



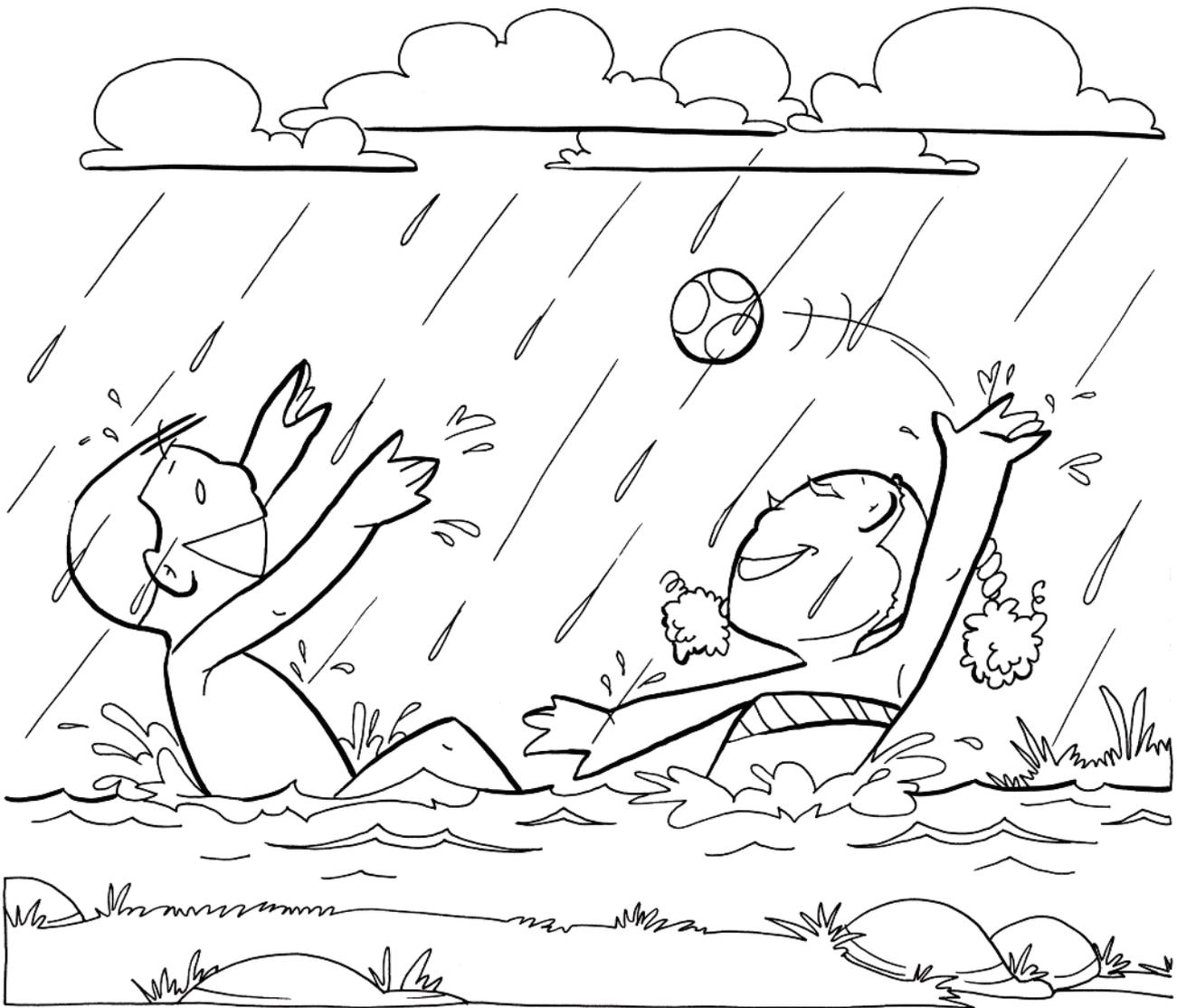


1

Le voyage de l'eau

Activité 1 : L'eau dans la nature

Des enfants jouent dans la rivière, colorie l'eau en bleu.



Que remarques-tu ?

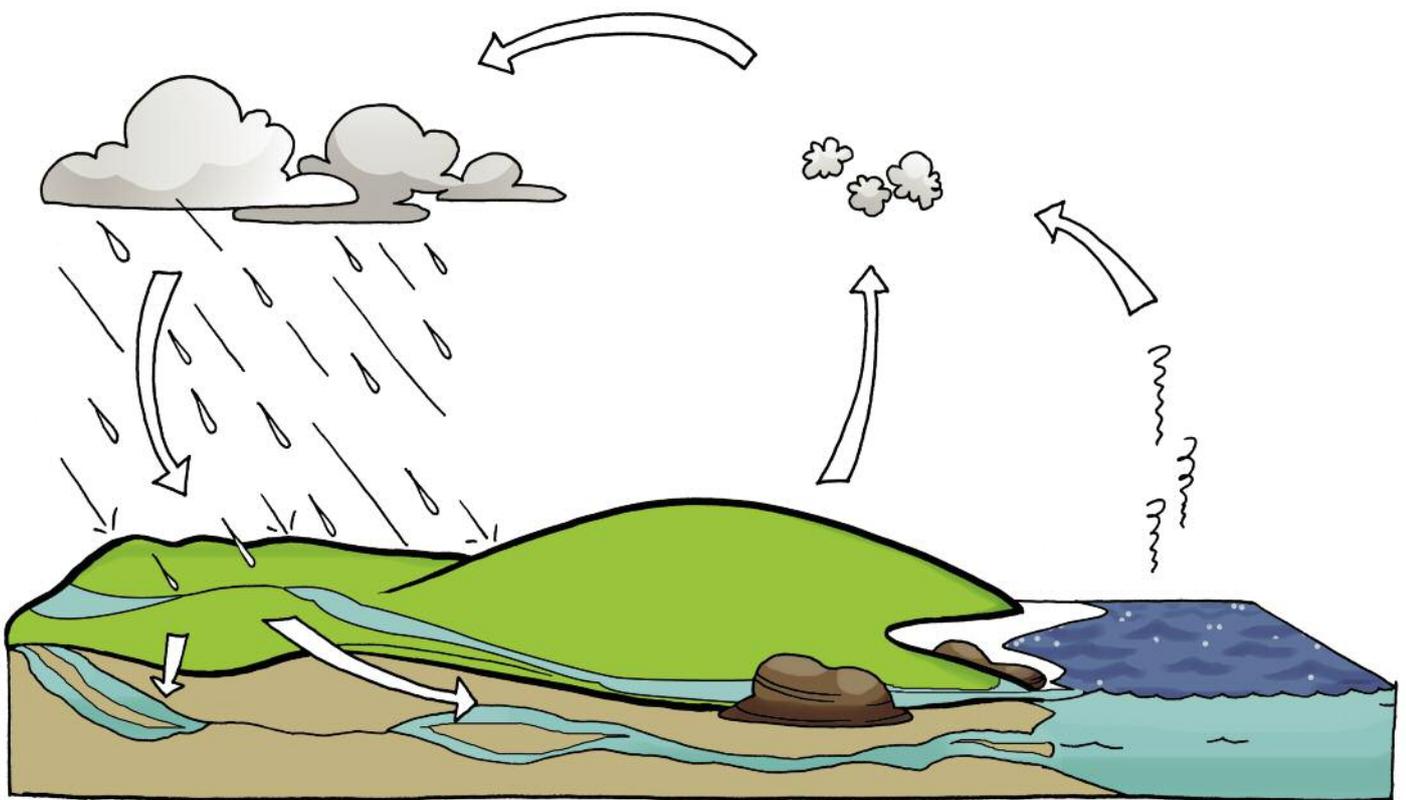
.....
.....
.....



1 Le voyage de l'eau

Activité 2 : Le cycle de l'eau

Voici comment fonctionne le cycle de l'eau. Colorie en bleu les flèches du parcours de l'eau.



Que remarques-tu ?

.....

.....

.....

.....

.....

Activité 3 : Petite expérience avec l'eau !

1ère expérience : demande à ton maître de mettre de l'eau dans une casserole, de la faire chauffer et de couvrir la casserole d'une plaque transparente.

Que vois-tu apparaître sur la plaque ? Pourquoi ?

Petite expérience avec l'eau !

2ème expérience : prends un petit sachet en plastique propre, remplis-le d'eau puis introduis une petite dose de sirop de ton choix (fraise, framboise, cerise...), secoue bien !

Mets le sachet au congélateur toute une nuit.

Que constates-tu en sortant le sachet du congélateur ? Pourquoi ? Bon appétit !

En bref

L'eau est indispensable à la vie. Dans la nature, elle passe de la mer dans les nuages (évaporation), retombe en pluie sur la terre (précipitation) puis retourne à la mer par les rivières (écoulement).

**1**

Le voyage de l'eau

Activité 4 : Lecture

Conte du cycle de l'eau

Il y a bien longtemps, quand le monde n'était pas encore tout à fait le monde, vivait sur la plus haute montagne de notre terre, le premier flocon tombé du ciel.

Ce premier flocon du monde s'appelait Plume de nuage.

Et du haut de son perchoir, entre ciel et terre, il passait son temps à contempler la vie en la remerciant de l'avoir fait flocon de neige. Il était flocon de neige et se sentait merveilleusement bien dans ce corps de flocon.

Aujourd'hui encore, Plume de nuage se considère comme quelqu'un d'heureux. Seulement, aujourd'hui, c'est un peu différent, car en vérité il aimerait en savoir un peu plus ;

Par exemple, depuis quelque temps, il se demande : "D'où vient réellement le soleil quand le matin, il se lève derrière le glacier ?

Et où va-t-il lorsqu'il disparaît là-bas, tout au loin, derrière la ligne d'horizon ?".

Non content de cela, il se pose actuellement aussi des questions quant à sa propre existence.

"D'où est-ce que je viens ? Dois-je aller quelque part ?" Mais, faute de ne point trouver de réponses satisfaisantes, il se met à douter et prend conscience de son ignorance. Alors, pour tant de questions sans réponse, Plume de nuage devient triste, si triste qu'il se met à pleurer.

La seule larme qu'il verse, doucement se change en un glaçon. Plume de nuage quitte ainsi sa vie de flocon de neige au travers d'une larme pour renaître en un petit morceau de glace.

"Quelle étrange sensation, se dit-il. Mon corps est devenu aussi transparent que du verre !

... Mais que se passe-t-il ? Je sens que je glisse. Mon être entier se laisse glisser et descendre le versant de la montagne."

Et plus il descend, plus il sourit. C'est alors que la glissade qu'il fait le prend d'une ivresse si débordante

dante que Plume de nuage en vient à se tordre littéralement de rire. Il se tord tant et si bien que du glaçon fraîchement conçu, il devient une petite flaque.

"Très étrange, se dit-il, je sens mon corps d'une fluidité prodigieuse, je peux, comme je le désire, épouser chaque forme que je rencontre, la contourner ou entrer dans ses moindres recoins.

Et mon corps, bien que transparent, n'est plus dur comme la glace, mais aussi liquide que... de l'eau !"

Plume de nuage comprend ! Il est devenu une goutte d'eau.

Une goutte d'eau pure, limpide et si fraîche qu'il sent monter en lui une nouvelle vigueur pour continuer sa route. Plume de nuage quitte sa montagne, au profit d'un petit ruisseau.

Là, il se fait porter par le courant à la rencontre de nouveaux paysages.

Mais après plusieurs kilomètres de tranquille traversée, la petite rivière se met à rejoindre une autre rivière, puis une autre, encore une autre.

A chaque nouvelle rencontre, le courant s'accélère rapidement.

Plume de nuage n'en croit pas ses yeux. Devant lui maintenant la rivière par sa vitesse et son débit, devient un véritable torrent.

"Hou là ! comme je regrette le petit courant de tout à l'heure... mais impossible de revenir en arrière ! J'ai choisi d'aller visiter le monde et rien ne doit m'arrêter.

Gardons confiance ! A quoi bon résister ou se crispier. C'est en prenant le contre sens du courant que je risque de me faire mal".

Réflexion faite, Plume de nuage plonge sous l'eau et se fond littéralement au reste de l'eau.

Il s'y fond tellement bien, qu'il acquiert toutes les qualités du torrent : rapidité, puissance et bonne santé. Plume de nuage n'a plus rien à craindre. Il a compris qu'au lieu de combattre les forces de la nature, il est préférable de les épouser... et de faire confiance.

Faire confiance !? oui... mais jusqu'où ?

**1**

Le voyage de l'eau

Car là-bas, un peu plus loin une cascade gigantesque dans un brouhaha effroyable chavire toute l'eau du torrent qui arrive à vive allure. Aucune goutte d'eau ne peut y échapper.

"Ai-je vraiment raison de faire confiance, se dit Plume de nuage ? Qu'est-ce qui m'attend ?"

A peine a-t-il posé cette question, qu'un courant d'une force prodigieuse le catapulte en plein cœur de la cascade.

Plume de nuage n'a pas la force de regarder et ferme les yeux. Seulement il répète.
Faire confiance ! Faire confiance - comme pour mieux s'en persuader - suivre le courant de la vie... et faire confiance.

Il se sent ballotté à droite, à gauche, sous l'eau, puis encore sous l'eau, de nouveau à droite de nouveau à gauche, encore sous l'eau, puis encore à droite... et...

Contre toute attente, il éprouve alors une bien étrange sensation.

Son corps est devenu fluide et léger. Puis il se sent pris d'un curieux bercement. Il ouvre les yeux... La cascade, maintenant, se trouve au-dessus de lui à plus de cinquante mètres.

Il ouvre mieux les yeux et comprend qu'il est, grâce au vent léger, tombé sur la feuille d'un arbre qui tendait quelques unes de ses branches à proximité de l'eau.

La feuille qui l'a reçu, maintenant le berce gentiment.

Plume de nuage s'y repose un instant et la remercie en lui donnant un peu de son eau.

Encore une fois, il comprend que la nature fait bien les choses.

"Dorénavant, je n'ai plus à avoir peur, faire confiance aux forces de la vie ! Voilà qui me mènera loin !

Allez, en route vers de nouvelles aventures ! s'exclame-t-il !"

Plume de nuage se laisse alors glisser jusqu'à la bordure de la feuille, puis s'étire, et tombe dans une eau devenue plus calme.

Tranquillement, Plume de nuage se laisse porter au fil de l'eau.

Au détour d'un courant, il ose même aller caresser les mollets d'un monsieur en train de tremper ses pieds au bord de la rivière.

Un peu plus en aval, il se blottit dans le creux d'une main d'un enfant qui éclabousse au autre enfant.. puis dégouline sur son visage avant de rejoindre sa rivière.

Maintenant, la rivière s'élargit et repose majestueusement dans son lit. Plume de nuage s'y endort quelque temps... et rêve. Son rêve l'emporte loin... très loin...

Mais brassé ici et là par quelques remous et courants sous-marins, le rêve qu'il fait lui laisse dans la bouche une certaine amertume qui finit par le réveiller.

Tout en ouvrant les yeux, il oublie le songe qu'il vient de faire. Seul dans la bouche, lui reste ce petit goût d'amertume. Durant son sommeil, la rivière a quitté son lit. Maintenant, elle est devenue un fleuve qui s'écoule paisiblement. Sur son dos passent de temps à autre des bateaux. Des petits, des gros...

Plume de nuage regarde autour de lui. Le paysage a bien changé. Seul demeure ce goût amer qui persiste dans sa bouche.

Le relief est plat et les arbres rares. Une nouvelle végétation d'herbes fines et élancées se courbe docilement, caressée par le vent. Ce vent a quelque chose de bien particulier. Un parfum de sel semble s'y dégager. Ce même parfum que Plume de nuage sent non plus seulement dans sa bouche, mais dans la totalité de son corps.

Plume de nuage porte en lui le goût de ce sel. Il est devenu une goutte d'eau salée.

Il comprend alors que le fleuve a terminé son cours. Maintenant, c'est un estuaire qui dans le crépuscule s'offre à lui.

Bientôt le soleil aura disparu.

Déjà le ciel prend son costume de nuit. Un croissant de lune laisse passer devant sa lumière quelques nuages effilochés. Une première étoile s'allume.

Mais ce qui retient l'attention de Plume de nuage ne se trouve pas dans le ciel. Non ! Ce qui retient son attention, c'est le bruit qu'il entend.

**1**

Le voyage de l'eau

Ce bruit n'a rien de comparable avec le brouhaha de la chute d'eau de tout à l'heure. Non ! le bruit que Plume de nuage entend paraît venir d'un tout autre monde... et en même temps ce bruit lui semble si familier.

Alors, Plume de nuage comprend que ce qu'il entend, ce qui l'appelle... c'est la mer. La mer dans toute sa splendeur.

Une petite vague vient le chercher et se retire d'elle-même dans l'immensité océane. Le soleil au bout de l'horizon a disparu.

Une lueur mauve persiste encore quelques instants. Puis c'est la nuit. Et seul dans la nuit, un petit flocon de neige devenu goutte d'eau se laisse porter au rythme des vagues.

Plume de nuage se sent bien. Un sentiment de liberté coule dans ses veines. Chaque seconde devient éternellement sereine.

Puis doucement, dans le clair-obscur des étoiles et la lune, Plume de nuage descend à l'intérieur de l'océan.

Et là, se repose entre une coquille Saint-Jacques et une anémone.

Lorsque Plume de nuage rouvre les yeux, un rayon de soleil lui tend la main et l'invite à remonter à la surface.

La mer est belle, le soleil miroite dans chaque vague qui s'élance. Et l'écume resplendit comme mille diamants. Plume de nuage se laisse emporter par une vague. Au sommet de celle-ci une telle ivresse monte en lui qu'un sentiment de force s'empare de ses pensées, lui donnant la brève illusion que lui, Plume de nuage, infime petite goutte d'eau, est devenu plus grand que la vague, plus grand même que l'océan.

Mais lorsque la vague redescend et disparaît au sein même de cette mer qui venait tout juste de la créer, Plume de nuage reçoit une véritable douche froide. Dès lors, il comprend une nouvelle chose. Il comprend que son existence n'est qu'une vague de la vie, et qu'un jour cette même vie qui l'avait fait naître, le rappellerait.

Les jours, les années s'écoulaient paisiblement.

Puis, alors que Plume de nuage, sur le dos d'un dauphin se dore au soleil, il sent dans son corps une nouvelle sensation. Quelque chose de chaud monte en lui.

Son enveloppe de goutte d'eau disparaît. Un filet de vapeur l'étire vers le haut.

Maintenant il voit le dauphin à plusieurs mètres sous lui.

Tout doucement Plume de nuage sent qu'il monte dans le ciel. Il n'a plus de corps. Même la vapeur a disparu. Simplement, lui reste la conscience d'exister.

Sans peine ni remords, Plume de nuage laisse ce qu'il quitte.

De sa hauteur, il admire la mer dans son entier. Puis l'ascension s'accélère. Plume de Nuage contemple une dernière fois sa planète. Elle est devenue un tout petit point bleu qui tourne autour du soleil.

Enfin, regardant le ciel, il ouvre son cœur en toute confiance puis s'écrie "J'arrive !" ... Et du ciel d'où il était venu, Plume de nuage disparaît.

Mais qui sait ?

Peut-être un jour reviendra-t-il en un nouveau flocon de neige ou pourquoi pas en un arbre de la forêt amazonienne ou simplement en petit garçon.

Peut-être aussi, ne reviendra-t-il pas ? Mais chut ! cela est une autre histoire...

Didier T. LRSY



2 L'eau et la vie

Activité 1 : L'eau et les êtres vivants

Regarde les dessins suivants.



Que remarques-tu ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

En bref

Un homme peut résister sans manger pendant près de 40 jours. Mais, s'il ne boit pas, il meurt au bout de 3 jours.

En fait, aucun être vivant, qu'il soit animal ou végétal, ne peut vivre sans eau.

Une plante privée d'eau dépérit lentement et meurt ainsi au bout de quelques jours.

Petite poésie

Les poissons gigotent
 Les poissons gigotent
 Les poissons barbotent
 Les poissons vivent dans l'eau.

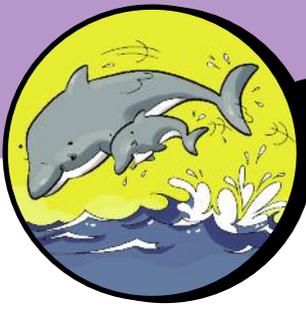
Dans le fond du lac
 Font des flique-flaques
 Sur le ventre et sur le dos.

Au fond de la rivière
 Y'a pas de lumière
 Les poissons voient clair dans l'eau.

Dans le fleuve immense
 Tous les poissons dansent
 Et passent sous les bateaux.

Dans la mer verte
 Font une trempette
 Oh la la comme il fait beau.

Les poissons gigotent
 Les poissons barbotent
 Les poissons vivent dans l'eau.

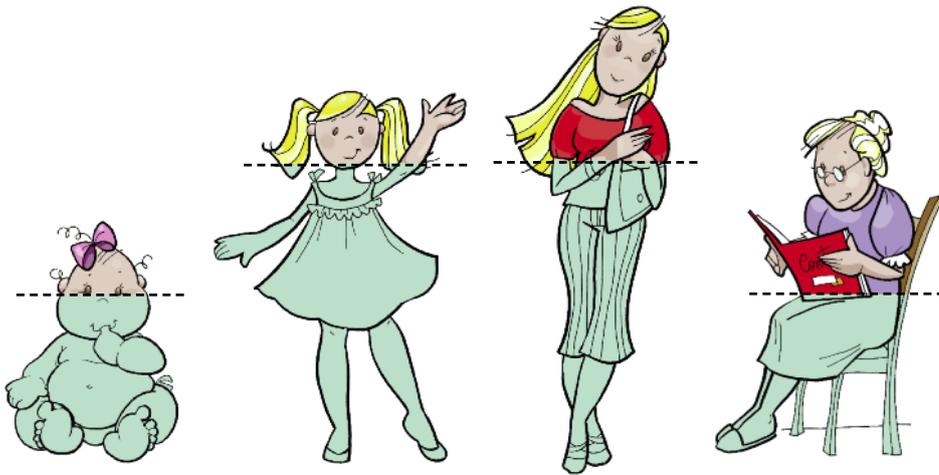


2

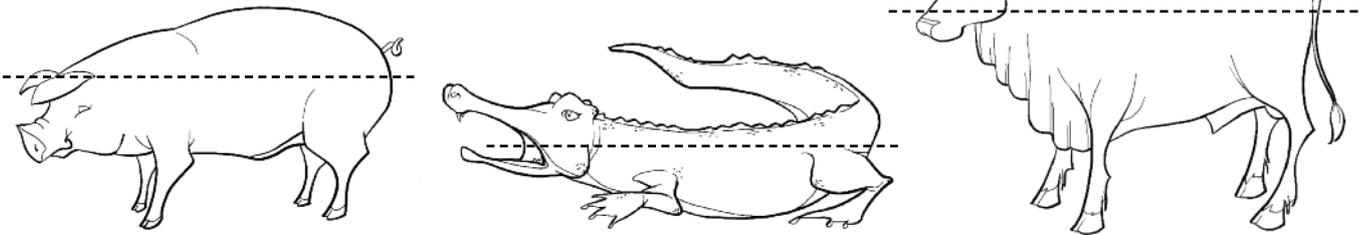
L'eau et la vie

Activité 2 : L'eau dans le corps

Notre corps, ainsi que celui de tous les êtres vivants, contient de l'eau. Comme tu vois, plus on grandit, moins on a d'eau dans le corps, c'est pour ça que la peau vieillit, elle s'assèche et se ride.



Regarde les dessins suivants. Colorie en bleu le bas de leur corps.

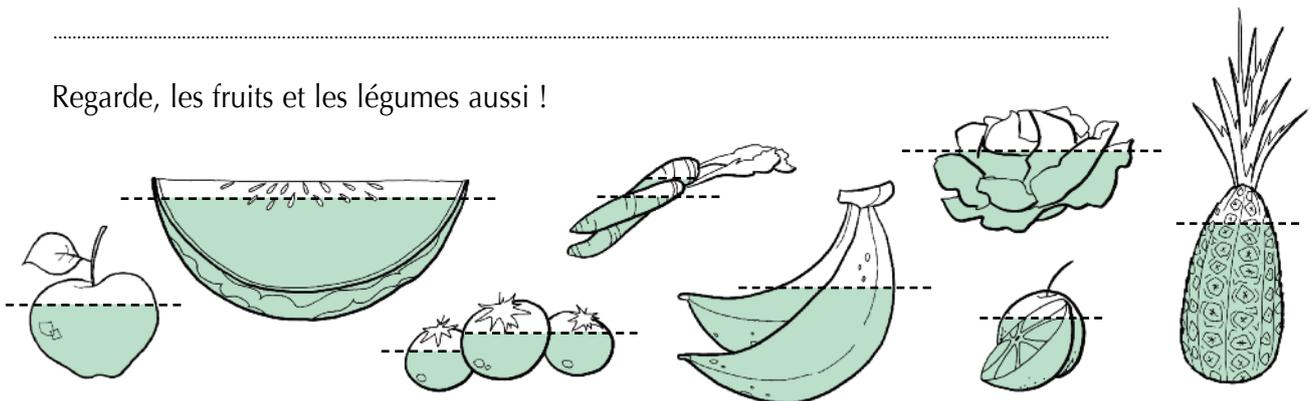


Que remarques-tu ?

.....

.....

Regarde, les fruits et les légumes aussi !



Activité 3 : Petite expérience

Demande à ton maître (ou ta maîtresse) de découper des morceaux de pastèque.

Que remarques-tu dès qu'on découpe la première tranche ?

.....

.....

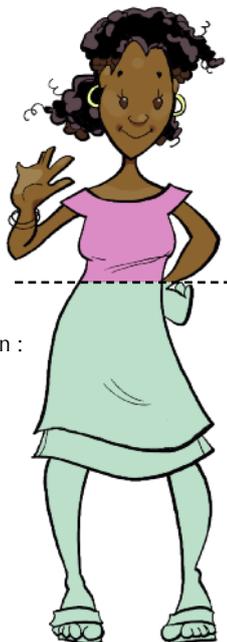
Ensuite, mets un morceau de pastèque dans ta bouche ? Quelles impressions cela fait-il ?

.....

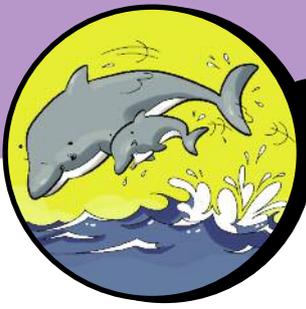
.....

Tu peux aussi boire le jus !

Dessine-toi et colorie en bleu l'espace qu'occupe l'eau dans ton corps.



Exemple de maman :



2

L'eau et la vie

Activité 5 : Petit jeu des expressions !

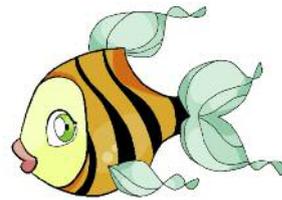
Grâce à la liste des mots suivants, retrouve les bonnes expressions !



bouche



vase



poisson



gaz



dort

- 1 - Heureux comme un dans l'eau
- 2 - Il y a de l'eau dans le
- 3 - J'en ai l'eau à la
- 4 - La goutte d'eau qui fait déborder le
- 5 - Se méfier de l'eau qui

Activité 6 : Petite expérience

L'expérience du chou chinois !

Il te faut :

- Un verre d'eau
- Du colorant alimentaire ou du vinaigre rouge
- Une feuille de chou chinois

1. Mettre le colorant dans le verre
2. Mettre le chou dans l'eau pendant la nuit
3. Le lendemain, regarde ton chou. Que lui est-il arrivé ?

Constat de ton expérience

En bref

L'eau est magique, c'est un fabuleux trésor qui se cache un peu partout !



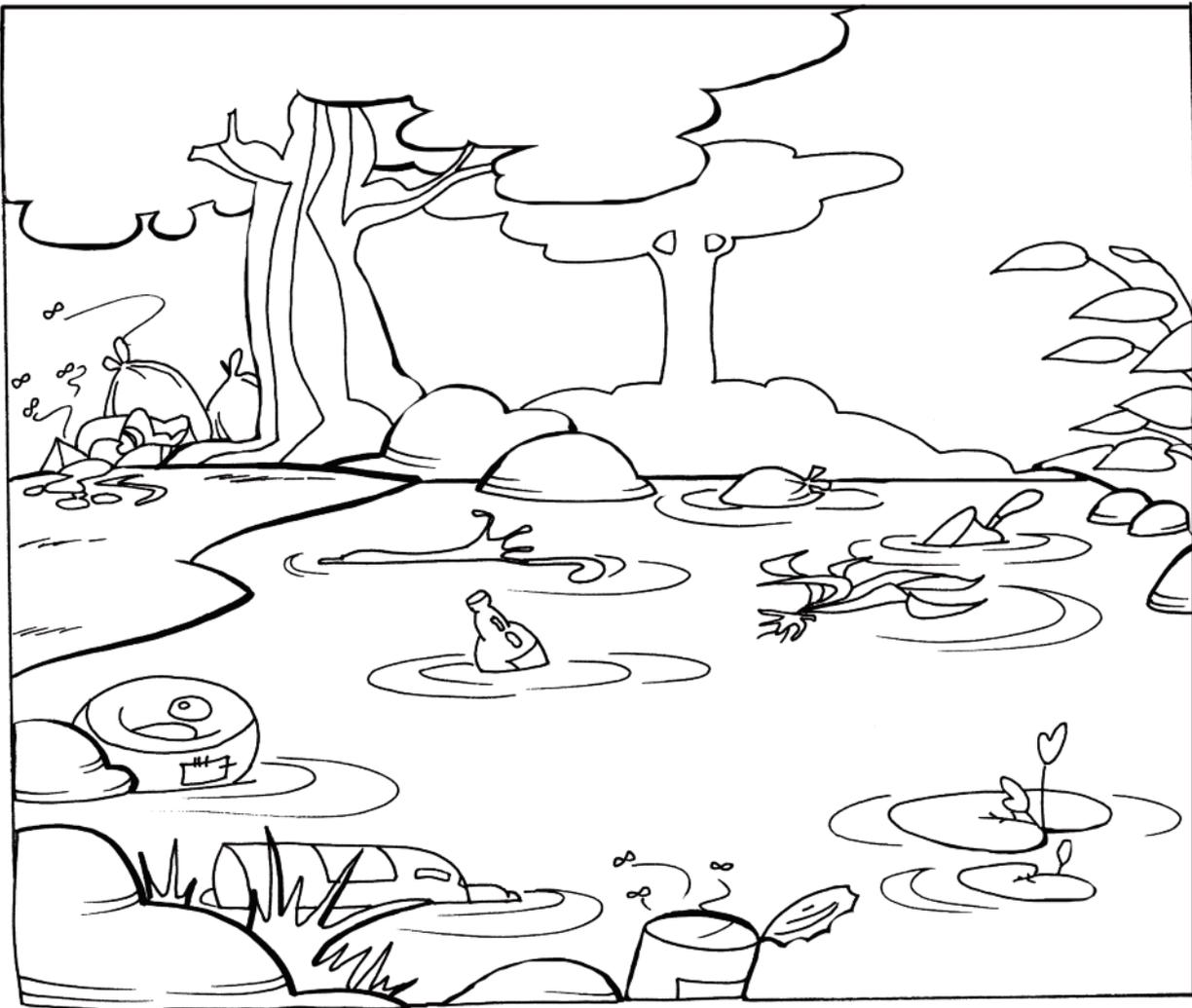
3

La pollution de l'eau

Activité 1 : Stop à la pollution !

Des objets polluants se sont cachés dans l'étang. Aide-nous à les retrouver.

Entoure-les en rouge et colorie le dessin.



Le sais-tu ?

Une pomme jetée dans la nature va mettre quelques jours à disparaître (c'est la durée de dégradation), une cigarette de 3 à 4 mois, un mouchoir en papier 3 mois, une cannette de soda entre 300 et 500 ans et un sac plastique 450 ans... Si tu veux protéger ton environnement et donc ta santé, pense à tout jeter dans la poubelle !



3

La pollution de l'eau

Activité 2: Le voyage de la pollution



Raconte à ton maître le parcours de la pollution.

A ton avis, que s'est-il passé pour que le monsieur soit malade ?

En bref

La nappe d'eau souterraine est notre réservoir d'eau potable. Si elle est polluée, c'est notre santé qui est menacée !



4 J'ai mal au ventre !

Activité 1 : L'eau et les microbes

Numérote les étiquettes dans le bon ordre pour raconter l'histoire du petit garçon.



n° _____



n° _____



n° 1



n° _____



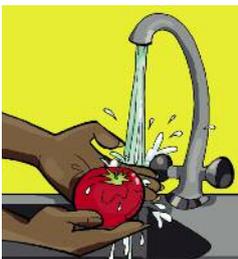
n° _____

A ton avis, pourquoi le monsieur est-il malade ?

.....
.....

Activité 2 : Toi et les microbes

Que faut-il faire pour éviter de tomber malade ? Entoure les situations où l'on bloque les microbes.



Laver les légumes



Couvrir la nourriture



Boire l'eau des criques



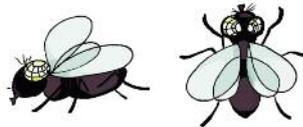
Manger avec des couverts



Manger avec les mains



Se laver les mains



Chasser les mouches



Boire l'eau du robinet



4 J'ai mal au ventre !

Activité 3 : Petites histoires de microbes...

Quel est le lien entre les dessins et le petit garçon malade ?

Raconte l'histoire de chaque scène. Explique à ton maître ce qu'aurait dû faire l'enfant pour ne pas tomber malade.



Je suis malade car...



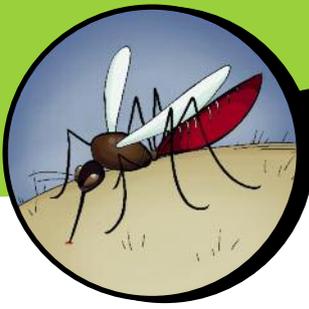
En bref

Les microbes sont très petits, si petits qu'on ne peut pas les voir. Regarde la taille d'un microbe comparé à une fourmi !



Pour ne pas tomber malade en ingérant des microbes, tu dois penser à faire quelques gestes simples :

- Lorsque tu sors des toilettes, savonne-toi les mains.
- Ne bois pas l'eau des criques et des fleuves qui peuvent contenir des microbes même si l'eau est claire.
- Lave les fruits avant de les mettre à la bouche.
- Recouvre tes aliments pour éviter les mouches.

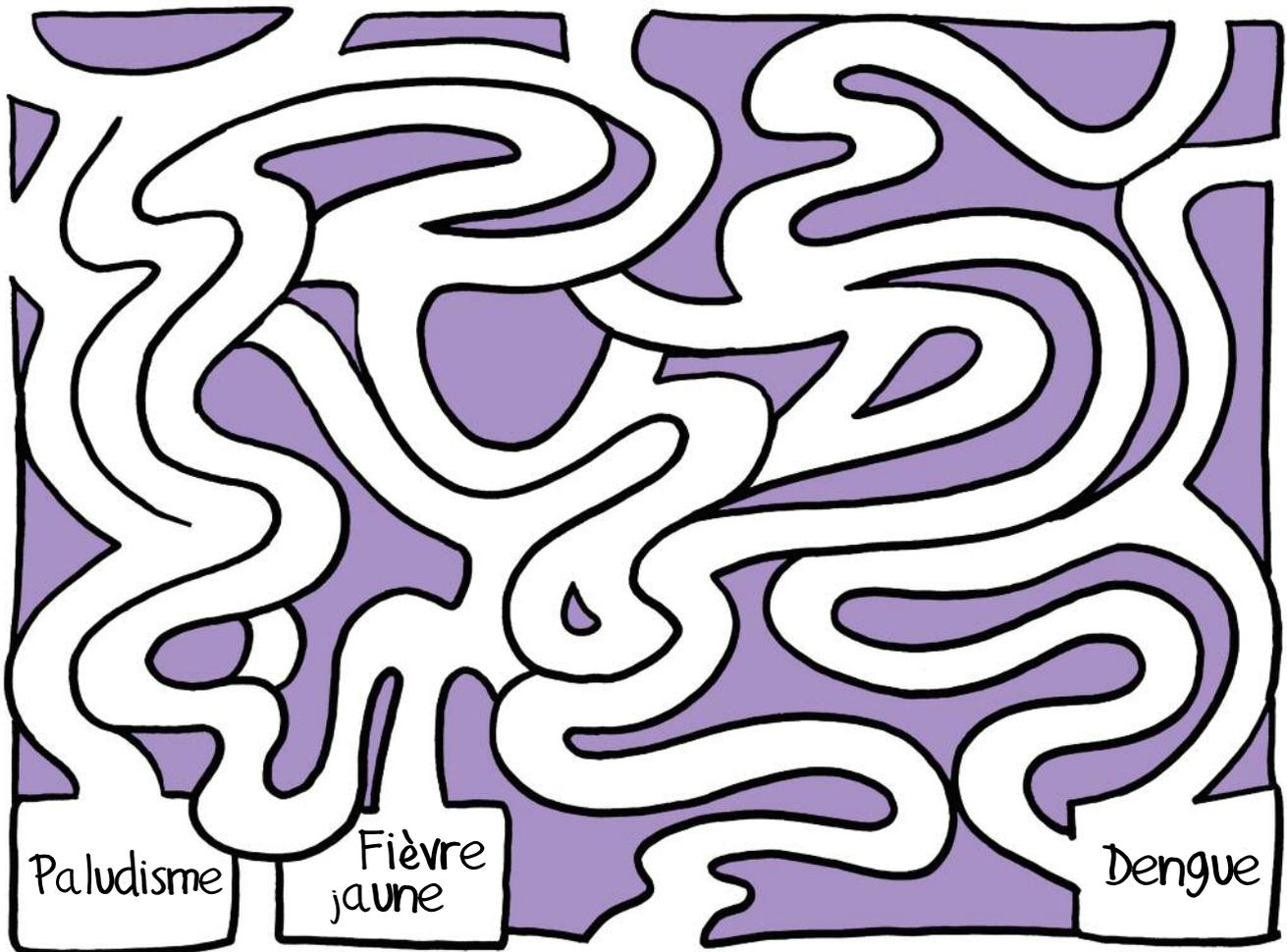


5

Les maladies transmises par les moustiques

Activité 1 : Le labyrinthe des maladies

Les moustiques peuvent donner des maladies. A toi de suivre le labyrinthe pour connaître leur nom !

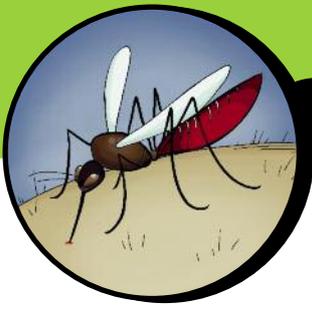


Comment s'appellent ces maladies ? As-tu déjà entendu parler d'elles ?

.....

.....

.....



5

Les maladies transmises par les moustiques

Comment attrape-t-on ces maladies ?

.....

Colorie la bonne réponse !



En bref

Ces trois maladies, dengue, paludisme et fièvre jaune, sont transmises par des moustiques. La fièvre jaune est la seule maladie pour laquelle il existe un vaccin. Pour savoir si tu es vacciné, demande à tes parents ton petit livret jaune !

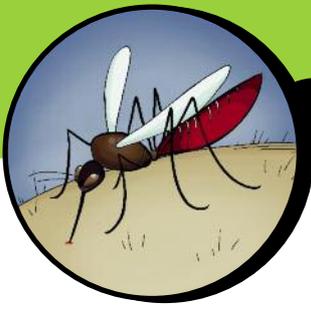
Pour les deux autres maladies à moustiques, il n'existe pas de vaccin, mais il y a d'autres moyens de se protéger !

Activité 2 : Méli mélo !

Comment éviter les piqûres de moustiques ?

Colorie les objets dont nous avons besoin pour nous protéger des moustiques.



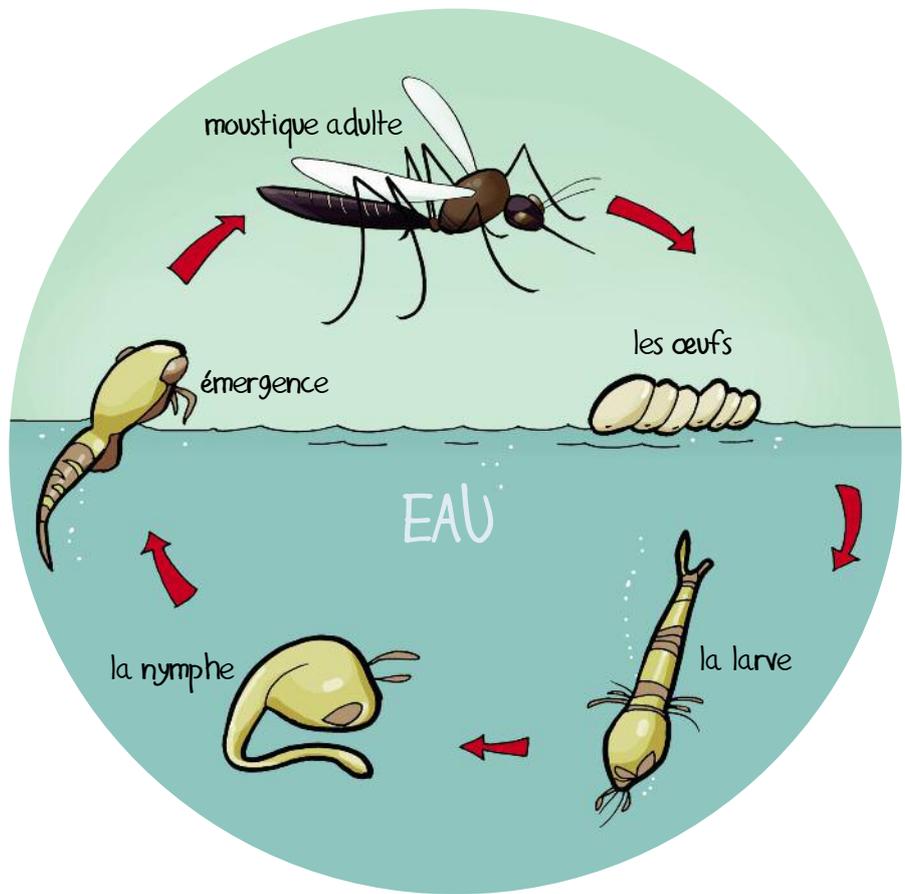
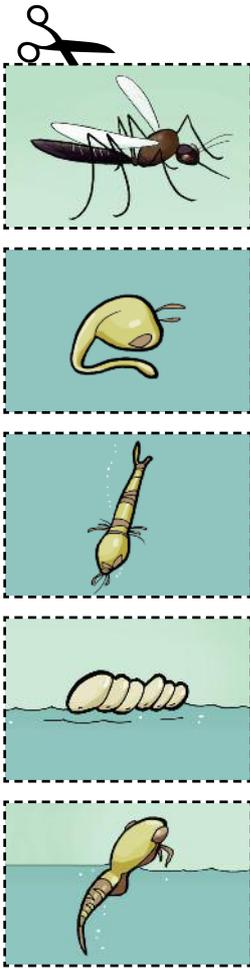


5

Les maladies transmises par les moustiques

Activité 3 : Le cycle de vie du moustique

Découpe les 5 vignettes ci-dessous. En t'aidant du dessin du cycle de vie du moustique, colle les vignettes en les remettant dans le bon ordre.



| | | | | |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Colle ici |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|

A ton avis, de quel élément le moustique a-t-il besoin pour pondre ses œufs ?

Aide toi du cycle de vie du moustique.

.....

Activité 4 : Petite expérience

Observation du cycle des moustiques.

- Demande à ton maître ou ta maîtresse de mettre de l'eau dans un aquarium, saladier ou pot transparent. Laisse ce pot quelques jours dans la cour de ton école. Ramène le pot dans ta classe et prends une loupe. Pour une meilleure observation, tu peux mettre le contenu du pot dans un plat plus large.

Que vois-tu dans l'aquarium ?

.....

.....

.....

- Ensuite, recouvre le pot d'une moustiquaire et attends quelques jours.

Que constates-tu ?

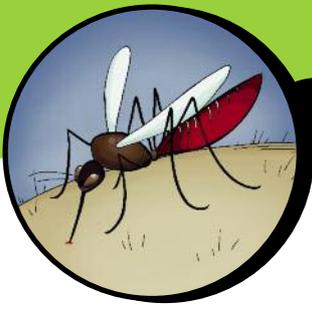
.....

.....

.....

- Tu peux faire un dessin à chaque stade du développement du moustique et afficher le cycle en entier dans ta classe.

Dis à ta maîtresse d'éliminer les moustiques adultes avant qu'ils ne sortent de l'eau afin que ta classe ne soit pas envahie par les moustiques !



5

Les maladies transmises par les moustiques

Activité 5 : Regarde de près ta maison

Les œufs et les larves de moustiques ont besoin d'eau pour vivre.

Retrouve et entoure les endroits où les moustiques peuvent se développer !

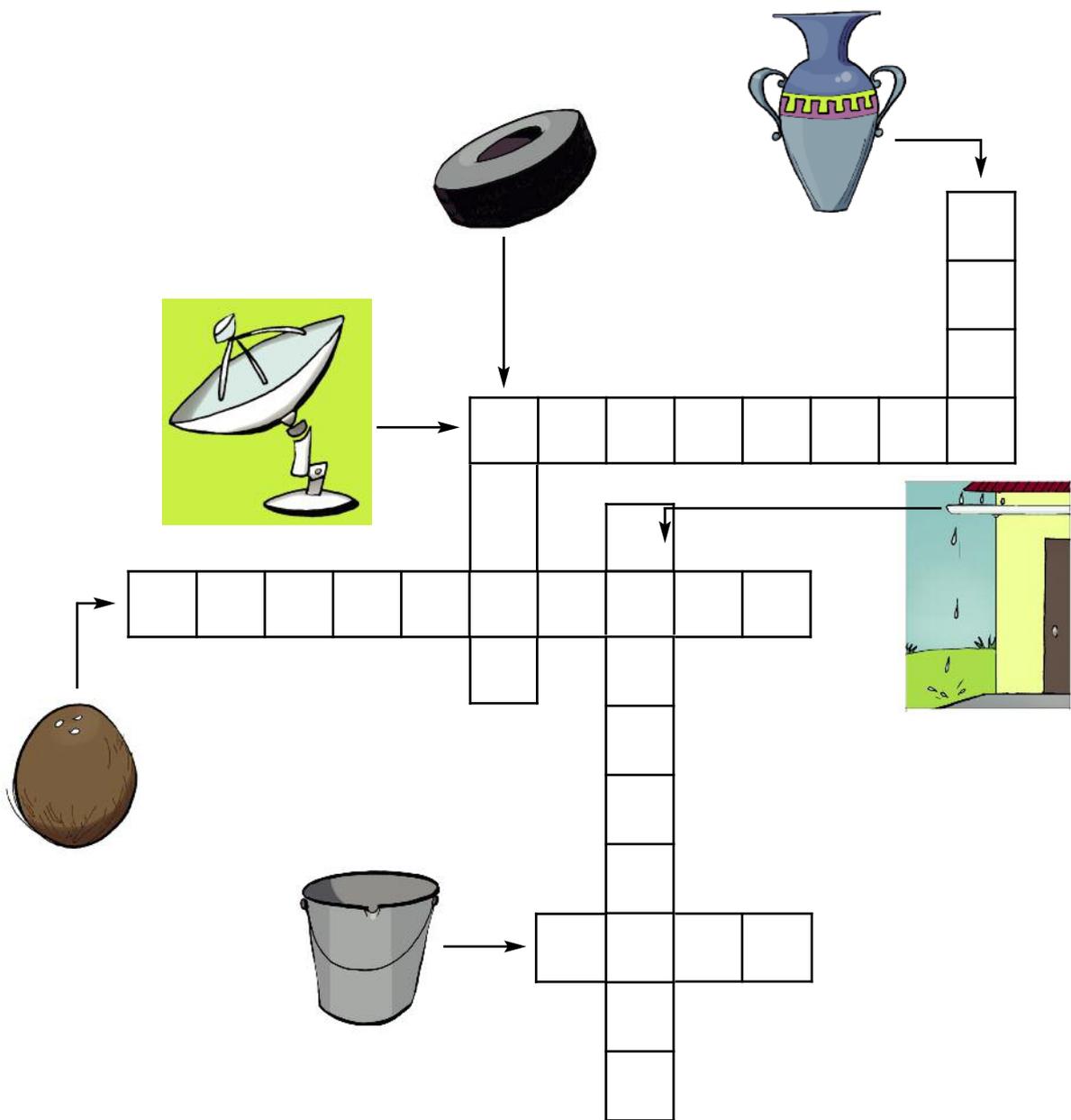


Activité 6 : Charade

- Mon premier apparaît lorsqu'on frotte du savon.
- Mon second adore sucer le sang des chiens.
- Mon troisième est nécessaire à la vie.

> **Mon tout permet de se protéger des piqûres de moustiques**

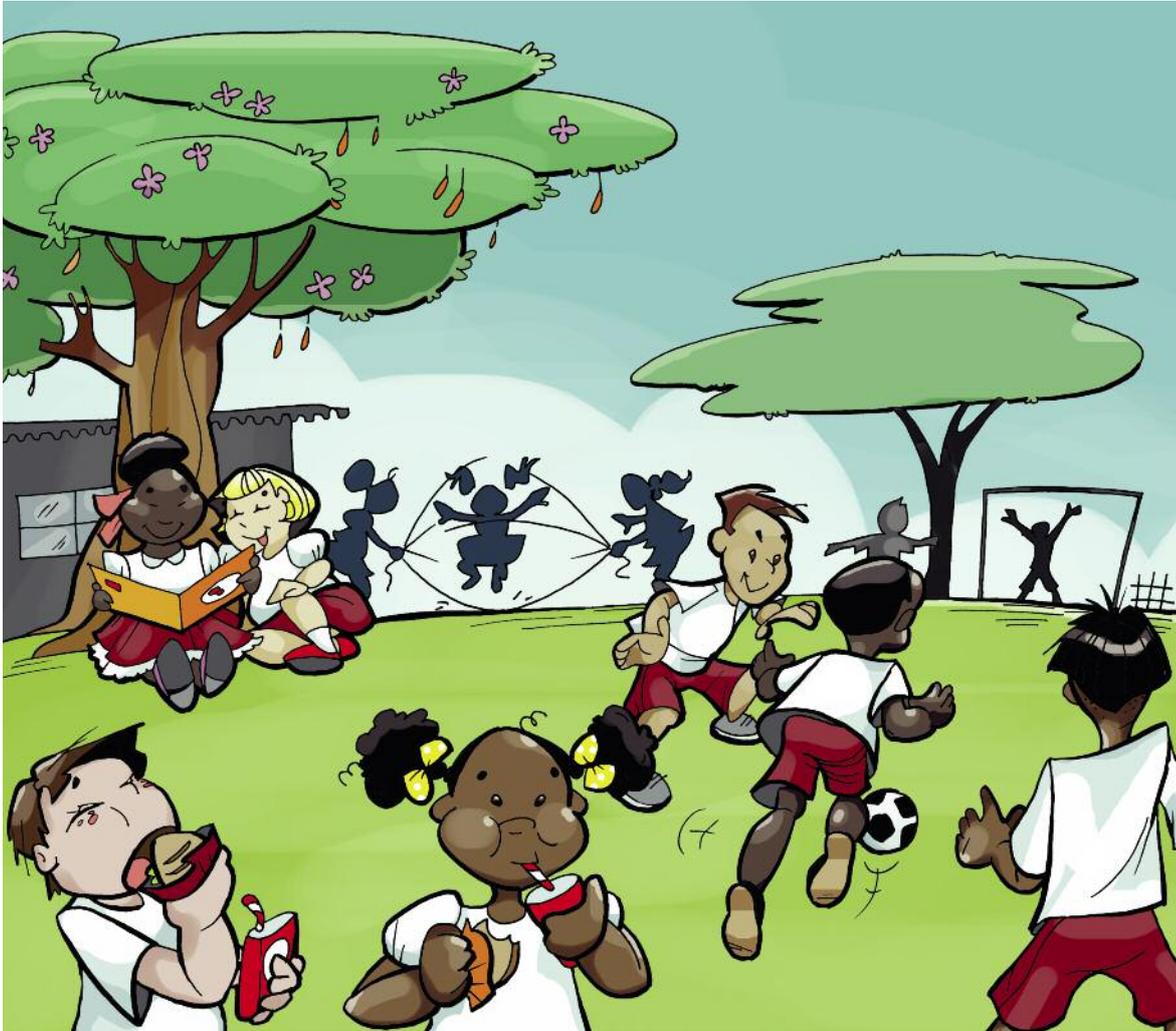
Activité 7 : Mots croisés des plus petits





6 L'hygiène corporelle

C'est parce que tu es en bonne santé que tu es actif en classe, à la récré ou chez toi.



Activité 1 : Ta santé au quotidien

Que font ces enfants ?

.....
.....

Que se passerait-il s'ils n'étaient pas en bonne santé ?

.....
.....



6 L'hygiène corporelle

Activité 2 : Lavage du corps

La peau doit être propre. Lorsqu'elle est grasse ou humide, les poussières se collent et il se forme alors de la crasse sur la peau. La crasse gêne l'écoulement de la sueur et favorise le développement des microbes donc des maladies.

Chaque jour, tout le corps doit être lavé avec de l'eau et du savon. Le savon élimine la crasse et les microbes qui sont dessus.



Qu'utilise le monsieur sous la douche ?

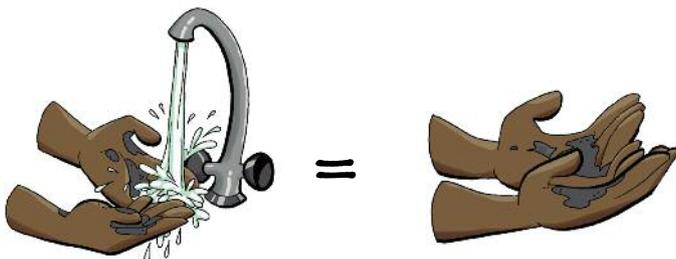
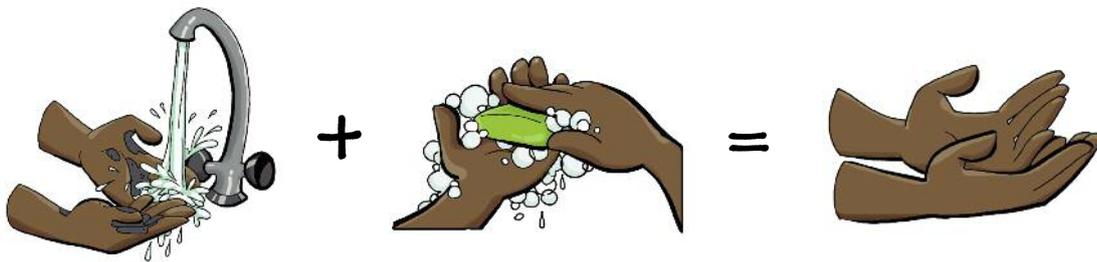
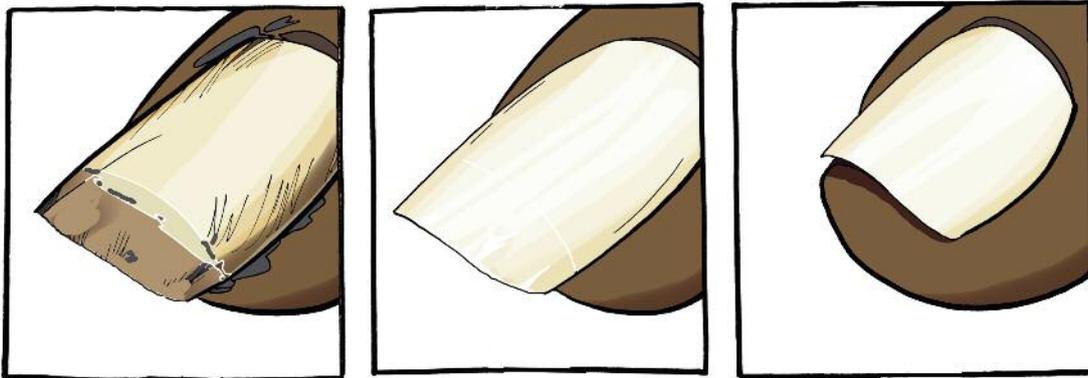
.....
.....

A quoi cela sert-il ?

.....
.....

Activité 3 : L'hygiène des mains

Les microbes sont partout. Il y en a des millions sur notre corps. Bien entendu, ils aiment beaucoup se promener sur nos mains.



Observe les dessins, que constates-tu ?

.....

.....

.....



6

L'hygiène corporelle

Méli-mélo

Retrouve l'ordre logique des étapes à suivre pour se laver correctement les mains.

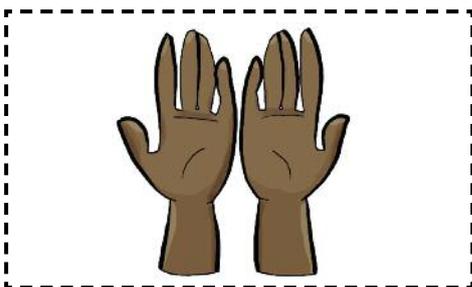
Découpe les vignettes et colle-les dans les bonnes cases.



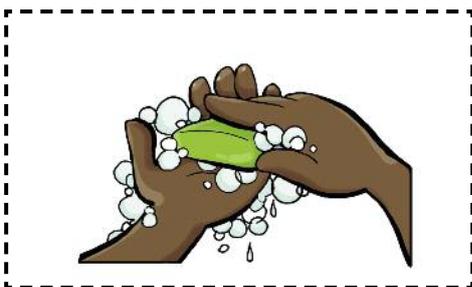
Colle ici



Colle ici



Colle ici



Colle ici

Activité 4 : Les dents et les caries

Les dents sont des outils. Elles servent à broyer les aliments, à les déchiqueter pour mieux les digérer. Elles sont vivantes. Il faut donc en prendre soin.

Est-ce que tu as déjà eu des caries ?

.....

Les caries sont dues à des microbes, elles font mal aux dents.

Tu dois savoir qu'il faut se brosser les dents pour éviter d'avoir des caries.

Le sais-tu ?



si je ne me brosse pas les dents

Des microbes font un trou dans la dent : c'est la carie.

Des petits morceaux d'aliments restent coincés entre les dents : ils attirent des microbes qui les attaquent.

Il faut aller chez le dentiste sinon la dent sera complètement détruite.



Si je me brosse les dents

Les dents sont protégées contre les microbes.

La brosse enlève ce qui est coincé entre les dents : les microbes ne sont pas attirés.



6

L'hygiène corporelle

Sais-tu quand on doit se brosser les dents ? Coche en bleu les bonnes réponses.

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Avant d'aller dormir | <input type="checkbox"/> Après le petit-déjeuner | <input type="checkbox"/> Après le repas du soir |
| <input type="checkbox"/> Après le repas du midi | <input type="checkbox"/> Quand tu as mal à une dent | <input type="checkbox"/> Après le bain |
| <input type="checkbox"/> Avant de faire du sport | <input type="checkbox"/> jamais | <input type="checkbox"/> Après chaque repas |
| <input type="checkbox"/> Une seule fois par jour | | |

Entoure la bonne réponse :

Je dois me brosser les dents **avant** / **après** chaque repas ?

Je dois me brosser les dents au moins **1** / **3** / **6** fois par jour.

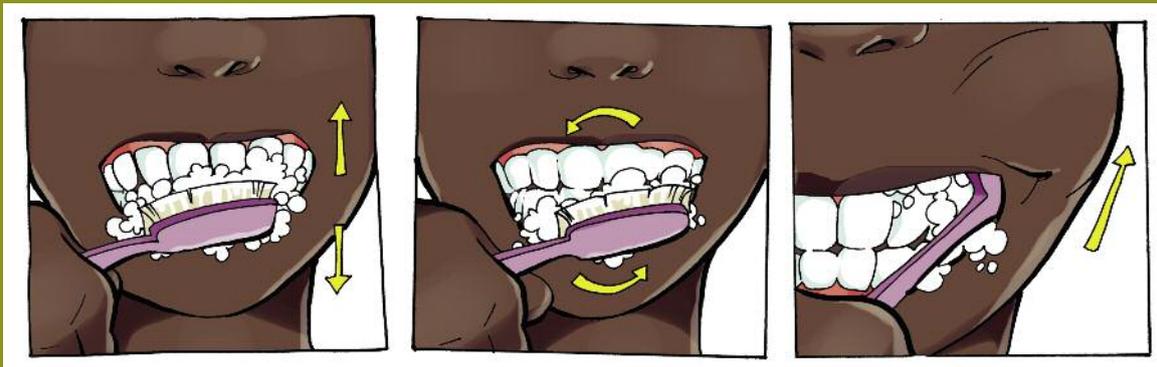
Je dois aller chez le dentiste : **au moins une fois par an** / **seulement quand j'ai mal**.

Je dois éviter de manger **des laitages** / **des bonbons** / **des gâteaux**.

En bref

Après chaque repas tu dois donc te laver les dents, mais attention, pas n'importe comment !

V ici une séquence de brossage complète !



Activité 5 : Les maladies et les "bobos" les plus courants

Relie par un trait la maladie et le geste qui va t'éviter d'être malade.

MALADIES



Gastroentérite



Rhume



Carie



Plaie/infection bactérienne

GESTES



Connais-tu le nom de ces maladies ?

Si tu ne les connais pas, demande à ton maître quels sont leurs symptômes.

.....

.....



6 L'hygiène corporelle

Activité 6 : Mouchez-vous !

On ne peut pas voir les microbes car ils sont très petits.

Dessine les microbes par des points rouges sur le dessin suivant :



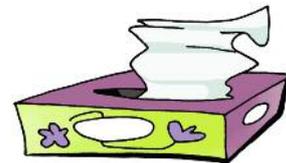
Comment peux-tu empêcher les microbes de contaminer tes camarades ?

.....

.....

Activité 7 : Je bloque les microbes !

Que faut-il utiliser pour éviter de transmettre les microbes du rhume ? Entoure les bonnes réponses.



Jeux

Le mot santé mystère

A chaque bonne réponse, ton maître ou ta maîtresse va te donner une lettre.

Remises dans l'ordre, ces lettres forment le mot santé mystère !

Question 1 : Que doit-on faire avant chaque repas ?

Question 2 : Combien de fois par jour doit-on au minimum se laver les dents ?

Question 3 : Que dois-je faire quand j'ai un bobo ?

Question 4 : A ton avis, dormir, à quoi ça sert ?

Question 5 : A quelle heure dois-je aller me coucher le soir ?

Question 6 : A ton avis combien de morceaux de sucre y a-t-il dans une canette de soda ?

Le jeu santé

Remets les lettres dans l'ordre.

• Elle te sert à te brosser les dents :

A D S N T E S E O B S R

.....

• Il permet d'éliminer les microbes :

V S A N O

.....

• Ils peuvent te rendre malade :

B C E M O I R S

.....

• Si j'en ai, c'est que je suis malade :

V E F I R E

.....



6

L'hygiène corporelle

Mots Mêlés

Raye tous les mots que tu trouveras verticalement et horizontalement dans cette grille et reporte les lettres qui restent dans les cases jaunes. Tu découvriras ce que tu dois brosser après chaque repas.

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| M | O | U | C | H | O | I | R |
| I | C | H | E | V | E | U | X |
| C | O | D | S | A | V | O | N |
| R | R | B | E | P | E | A | U |
| O | T | A | N | N | E | Z | R |
| B | E | R | P | O | U | S | O |
| E | I | B | T | Œ | I | L | B |
| S | L | E | S | A | N | G | E |

- BARBE
- CHEVEUX
- MICROBES
- MOUCHOIR
- NEZ
- ŒIL
- ORTEIL
- PEAU
- ROBE
- POU
- SANG
- SAVON

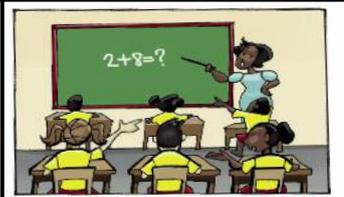
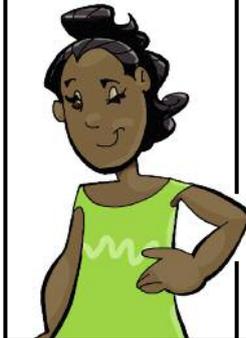




7 Le bruit

Activité 1 : Le bruit à la maison

Complète le tableau en notant quels bruits sont gênants ou agréables dans ta maison, en dehors et à l'école.

| |  |  |  |
|---|---|--|---|
|  | | | |
|  | | | |

En bref

Comme tu vois, chacun à sa propre perception du bruit. Certains bruits vont te déranger mais plaire à ton camarade. Pense donc à toujours respecter les gens qui t'entourent !



7 Le bruit

Activité 2 : D'où vient le bruit ?

Relie les bruits avec les dessins correspondants. Avec ton maître, fais les bruitages !



Activité 3 : Agréable ou désagréable ?

Parmi les dessins suivants, entoure en rouge ceux dont le bruit est désagréable et en bleu ceux dont le bruit est agréable.

Entoure en noir ceux dont le bruit peut être dangereux à ta santé !



Activité 4 : Comment se protéger du bruit ?

A ton avis, le bruit peut-il être dangereux pour ta santé ? Pourquoi ?

.....
.....

Sais-tu comment on devient sourd ?

.....
.....

A ton avis, quels sont les lieux où il y a trop de bruit ?

.....
.....

Qu'est-ce que l'on peut faire pour qu'il y ait moins de bruit ?

.....
.....

Pour savoir à partir de quel niveau sonore le bruit devient dangereux pour ta santé, demande à ton maître qu'il te montre l'échelle du bruit.

Le bruit et le sommeil

Le sais-tu ? : Tu grandis en dormant ! Ton corps se répare et se construit. Durant le sommeil, ton cerveau produit une substance qu'on appelle l'hormone de croissance qui t'aide à grandir.

Pas de bonne mémoire sans un bon sommeil ! Pendant le sommeil, tu ranges dans ta mémoire ce que tu as appris pendant la journée.



7 Le bruit

Activité 5 : Dessine-moi le sommeil ?

Petite
chansonnette
du sommeil

Meunier, tu dors
Ton moulin va trop vite.
Meunier tu dors,
Ton moulin va trop fort.
Ton moulin, ton moulin va trop vite,
Ton moulin, ton moulin va trop fort.
Meunier, tu dors
Et le vent souffle, souffle.

Meunier, tu dors,
Et le vent souffle fort.
Ton moulin, ton moulin va trop vite,
Ton moulin ton moulin va trop fort.
Meunier, tu dors
Voici venir l'orage
Le ciel est noir
Il va bientôt pleuvoir

Activité 6 : Es-tu plutôt jaguar ou poule ?

Remplis le passeport-sommeil durant toute une semaine et calcule ton nombre d'heures de sommeil par nuit.

Le sais-tu ?



> Tous les animaux dorment. Certains peu, comme le cheval, la poule, la girafe ou l'éléphant, et d'autres beaucoup, comme l'écureuil, le chat, le tatou ou le jaguar.

> A 6 ans, un enfant doit dormir 10h45 par nuit. Un enfant de 7 ans a besoin de 10h30 de sommeil par nuit et à 8 ans un enfant doit dormir 10h15.

Si tu dors régulièrement plus de 10 heures, tu ressembles davantage au jaguar.

Tu dors suffisamment pour être en forme et bien suivre à l'école !

Si tu dors régulièrement moins de 8 heures, tu ressembles plus à la poule.

Si tu piques du nez durant tes heures de classes et si tu te sens régulièrement fatigué, pense à te coucher plus tôt !



7 Le bruit

Passeport-sommeil

Je marque mes heures de coucher et de réveil de la semaine

| | Dimanche à lundi | Lundi à mardi | Mardi à mercredi | Mercredi à jeudi | Jeudi à vendredi | Vendredi à samedi | Samedi à dimanche |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 15 h | | | | | | | |
| 16 h | | | | | | | |
| 17 h | | | | | | | |
| 18 h | | | | | | | |
| 19 h | | | | | | | |
| 20 h | | | | | | | |
| 21 h | | | | | | | |
| 22 h | | | | | | | |
| 23 h | | | | | | | |
| 24 h | | | | | | | |
| 1 h | | | | | | | |
| 2 h | | | | | | | |
| 3 h | | | | | | | |
| 4 h | | | | | | | |
| 5 h | | | | | | | |
| 6 h | | | | | | | |
| 7 h | | | | | | | |
| 8 h | | | | | | | |
| 9 h | | | | | | | |
| 10 h | | | | | | | |
| 11 h | | | | | | | |
| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
| Durée de sommeil | | | | | | | |
| T'es-tu réveillé tout seul le matin ? | <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON |
| T'es-tu endormi facilement hier soir ? | <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON |
| Étais-tu fatigué aujourd'hui ? | <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON |