

Prénom :

Date :

L'hygiène de vie

Connaître les gestes quotidiens



Prendre soin de son corps

Observe les illustrations puis **complète le tableau.**

S'entraîner



Quoi ? se laver les mains

Quand ? _____

Pourquoi ? pour ne pas déposer des bactéries sur les aliments que l'on porte ensuite à sa bouche



Quoi ? _____

Quand ? _____

Pourquoi ? _____



Quoi ? _____

Quand ? _____

Pourquoi ? pour garder la peau propre, se sentir bien et être en bonne santé



Quoi ? _____

Quand ? tous les soirs

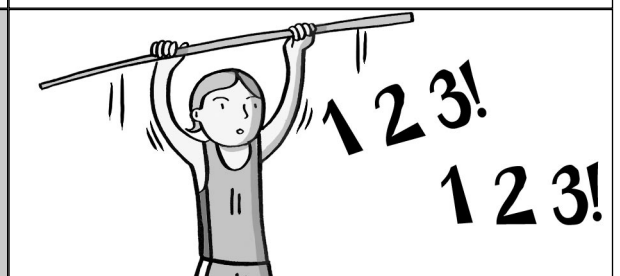
Pourquoi ? _____



Quoi ? changer de sous-vêtements

Quand ? _____

Pourquoi ? parce qu'après avoir été porté une journée, le tissu est sale et peut favoriser le développement des microbes



Quoi ? _____

Quand ? régulièrement

Pourquoi ? _____

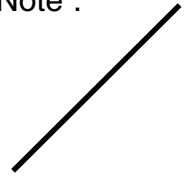
Prénom :

Date :

L'hygiène de vie

Connaître les gestes quotidiens

Note :



Prendre soin de son corps

Observe les illustrations puis **complète le tableau.**

Se corriger



Quoi ? se laver les mains
Quand ? avant chaque repas
Pourquoi ? pour ne pas déposer des bactéries sur les aliments que l'on porte ensuite à sa bouche



Quoi ? se brosser les dents
Quand ? après chaque repas
Pourquoi ? pour avoir une bouche saine et éviter les caries



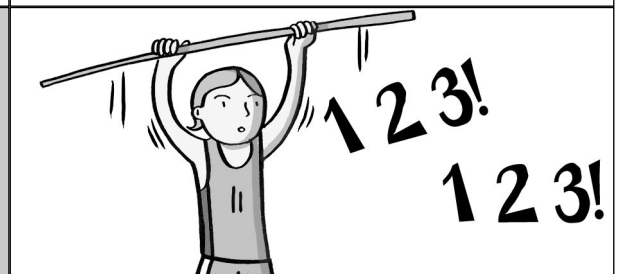
Quoi ? se laver le corps
Quand ? tous les jours
Pourquoi ? pour garder la peau propre, se sentir bien et être en bonne santé



Quoi ? se coucher tôt
Quand ? tous les soirs
Pourquoi ? pour être reposé, et bien profiter de sa journée le lendemain



Quoi ? changer de sous-vêtements
Quand ? tous les jours
Pourquoi ? parce qu'après avoir été porté une journée, le tissu est sale et peut favoriser le développement des microbes



Quoi ? faire du sport
Quand ? régulièrement
Pourquoi ? pour se sentir bien, être détendu et faire travailler ses muscles