

Texte additionnel
6 - 1

Bouger, c'est la santé !

1. Lis le texte pour découvrir différentes façons de bouger.

Bouger, c'est la santé !

Il n'y a pas d'âge pour bouger. Petit ou grand, jeune ou vieux, il faut bouger, car cela aide à rester en santé.

D'abord, il n'est pas nécessaire de faire du sport pour faire de l'exercice physique. Les sorties extérieures sont souvent de très bonnes occasions de bouger.

On peut :

- jouer au parc ;
- grimper sur des structures de jeux ;
- marcher dans la nature ;
- se baigner, etc.



Ensuite, dans la vie de tous les jours, il est facile de faire de l'exercice physique, par exemple :

- en faisant le ménage de sa chambre ;
- en montant les escaliers ;
- en se rendant à l'école à pied, etc.



Enfin, il est souvent plus amusant de pratiquer une activité physique avec ses amis ou sa famille.

Bouger 30 minutes par jour

Pour être en bonne santé, il est recommandé de bouger au moins 30 minutes par jour. C'est plus facile à faire qu'on ne le pense. Le plus important, ce n'est pas de faire de l'exercice physique durant une longue période, mais d'en faire régulièrement.

Rire, c'est bon pour la santé !

Savais-tu que rire est bon pour la santé ? Après un fou rire, le corps est détendu et on se sent mieux. Voici deux idées pour rire tout en bougeant.

- Écris le nom d'un personnage sur un papier. Dépose le papier à l'envers sur la table, puis invite tes amis à deviner de qui il s'agit. Attention ! Tu n'as pas le droit de parler, juste de mimer.
- Invente une chorégraphie sur ta musique préférée et présente-la à tes amis. Invite-les à faire la même chose.



Fous rires assurés !

2. **Écris** deux actions qui permettent de rester en bonne santé.

b _____ r _____

3. **Écris** les chiffres 1, 2 ou 3 sous chaque mot, selon leur ordre d'apparition dans le texte.

Ensuite	Enfin	D'abord
..... _____ _____ _____ _____ _____ _____

4. **Entoure** ce qui est le plus important.

- a) Faire de l'exercice physique durant une longue période.
- b) Faire de l'exercice physique régulièrement.
- c) Rester assis, se reposer et bouger le moins possible.

5. **Écris** comment on peut faire de l'exercice physique dans la vie de tous les jours.

.....

- _____
- _____
- _____

.....

6. **Écris** combien de temps il faut bouger chaque jour.

.....

.....

La collation de Victor



7. **Écris** des mots pour compléter les phrases.

Fais les accords nécessaires.

Pour la collation, Victor aime manger des fruits.

Il apporte souvent deux _____ ,

une _____ ou quelques _____ .

Quelques fois, il apporte aussi des légumes

comme du _____ ou des morceaux

de _____ . Parfois, sa mère lui fait

une petite surprise. Elle met un _____

dans son sac d'école.