOCABULAIRE

Hygiène : ensemble des pratiques qui permettent de préserver sa santé : se laver, se soigner...

© Nathan 2005 – Photocopie interdite.