

**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.