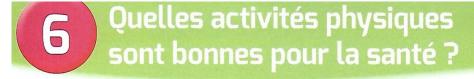
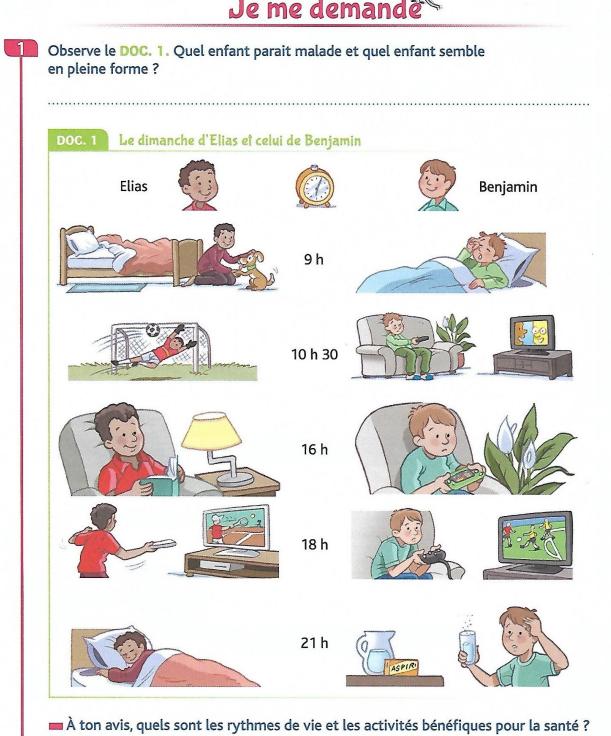
sciences: Quelles activités physiques sont bonnes pour la santé?



Je me demande





9

Quelles activités me permettent de me sentir bien?

Lis le DOC. 2 et remplis le tableau.

DOG. 2 Des loisirs différents



Basile: « Quand je fais du basket le mercredi et le samedi, j'active mon souffle et le fonctionnement de mes muscles. Après le match, je suis en pleine forme. »



Victoria : « Quand je regarde la télé, presque tous les jours, pendant plusieurs heures, je me sens fatiguée et j'ai mal à la tête. »



Maude: « Quand je danse, deux fois par semaine, mon corps et mon esprit se détendent. Après le cours, je me sens vraiment bien. »

Prénoms des enfants	Loisirs	Effets sur le corps et la santé	Fréquence
	basket		
		••••••	
	danse		
	télévision		

Pourquoi est-il important d'avoir une activité physique régulière ?



Surligne tous les mots clés

►J'ai compris que...

Une activité physique régulière et un sommeil suffisant et de qualité permettent d'être en bonne santé