

Que faut-il faire pour être en bonne santé ?

Pour être en bonne santé, il faut avoir une alimentation équilibrée, pratiquer un sport régulièrement et dormir un temps suffisant.

Faire du sport pour être en bonne santé.

Document 1 : les bienfaits du sport

La pratique d'un sport est bénéfique pour le développement et la croissance de l'enfant ; elle renforce le squelette, améliore la condition physique en fortifiant le cœur et les poumons, aide l'enfant à bien mouvoir son corps, prévient les risques de surpoids.

Le sport est également un merveilleux outil de socialisation, porteur de valeurs éducatives (patience, concentration, discipline...). Pratiquer le sport en club est aussi un excellent moyen de se faire des amis. Enfin, une activité sportive peut contribuer à influencer favorablement le caractère de l'enfant ; les timides pourront gagner en confiance et apprendre à s'extérioriser dans un sport collectif, alors que les enfants nerveux apprendront la concentration et la maîtrise de soi dans des sports plus précis.

SantéAZ

DOC 1

Surligne tous les bienfaits du sport pour la santé.

Le sommeil pour garder une bonne santé.

Document 2 : Pour garder une bonne santé

... Mais tout cela n'est pas encore suffisant. Quand nous travaillons, quand nous jouons, nous fatiguons notre corps et nous l'usons. Si une personne est lasse, elle se fâche pour des riens ; elle ne peut pas rassembler vite ses idées ; elle risque de prendre froid. Il faut donc se reposer. C'est ainsi que le corps se répare lui-même. Les enfants ont besoin de plus de repos que les grandes personnes. En effet, leur corps doit non seulement se réparer, mais aussi grandir. C'est le sommeil qui est le meilleur repos. ...

d'après Alex PARKER

DOC 2

- ❶ Comment se sent une personne qui ne dort pas assez ?
- ❷ A quoi sert le sommeil chez l'enfant ?
- ❸ Les temps de sommeil sont-ils les mêmes chez l'enfant et chez l'adulte ? Pourquoi ?

Que faut-il faire pour être en bonne santé ?

Pour être en bonne santé, il faut avoir une alimentation équilibrée, pratiquer un sport régulièrement et dormir un temps suffisant.

Faire du sport pour être en bonne santé.

Document 1 : les bienfaits du sport

La pratique d'un sport est bénéfique pour le développement et la croissance de l'enfant ; elle renforce le squelette, améliore la condition physique en fortifiant le cœur et les poumons, aide l'enfant à bien mouvoir son corps, prévient les risques de surpoids.

Le sport est également un merveilleux outil de socialisation, porteur de valeurs éducatives (patience, concentration, discipline...). Pratiquer le sport en club est aussi un excellent moyen de se faire des amis. Enfin, une activité sportive peut contribuer à influencer favorablement le caractère de l'enfant ; les timides pourront gagner en confiance et apprendre à s'extérioriser dans un sport collectif, alors que les enfants nerveux apprendront la concentration et la maîtrise de soi dans des sports plus précis.

SantéAZ

Le sommeil pour garder une bonne santé.

Document 2 : Pour garder une bonne santé

... Mais tout cela n'est pas encore suffisant. Quand nous travaillons, quand nous jouons, nous fatiguons notre corps et nous l'usons. Si une personne est lasse, elle se fâche pour des riens ; elle ne peut pas rassembler vite ses idées ; elle risque de prendre froid. Il faut donc se reposer. C'est ainsi que le corps se répare lui-même. Les enfants ont besoin de plus de repos que les grandes personnes. En effet, leur corps doit non seulement se réparer, mais aussi grandir. C'est le sommeil qui est le meilleur repos. ...

d'après Alex PARKER

Une personne qui ne dort pas assez se fâche facilement ne peut pas bien réfléchir et peut tomber malade.

Chez l'enfant, le sommeil permet à son corps de se réparer et de grandir. Il a besoin de plus de sommeil (10 à 12 heures par nuit) que l'adulte qui lui a fini sa croissance.