

CORPS ET SANTE : HYGIENE DE VIE - AVANT LES SEANCES DE TRAVAIL (CONCEPTIONS INITIALES)

Consigne: Lis attentivement les questions suivantes, imagine la situation et réponds avec précision.

- ① Cherche dans un dictionnaire la définition du mot "hygiène".
- ② Petit sondage (pour faire ensuite une moyenne. Ces réponses seront anonymes):
- a- A quelle heure te lèves-tu en général un matin d'école?
- ☐ avant 6h30 ☐ entre 6h30 et 7h ☐ entre 7h et 7h30
- ☐ entre 7h30 et 8h ☐ après 8h
- b- A quelle heure te couches-tu en général une veille d'école?
- ☐ avant 7h30 ☐ entre 7h30 et 8h ☐ entre 8h et 8h30
- ☐ entre 8h30 et 9h ☐ entre 9h et 9h30 ☐ après 9h30
- c- Ces nuits-là, donc, ton temps de sommeil est de h min .
- d- Sans compter les séances à l'école, pratiques-tu un ou plusieurs sports?
- ☐ jamais ou rarement ☐ de temps en temps, irrégulièrement
- ☐ une fois par semaine:
- ☐ deux fois par semaine:
- ☐ trois fois ou plus par semaine:
- e- Que comporte ton petit déjeuner, en général, un jour d'école?
- ☐ un chocolat chaud ☐ un thé ☐ un café ☐ du lait chaud
- ☐ des céréales ☐ du pain (ou pain de mie) ☐ une ou des viennoiseries (croissant, brioche, pain au chocolat...)
- ☐ une ou plusieurs biscottes
- ☐ du beurre ☐ de la confiture ☐ de la pâte à tartiner (Nutella...)
- ☐ un jus de fruit frais pressé ☐ un jus de fruits en bouteille
- ☐ un ou plusieurs fruits ☐ un yaourt nature ☐ un yaourt aux fruits
- ☐ autre(s):
-

③ D'après toi, pourquoi faut-il se laver chaque jour?

.....

.....

.....

.....

.....