



Pour être en bonne santé, je dois :

- _____ correctement (ni trop gras, ni trop sucré) ;
- _____ dans la journée (marcher, courir, faire du vélo...) ;
- _____ suffisamment.



manger

bouger

dormir



Pour être en bonne santé, je dois :

- _____ correctement (ni trop gras, ni trop sucré) ;
- _____ dans la journée (marcher, courir, faire du vélo...) ;
- _____ suffisamment.



manger

bouger

dormir

Travaillez cette notion avec un parcours pédagogique progressif clé en main

Cette ressource de type : **Cours gratuit**, pour le niveau : **CP**, dans la catégorie : **Monde du vivant**, ne constitue qu'une **étape** d'un **parcours pédagogique complet prêt à l'emploi** pour apprendre, s'entraîner et maîtriser cette notion **étape par étape**.

Étape 1. Cours gratuit : Comprendre la règle

Découvrir la notion grâce à des explications simples et des exemples concrets.

- [Séance 3 Leçon-Hygiène de vie : Primaire 1](#) (pdf)
- [Séance 3 Leçon-Hygiène de vie : Primaire 1](#) (rtf)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)

Étape 2. Exercices : S'entraîner progressivement

Des exercices progressifs pour avancer étape par étape

- [Séance 1 fiche 1 élève-Hygiène de vie : Primaire 1](#) (pdf)
- [Séance 1 fiche 1 élève-Hygiène de vie : Primaire 1](#) (rtf)
- [Séance 2 fiche 2 élève-Hygiène de vie : Primaire 1](#) (pdf)
- [Séance 2 fiche 2 élève-Hygiène de vie : Primaire 1](#) (rtf)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)

Étape 3. Évaluation Bilan : Vérifier ses acquis avant le contrôle

Des évaluations et corrections pour se préparer sereinement

- [Séance 4-Evaluation-Hygiène de vie : Primaire 1](#) (pdf)

- [Séance 4-Evaluation-Hygiène de vie : Primaire 1](#) (rtf)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)

Étape 4. Séquence / Fiche de prep : Ressources enseignants clé en main

Accéder aux fiches de préparation, séquences et séances complètes pour enseigner la notion facilement.

- [Règles d'hygiène de vie - Séquence - Fiche de préparation : Primaire 1](#)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)