

Cet agenda,
appartient à ...

moi!



moi!



moi!

moi!



moi!

moi!



moi!

moi!



moi!



moi!

moi!

moi!



Un agenda, mais pour faire quoi ?

Cette année, La Ligue contre le cancer t'offre un agenda scolaire de prévention. Il n'est pas tout à fait comme un agenda ordinaire.

En effet, l'année dernière, des élèves de sept classes de CM1/CM2 du Bas-Rhin ont travaillé avec leur enseignant sur le thème de la santé. Ils ont eu envie de partager avec toi leurs travaux et de te donner des idées et des conseils pour prendre soin de ta santé.

Tu trouveras dans cet agenda des dessins, des jeux et des slogans sur différents thèmes comme :

- **l'alimentation**
- **l'activité physique**
- **les dépendances** (le tabac, l'alcool, les écrans)
- **le soleil**
- **le sommeil.**

Bonne rentrée à toi, et surtout...
bonne santé!



Et pour toi, c'est quoi un agenda ?

.....

.....

.....

.....

.....



Vivre ensemble



Pour toi, c'est quoi « vivre ensemble » ?

.....
.....
.....
.....

Le vivre ensemble, correspond à des valeurs comme la solidarité, le respect, le partage, la justice... qui permettent d'établir des relations avec les personnes qui nous entourent, que ce soit dans la rue, sur internet, dans le bus, à la cantine ou à l'école.

Tu partages beaucoup d'espaces avec différentes personnes dans ta vie quotidienne. Qui dit partage, dit respect des règles qui organisent et rendent possible la vie en société et permettent de vivre ensemble.

Être respectueux envers les autres, même si on ne les connaît pas, c'est être gentil et poli avec eux, c'est ne pas se moquer, faire attention à eux, à leur personne mais aussi à leurs affaires et à leurs idées. Le respect c'est aussi ne pas abîmer et faire attention à notre environnement (les locaux, la nature, ne pas jeter de papier par terre...).

4 Le respect est très important dans la vie de tous les jours. Il faut respecter les autres et se respecter soi-même. Pour te respecter, commence par prendre soin de toi, de ton corps et de ton esprit.

Méli-mélo des mots

À partir du mot déjà inscrit dans la grille, retrouve la place de ceux listés ci-dessous. Il y a un cœur pour chaque lettre et un mot ne peut être utilisé qu'une seule fois. À toi de jouer!



					♥	♥	S	♥	♥	♥	♥	♥
							O	♥	♥	♥	♥	
							L	♥	♥	♥	♥	♥
♥	♥	♥	♥	♥			I	♥	♥	♥	♥	♥
							D	♥	♥			
					♥	♥	A	♥	♥	♥	♥	
							R	♥	♥	♥	♥	♥
							I	♥	♥	♥		
♥	♥	♥	♥	♥			T	♥				
							É	♥	♥	♥	♥	♥

AIDER
RESPECT
ENSEMBLE
ASSOCIATION

DONNER
PARTAGER
SOCIÉTÉ
RELATION

ÉCHANGER
AMITIÉ

Un petit mot pour tes parents



Depuis de nombreuses années, la Ligue contre le cancer a fait de la prévention en milieu scolaire l'une de ses priorités. Aujourd'hui, elle offre à votre enfant un agenda scolaire porteur de messages de prévention sur la santé.

Les textes, les dessins, les slogans et les jeux qui l'illustrent ont été créés par des élèves du Bas-Rhin dans le cadre d'un projet éducatif mené avec leurs enseignants, la Maison pour la science en Alsace et le comité du Bas-Rhin de la Ligue contre le cancer.

Intégrer des messages de prévention à un agenda scolaire, favorise le développement en classe d'activités d'éducation à la santé.

Cet agenda scolaire est un outil, mais aussi un lien permanent avec la maison, fournissant de nombreuses occasions d'échanger avec votre enfant sur différents sujets de santé.

Votre enfant acquiert ainsi des notions qui lui seront indispensables pour les années à venir et pour faire des choix favorables à sa santé.

Réalisé dans le cadre d'une convention de partenariat signée entre la Ligue nationale contre le cancer et l'Éducation nationale, cette agenda s'inscrit dans les objectifs et contenus des programmes scolaires et contribue à la mise en œuvre du parcours éducatif de santé.

Le comité du Bas-Rhin de la Ligue contre le cancer
La Maison pour la science en Alsace
La Direction des Services Départementaux de l'Éducation nationale du Bas-Rhin

L'alimentation

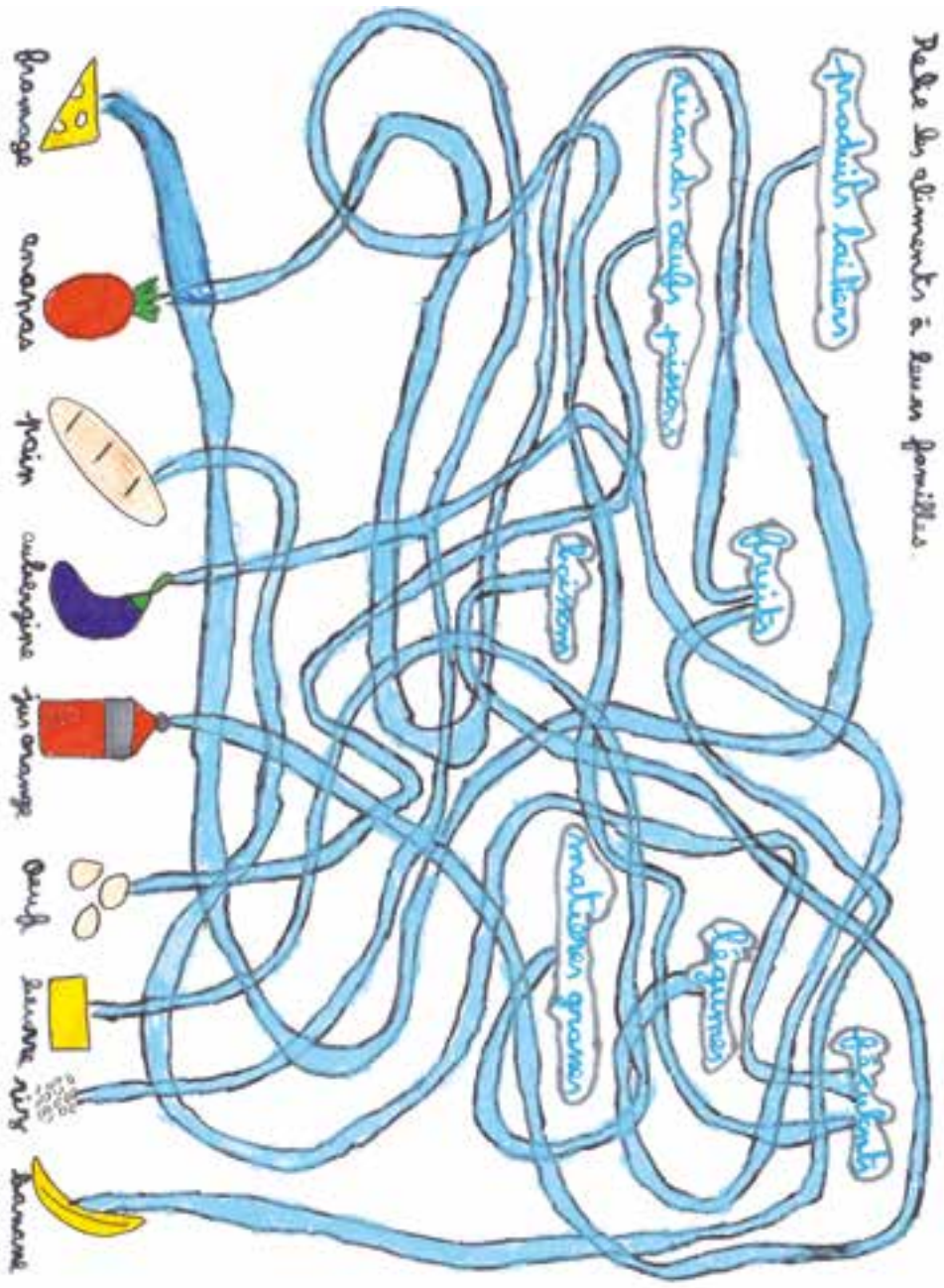
Il est important de bien se nourrir c'est-à-dire d'avoir une alimentation saine, variée et équilibrée avec 5 portions de fruits et légumes par jour.

Le temps du repas est aussi un moment de pause, de calme, de plaisir et de partage. Bien manger permet de diminuer le risque de développer certaines maladies et de préserver sa santé.

Les nutriments (eau, glucides, protéines, lipides, vitamines et sels minéraux) contenus dans les aliments permettent à tes organes de fonctionner et ton corps de grandir correctement.

Les besoins sont différents selon les personnes.





Releve les aliments à l'aide de perles.

École primaire Leclerc

École primaire Leclerc

Mange
équilibré
et varié
c'est gagné!



Mange
des
agrumes
pour
éviter
le
rhume
!!

Découpe ces deux marque-pages, tu pourras t'en servir pour cet agenda ou bien dans d'autres livres.

Quand je travaille je suis fatigué 😊
 Quand je travaille je suis fatigué 😊
 Quand je travaille je suis fatigué 😊

Pour limiter l'obésité ne
 mange pas devant la télé !
 Pour limiter l'obésité ne
 mange pas devant la télé !



École primaire Leclerc

École primaire Leclerc



Calendrier 2019-2020



SEPTEMBRE

1 D Gilles
2 L Ingrid
3 M Grégoire
4 M Rosalie
5 J Raïssa
6 V Bertrand
7 S Reine
8 D **Nativité N.-D.**
9 L Alain
10 M Inès
11 M Adelphe
12 J Apollinaire
13 V Aimé
14 S La Ste Croix
15 D **Roland**
16 L Édith
17 M Renaud
18 M Nadège
19 J Émilie
20 V Davy
21 S Matthieu
22 D **Automne**
23 L Line
24 M Thècle
25 M Hermann
26 J Côte, Dam.
27 V Vinc. de P.
28 S Venceslas
29 D **Michel**
30 L Jérôme

OCTOBRE

1 M Thér. de l'E.
2 M Léger
3 J Gérard
4 V Fr. d'Assise
5 S Fleur
6 D **Bruno**
7 L Serge
8 M Pélagie
9 M Denis
10 J Ghislain
11 V Firmin
12 S Wilfried
13 D **Géraud**
14 L Juste
15 M Thér. d'Avila
16 M Edwige
17 J Baudoin
18 V Luc
19 S René
20 D **Adeline**
21 L Céline
22 M Élodie
23 M Jean de C.
24 J Florentin
25 V Crépin
26 S Dimitri
27 D **Émeline**
28 L Simon
29 M Narcisse
30 M Bienvenue
31 J Quentin

Vacances de la Toussaint

NOVEMBRE

1 V **Toussaint**
2 S Défunct
3 D **Hubert**
4 L Charles
5 M Sylvie
6 M Bertille
7 J Carine
8 V Geoffroy
9 S Théodore
10 D **Léon**
11 L **Armistice 18**
12 M Christian
13 M Brice
14 J Sidoine
15 V Albert
16 S Marguerite
17 D **Élisabeth**
18 L Aude
19 M Tanguy
20 M Edmond
21 J Prés. Marie
22 V Cécile
23 S Christ Roi
24 D **Flora**
25 L Cath. L.
26 M Delphine
27 M Virgil
28 J Jacq. de la M.
29 V Saturnin
30 S André

DÉCEMBRE

1 D Florence
2 L Viviane
3 M Fr.-Xavier
4 M Barbara
5 J Gérald
6 V Nicolas
7 S Ambroise
8 D **Im. Concept.**
9 L Pierre Fourier
10 M Romaric
11 M Daniel
12 J Jean. Fr.-Ch.
13 V Lucie
14 S Odile
15 D **Ninon**
16 L Alice
17 M Gaël
18 M Gatien
19 J Urbain
20 V Abraham
21 S **Hiver**
22 D **Xavière**
23 L Armand
24 M Adèle
25 M **Noël**
26 J Étienne
27 V Jean
28 S Innocents
29 D **David**
30 L Roger
31 M **Sylvestre**

Vacances de Noël

JANVIER

1 M **Jour de l'An**
2 J Basile
3 V Geneviève
4 S Angèle
5 D **Épiphanie**
6 L Balthazar
7 M Raymond
8 M Lucien
9 J Alix
10 V Guillaume
11 S Paulin
12 D **Tatiana**
13 L Yvette
14 M Nina
15 M Rémi
16 J Marcel
17 V Roseline
18 S Prisca
19 D **Marius**
20 L Sébastien
21 M Agnès
22 M Vincent
23 J Barnard
24 V Fr. de Sales
25 S Conv. St Paul
26 D **Paul**
27 L Angèle
28 M Th. d'Aquin
29 M Gildas
30 J Martine
31 V Marcelle

FÉVRIER

1 S Ella
2 D **Présentation**
3 L Blaise
4 M Véronique
5 M Agathe
6 J Gaston
7 V Eugénie
8 S Jacqueline
9 D **Appoline**
10 L Arnaud
11 M N.-D. Lourdes
12 M Félix
13 J Béatrice
14 V Valentin
15 S Claude
16 D **Julienne**
17 L Alexis
18 M Bernadette
19 M Gabin
20 J Aimée
21 V P. Damien
22 S Isabelle
23 D **Lazare**
24 L Modeste
25 M Roméo
26 M Nestor
27 J Honorine
28 V Romain
29 S Auguste

Vacances d'hiver

MARS

1 D Cendres
2 L Charles le B.
3 M Guénoyé
4 M Casimir
5 J Mardi-Gras
6 V Colette
7 S Félicité
8 D **Jean de Dieu**
9 L Françoise
10 M Vivien
11 M Rosine
12 J Justine
13 V Rodrigue
14 S Mathilde
15 D **Louise**
16 L Bénédicte
17 M Patrice
18 M Cyrille
19 J Joseph
20 V **Printemps**
21 S Clémence
22 D **Léa**
23 L Victorien
24 M Catherine
25 M Clémence
26 J Larissa
27 V Habib
28 S Gontran
29 D **Gwladys**
30 L Amédée
31 M Benjamin

AVRIL

1 M Hugues
2 J Sandrine
3 V Richard
4 S Isidore
5 D **Irène**
6 L Marcellin
7 M J.-B. de la S.
8 M Julie
9 J Gauthier
10 V Fulbert
11 S Stanislas
12 D **Pâques**
13 L **Lundi Pâques**
14 M Maxime
15 M Paterne
16 J Benoît-Joseph
17 V Marianne
18 S Parfait
19 D **Emma**
20 L Odette
21 M Anselme
22 M Alexandre
23 J Georges
24 V Fidèle
25 S Marc
26 D **Alida**
27 L Zita
28 M Jour du Souv.
29 M Cath. de St.
30 J Robert

Vacances de printemps

MAI

1 V **Fête du travail**
2 S Boris
3 D **Phil., Jacq.**
4 L Sylvain
5 M Judith
6 M Prudence
7 J Gisèle
8 V **Victoire 45**
9 S Pacôme
10 D **Solange**
11 L Estelle
12 M Jean.-d'Arc
13 M Rolande
14 J Matthias
15 V Denise
16 S Honoré
17 D **Pascal**
18 L Éric
19 M Yves
20 M Bernardin
21 J **Ascension**
22 V Émile
23 S Didier
24 D **Maël**
25 L Sophie
26 M Bérenger
27 M Augustin
28 J Germain
29 V Aymar
30 S Ferdinand
31 D **Pentecôte**

JUIN

1 L **L. Pentecôte**
2 M Blandine
3 M Kévin
4 J Clothilde
5 V Igor
6 S Norbert
7 D **F. des Mères**
8 L Médard
9 M Diane
10 M Landry
11 J Barnabé
12 V Guy
13 S Antoine de P.
14 D **Élisée**
15 L Germaine
16 M J.F. Régis
17 M Hervé
18 J Cassandre
19 V Romuald
20 S Silvère
21 D **Été, F. des Pères**
22 L Alban
23 M Audrey
24 M Jean-Bapt.
25 J Prosper
26 V Antheleme
27 S Fernand
28 D **Irénée**
29 L Pierre, Paul
30 M Martial

JUILLET

1 M Thierry
2 J Martinien
3 V Thomas



Emploi du temps



lundi

mardi

mercredi

jeudi

vendredi

samedi



matin



14
après-midi

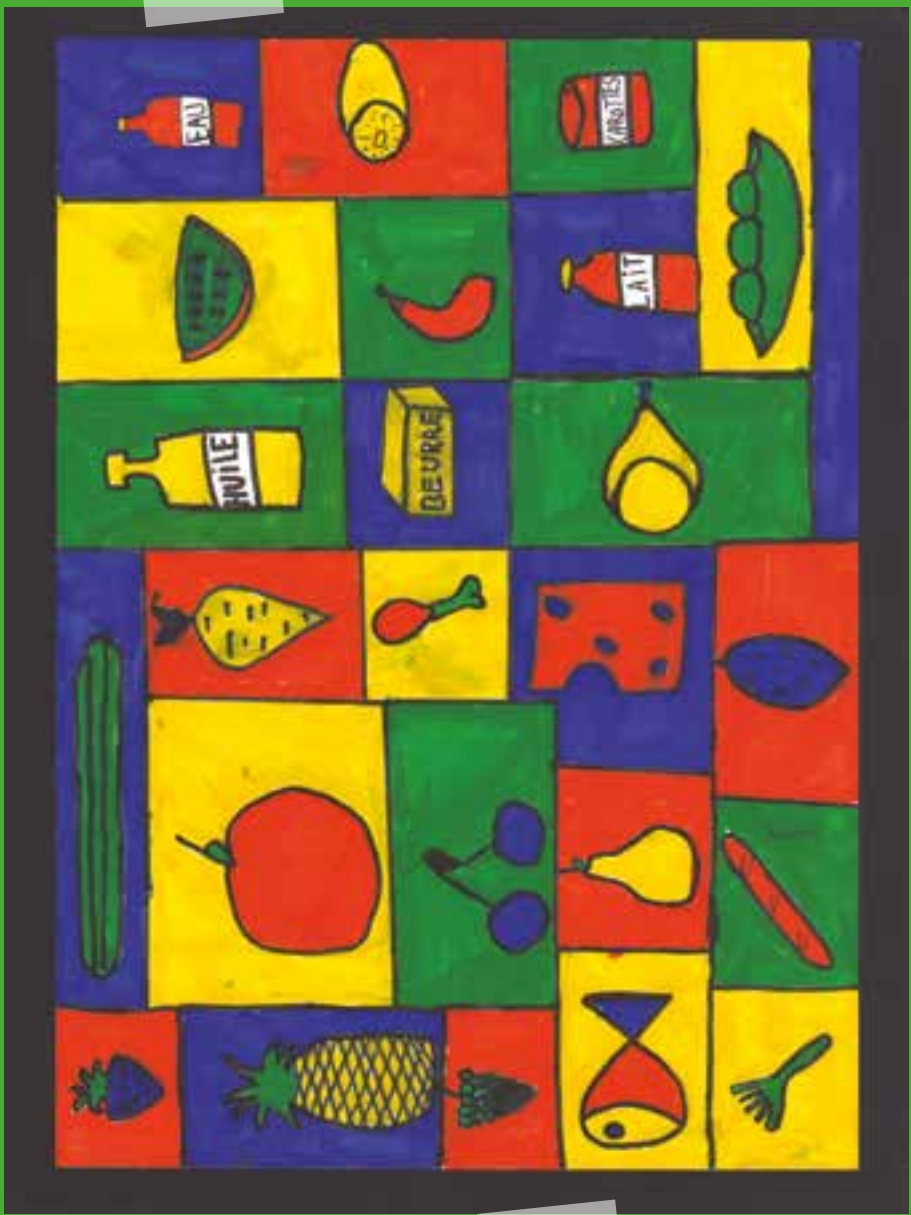


matin

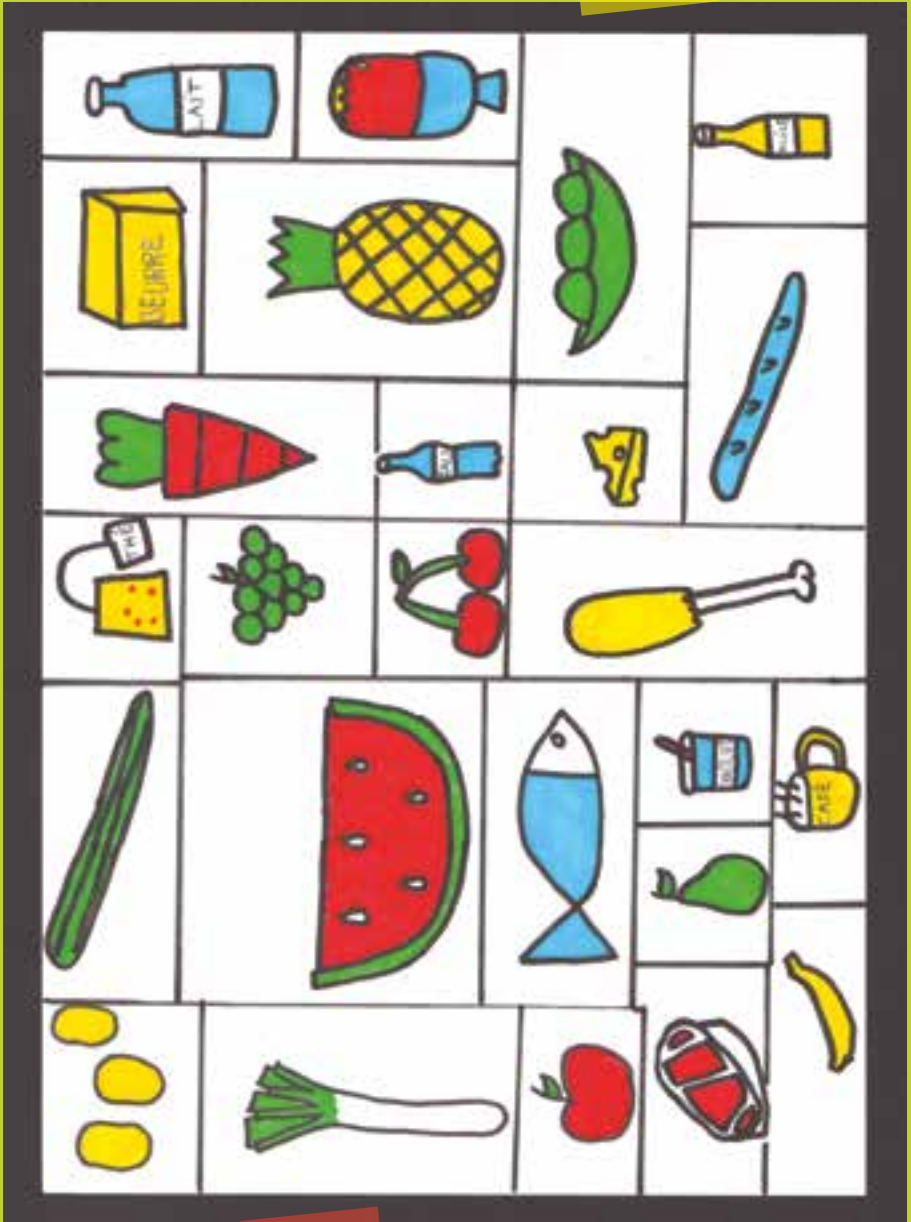


après-midi





École primaire Leclerc



École primaire Leclerc

Lundi 2 Monday - Montag - Lunes - Lunedì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mardi 3 Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Etre en ferme c'est un mode de vie, je crois que oui!

Mercredi 4 Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jeudi 5 Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vendredi 6

Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi 7

Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

.....

.....

.....

Dimanche 8

Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica

AU LIEU DE RACONTER
DES SALADES VAUT
MIEUX LES MANGER. NON ?

École primaire Leclerc

École primaire Leclerc



Lundi 9

Monday - Montag - Lunes - Lunedì

Handwriting practice area for Monday, September 9th, featuring ten horizontal dotted lines and a shaded green footer bar.

Mardi 10

Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì

Handwriting practice area for Tuesday, September 10th, featuring ten horizontal dotted lines and a shaded green footer bar.

Mercredi 11

Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì

Handwriting practice area for Wednesday, September 11th, featuring ten horizontal dotted lines and a shaded green footer bar.

Jeudi 12

Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

Handwriting practice area for Thursday, September 12th, featuring ten horizontal dotted lines and a shaded green footer bar.

Boire de l'eau pour que la vie nous remercie !

Vendredi 13

Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi 14

Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

.....

.....

.....

.....

Dimanche 15

Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica



Ecole primaire Leclerc

LE COMPTE-RENDU D'EXPERIENCE

Vendredi 1 février 2019

Comment peut-on traiter les eaux usées?

La liste du matériel

- 6 bouteilles vides
- ciseaux
- un filtre à café
- cellulose
- charbon
- sable
- terre (ou petite pierre)
- eau usée (eau + feuille de terre)

Description de l'expérience



Pour traiter les eaux usées il faut filtrer l'eau avec différentes étapes pour enlever les plus gros déchets au possible.

Ecole primaire Leclerc

Lundi 16

Monday - Montag - Lunes - Lunedì

A series of horizontal dotted lines for writing on the page for Monday, September 16th.

Mardi 17

Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì

A series of horizontal dotted lines for writing on the page for Tuesday, September 17th.

Mercredi 18

Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì

A series of horizontal dotted lines for writing on the page for Wednesday, September 18th.

Jeudi 19

Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

A series of horizontal dotted lines for writing on the page for Thursday, September 19th.

Vendredi 20

Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi 21

Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

.....

.....

.....

.....

Dimanche 22

Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica



École primaire Leclerc



Rap équilibré

*Plus varié, plus équilibré,
Moins sucré, c'est mieux pour ta santé
Mais si tu veux boire une boisson sucrée,
Fais le bon choix, un jus de fruit pressé sans sucre ajouté
Pour t'hydrater, bois de l'eau à volonté
Essaye de limiter les produits sucrés
Si trop de sucreries t'auras des caries
Mange pas trop gras, ni trop salé,
C'est mieux pour ta santé, gare à l'obésité
Si trop de calories tu risques le surpoids
À chaque repas une portion de féculents différents
5 portions de fruits et de légumes, mais de saison,
Pour plus de vitamines et moins de pollution
Viande, poisson ou œuf, une fois par jour suffit
À chaque repas varie ton produit laitier
Mange assis et mâche bien, ta digestion se pass'ra mieux
C'est mieux de manger dans la salle à manger,
Plutôt que devant la télé,
Car manger c'est partager, pour plus de convivialité
Un goûter par jour suffit l'après-midi
Evite pour le goûter les gâteaux d'apéro
Un yaourt et un fruit tu prendras plutôt
Apprends à cuisiner,
Les aliments simples, les meilleurs pour ta santé
Pas de colorant, ni de conservateur
Varié, équilibré, tel est le secret
Quand je varie, je suis ravi(e)!*

Tu peux l'écouter grâce au Flashcode ou va sur le site internet de La Ligue contre le cancer: www.ligue.cancer.net/cd67/journal dans la rubrique "Nos actions de prévention".



École primaire Leclerc

Lundi 23

Monday - Montag - Lunes - Lunedì

Handwriting practice area for Monday, September 23, featuring ten horizontal dotted lines and a yellow gradient bar at the bottom.

Mardi 24

Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì

Handwriting practice area for Tuesday, September 24, featuring ten horizontal dotted lines and a yellow gradient bar at the bottom.

PRENDS SOIN DE TON CORPS
PARCE QUE TU EN AURAS BESOIN

Mercredi 25

Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì

Handwriting practice area for Wednesday, September 25, featuring ten horizontal dotted lines and a yellow gradient bar at the bottom.

Jeudi 26

Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

Handwriting practice area for Thursday, September 26, featuring ten horizontal dotted lines and a yellow gradient bar at the bottom.

TOU TE TA VIE !

Vendredi 27

Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi 28

Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

.....

.....

.....

Dimanche 29

Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica

Charade

*Mon premier se lance dans certains jeux de société.
 Mon deuxième est quelque chose pour s'amuser.
 Mon troisième est une partie du corps entre la bouche et les yeux.
 Mon tout est un repas.*

(Dè - Jeux - nez) Déjeuner

École primaire Leclerc

Lundi 30

Monday - Montag - Lunes - Lunedì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



École primaire Leclerc

Vendredi 4 Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi 5 Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

.....

.....

.....

Dimanche 6 Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica



École primaire Leclerc

Mots cachés

Cherche les féculents suivants: SEMOULE RIZ CHÂTAIGNE
 POMME DE TERRE QUINOA LENTILLE BISCOTTE CÉRÉALE
 FLAGEOLET PÂTE POIS CHICHE PAIN POLENTA (farine de maïs)

M	P	A	T	E	V	T	K	G	F	S	X	S	P	N
Z	O	C	C	Z	O	E	L	A	E	R	E	C	O	B
I	M	I	H	E	P	S	T	K	B	M	P	V	I	J
N	M	E	A	F	S	W	F	D	O	X	L	T	S	K
L	E	S	T	G	P	N	D	U	W	C	J	E	C	I
Q	D	C	A	X	O	B	L	G	U	P	K	L	H	F
V	E	M	I	T	L	E	Y	T	Z	S	Y	O	I	Z
C	T	X	G	P	E	Y	P	A	I	N	T	E	C	A
A	E	G	N	Z	N	J	I	V	R	E	W	G	H	D
B	R	L	E	N	T	I	L	L	E	Q	S	A	E	V
I	R	B	C	L	A	Q	U	I	N	O	A	L	X	O
S	E	T	T	O	C	S	I	B	J	Y	U	F	L	F



École primaire Leclerc

Vendredi 11 Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi 12 Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

.....

.....

.....

Dimanche 13 Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica

Charade

*Mon premier est un objet pour ouvrir une porte.
 Mon deuxième ne dit pas la vérité.
 Mon troisième est la deuxième syllabe d'un objet
 que les bébés mettent dans la bouche.
 Mon tout est un fruit.*

(Clé - ment - tine) Clémentine

École primaire Leclerc

Voici les repas de 5 journées d'un élève qui boit de l'eau durant la journée

Certains sont déséquilibrés. À toi de vérifier s'il y a trop de certains groupes d'aliments ou pas assez. Tu peux compléter en-dessous avec ta réponse. Pour t'aider, tu peux mettre un point de couleur à côté de chaque aliment. Puis, c'est à toi d'écrire tes repas d'hier et de vérifier si ta journée a été équilibrée!

petit-déjeuner

1 lait pain beurre confiture clémentine	2 céréales complètes lait fruits secs orange	3 lait petit pain au chocolat	4 lait biscotte beurre miel fraises	5 pain fromage frais jus d'orange pressé
---	--	---	---	---

déjeuner

salade de carottes saumon riz yaourt kiwi	salade saucisse et gruyère pâtes carbonara glace vanille avec chantilly	salade de chou rouge steak petits pois carottes fromage blanc aux fraises	salade verte œufs sur le plat épinards pain cancoillotte pastèque	salade de céleri gigot haricots secs yaourt salade de fruits
--	---	---	---	--

dîner

soupe de légumes pain munster compote de pomme	salade de tomates purée de lentilles camembert raisin	salade de concombres hachis parmentier comté cerises	salade de pâtes avec tomates, poivrons, mozzarella pain melon	salade verte composée olives, tomates, dés de fromage de chèvre pain mandarine
---	--	---	---	---

journée équilibrée ou non ?

--	--	--	--	--

Réponses : 1. oui 2. non au déjeuner; trop de matières grasses et de produits laitiers 3. non au petit-déjeuner; manque un fruit ou légume 4. non au dîner; trop de féculents 5. oui

École primaire Leclerc

Lundi 14

Monday - Montag - Lunes - Lunedì

Handwriting practice area for Monday, October 14, featuring multiple rows of dotted lines for text and a shaded blue bar at the bottom.

Mardi 15

Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì

Handwriting practice area for Tuesday, October 15, featuring multiple rows of dotted lines for text and a shaded blue bar at the bottom.

Mercredi 16

Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì

Handwriting practice area for Wednesday, October 16, featuring multiple rows of dotted lines for text and a shaded blue bar at the bottom.

Jeudi 17

Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

Handwriting practice area for Thursday, October 17, featuring multiple rows of dotted lines for text and a shaded blue bar at the bottom.

Vendredi 18 Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi 19 Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

.....

.....

Dimanche 20 Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica

..... Vacances de la Toussaint

Charade

*Mon premier est du mobilier dans lequel on dort.
 Mon second est ce qui constitue une phrase.
 Mon troisième est la 2^e syllabe de grenade.
 Mon quatrième est entre un et trois.
 Mon tout est trop sucré.*

(Lit - mots - na - deux) Limonade

École primaire Leclerc

À retenir sur l'alimentation

Notre alimentation doit être saine et variée. Il faut manger de tout en privilégiant les aliments bons pour la santé, c'est-à-dire manger équilibré:

- manger au moins 5 portions ou 5 poignées (de ta main) de fruits et légumes par jour, en favorisant ceux de saison
- manger des féculents ou des produits céréaliers (pain, pâtes, riz...) à chaque repas
- et l'eau est à volonté bien sûr!
- tu peux manger 3 produits laitiers par jour (lait, yaourt...).

Certains aliments sont nécessaires à une bonne santé, mais en petite quantité. C'est le cas de la viande, du poisson et des œufs, qui sont à consommer 1 à 2 fois par jour en alternant. D'autres sont à manger avec modération, de temps en temps, comme les produits sucrés, salés et gras. Et oui, les pâtisseries doivent être occasionnelles... pour le plaisir!

Vrai ou faux

1. On doit manger une portion de viande par jour.
2. En France presque 2 enfants sur 10 sont en surpoids.
3. Dans les matières grasses il y a des glucides.
4. Il vaut mieux presser l'orange que de la manger en entier.
5. Dans les fruits et légumes il y a des vitamines et des fibres.
6. La pomme de terre est un légume.
7. Dans les féculents il y a des sucres rapides.
8. Dans les fruits et légumes de saison il y a plus de vitamines.
9. Il faut boire de l'eau à volonté.
10. La crème fait partie des matières grasses.

vrai
faux

Réponses : 1F (viande, poisson ou œuf), 2V, 3F (des lipides), 4F (moins de fibres dans le jus), 5V, 6F, 7F (sucres lents), 8V, 9V, 10V

Lundi 21 Monday - Montag - Lunes - Lunedì

Mardi 22 Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì

Mercredi 23 Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì

Jeudi 24 Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

Vendredi 25 Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

Samedi 26 Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

Dimanche 27 Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica

Lundi 28 Monday - Montag - Lunes - Lunedì

Mardi 29 Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì

Mercredi 30 Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì

Jeudi 31 Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

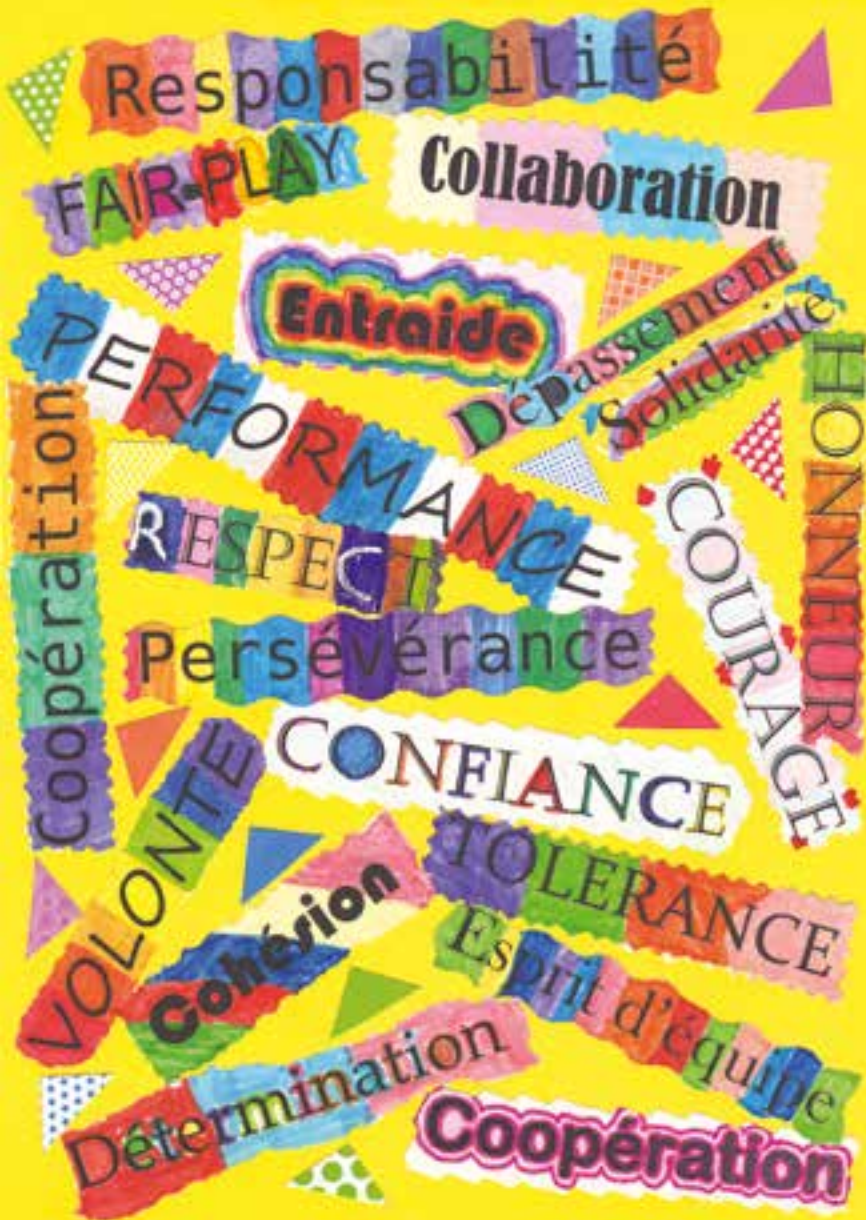
Vendredi 1^{er} Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

jour férié Toussaint

Samedi 2 Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

Dimanche 3 Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica

Les valeurs du sport



L'activité physique

Pour mener une vie équilibrée, en plus de bien dormir et manger sainement, il faut que tu bouges! À ton âge, tu devrais faire au moins 1 heure d'activité physique par jour!

L'activité physique c'est tous les mouvements de ton corps qui augmentent ta chaleur corporelle, c'est-à-dire tout ce qui te fatigue, par exemple en allant à l'école à pied ou à vélo, en jouant dans la cour ou en pratiquant un sport. Se dépenser régulièrement aide à prévenir certaines maladies.

Et toi, tu bouges?



Lundi 4 Monday - Montag - Lunes - Lunedì

Dotted lines for writing on page 50.

Mardi 5 Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì

Dotted lines for writing on page 50.

Mercredi 6 Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì

Dotted lines for writing on page 51.

Jeudi 7 Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

Dotted lines for writing on page 51.

Vendredi 8 Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi 9 Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

.....

.....

.....

.....

.....

Dimanche 10 Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica

Charades

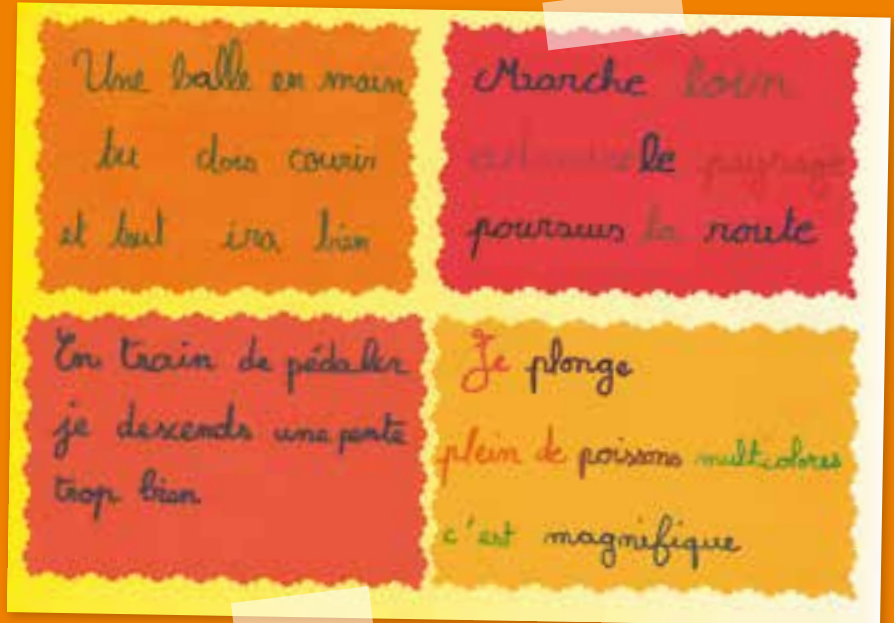
*Mon premier est une boisson fruitée qu'on prend souvent le matin.
 Mon second est la partie du corps qui me permet de porter un cartable.
 Mon tout est un art martial.*

(Ju - dos) (sop - sh)

*Mon premier est un métal précieux.
 Mon second est un enfant qui vit dans le ciel avec des ailes.
 Mon tout est un fruit.*

(Or - ange) (Orange)

École primaire Musau



École primaire Musau

Lundi 11

Monday - Montag - Lunes - Lunedì

jour férié Armistice 1918

Mardi 12

Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì

Mercredi 13

Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì

Jeudi 14

Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

Vendredi 15

Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi 16

Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

.....

.....

.....

.....

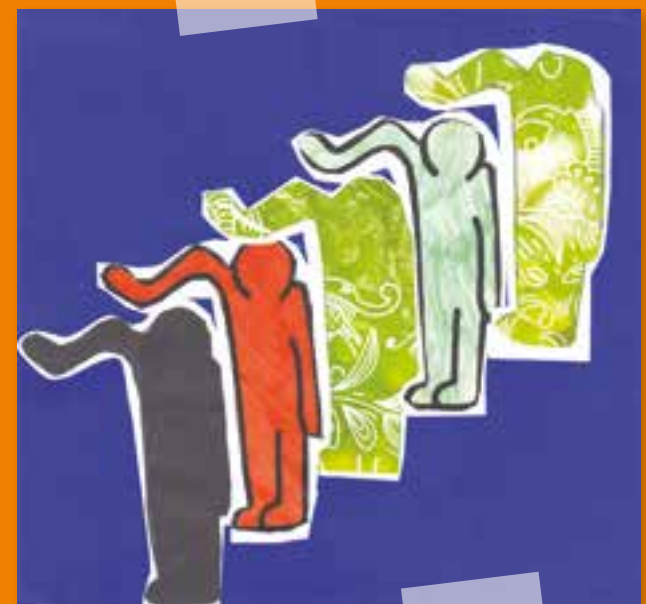
Dimanche 17

Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica

Charade

*Mon premier est la onzième lettre de l'alphabet.
 Mon second est le premier signe astrologique chinois.
 Mon troisième est une boisson chaude d'origine chinoise.
 Mon tout est un art martial.*

(K - rat - thé) Karaté



Lundi 18

Monday - Montag - Lunes - Lunedì

Dotted writing lines for Monday 18th, ending with a highlighted orange footer bar.

Mardi 19

Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì

Dotted writing lines for Tuesday 19th, ending with a highlighted orange footer bar.

Mercredi 20

Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì

Dotted writing lines for Wednesday 20th, ending with a highlighted orange footer bar.

Jeudi 21

Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

Dotted writing lines for Thursday 21st, ending with a highlighted orange footer bar.

Vendredi 22 Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi 23 Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

.....

.....

.....

Dimanche 24 Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica

L'activité physique: indispensable à notre organisme

Nos ancêtres bougeaient beaucoup et marchaient entre 15 et 20 km par jour pour chercher à manger. C'est pour ça que nous avons besoin de bouger beaucoup. Le sport est bon pour la santé car notre organisme est habitué à bouger depuis toujours. Maintenant notre mode de vie est différent de celui de nos ancêtres, on devient obèse quand on ne fait pas assez de sport et que l'on mange trop de sucre.

École primaire Musau



Lundi 25

Monday - Montag - Lunes - Lunedì

Dotted lines for writing on Monday, November 25th.

Mardi 26

Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì

Dotted lines for writing on Tuesday, November 26th.

Mercredi 27

Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì

Dotted lines for writing on Wednesday, November 27th.

Jeudi 28

Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

Dotted lines for writing on Thursday, November 28th.

Vendredi 29

Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi 30

Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

.....

.....

.....

.....

Dimanche 1^{er}

Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica

Avant, les Homo sapiens sapiens parcouraient la moitié d'un marathon à pied par jour. Maintenant nous restons devant nos écrans et nous faisons de moins en moins d'activité physique. Nous parcourons à peine 1 km par jour. Et pourtant nous mangeons beaucoup!

Quand on mange du sucre et des lipides, ils sont stockés dans les muscles. Mais si on ne fait pas de sport, on finit par les stocker sous forme de graisse et on grossit. Quand on fait du sport, ce sucre est utile car il nous donne de l'énergie et on ne grossit pas. **Donc faites du sport!**



École primaire Musau



Lundi 2

Monday - Montag - Lunes - Lunedì

Lined writing area for Monday with a decorative gradient bar at the bottom.

Mardi 3

Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì

Lined writing area for Tuesday with a decorative gradient bar at the bottom.

Mercredi 4

Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì

Lined writing area for Wednesday with a decorative gradient bar at the bottom.

Jeudi 5

Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

Lined writing area for Thursday with a decorative gradient bar at the bottom.

Vendredi 6

Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi 7

Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

.....

.....

.....

Dimanche 8

Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica

Charade

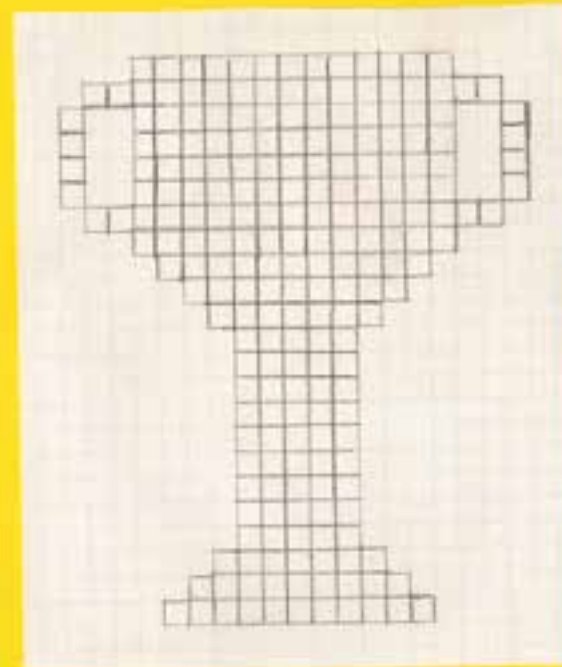
*Mon premier sert à regarder plus loin avec un appareil photo.
 Mon second est la deuxième syllabe de Barbapapa.
 Mon tout est une danse.*

(Zoom - ba) Zumba

École primaire Musau

Jeu

Colorie un cube énergie
 chaque fois que tu fais 15
 minutes d'activité physique
 Et remporte la coupe!



École primaire Musau

Lundi 9

Monday - Montag - Lunes - Lunedì

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mardi 10

Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mercredi 11

Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Jeudi 12

Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Vendredi 13

Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi 14

Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

.....

.....

.....

.....

Dimanche 15

Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica

Charade

*Je brosse mon premier 3 fois par jour.
 Mon second se place devant un verbe pronominal.
 Mon tout est un sport gracieux.*

(Dent - se) Danse

École primaire Musau

École primaire Musau



Vendredi 20

Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi 21

Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

.....

.....

.....

.....

Dimanche 22

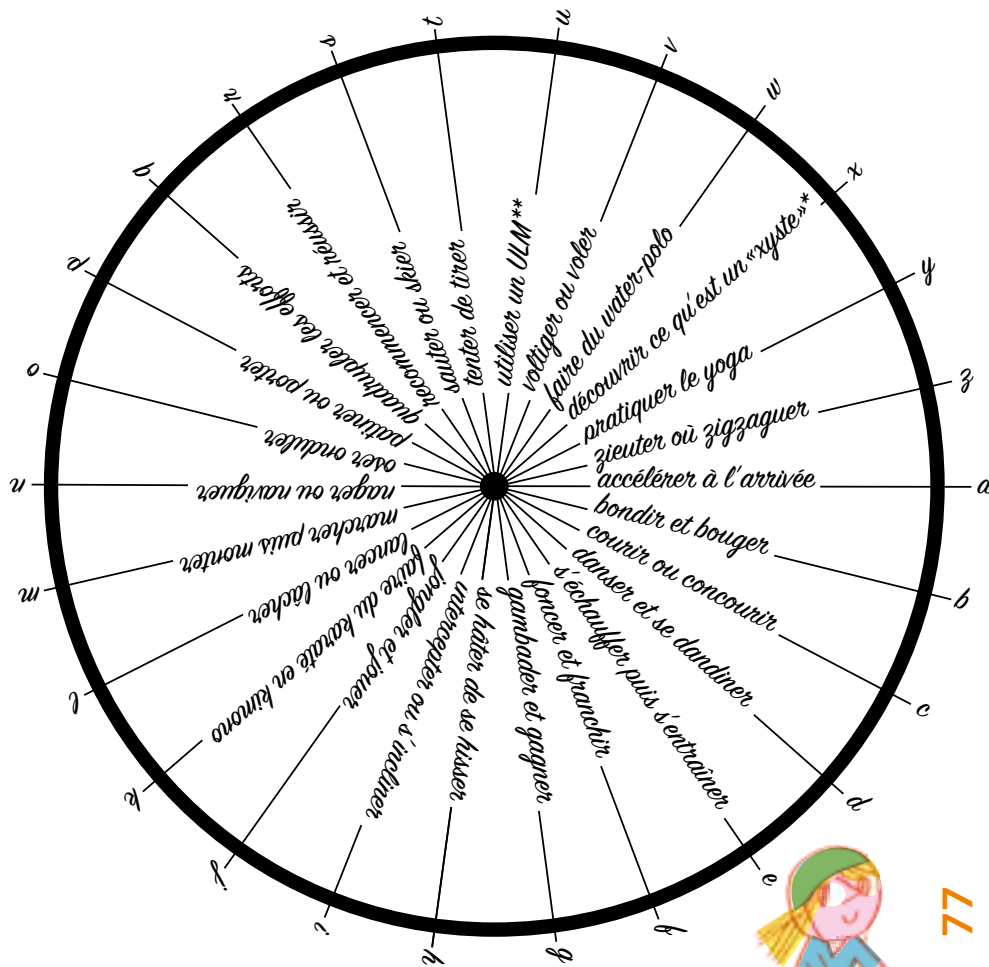
Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica

Vacances de Noël



L'abécédaire des actions

Ferme les yeux et pointe ton index sur la roue. Ouvre les yeux et découvre ce qui est écrit. À chaque fois, choisis l'activité que tu préfères. Tu peux même la colorier.



* xyste: piste d'entraînement
* ULM: Ultra-Léger Motorisé = petit avion



Lundi 23 Monday - Montag - Lunes - Lunedì

Mardi 24 Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì

Mercredi 25 Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì
 jour férié Noël

Jeudi 26 Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì
 jour férié en Alsace et Moselle Saint-Étienne

Vendredi 27 Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

Samedi 28 Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

Dimanche 29 Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica

Lundi 30 Monday - Montag - Lunes - Lunedì

Mardi 31 Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì



Le sommeil

Le sommeil est indispensable!

Si tu manques de sommeil, alors tu risques de prendre du poids, d'avoir mal à la tête et une mauvaise concentration en classe. Quand tu dors, tes muscles se détendent, ton esprit se repose et ton cerveau trie les expériences de ta journée et les mémorise.

Il est recommandé pour un enfant de dormir entre 10h et 11h par nuit. Mais chacun a un rythme de sommeil qui lui est propre (horaires, habitudes, ...), qu'il doit adapter pour bien dormir.

Pour bien dormir, reconnais les signes de fatigue (bâillements, paupières lourdes, ...) et ne résiste pas. Couche-toi à la même heure sans stimuler ton esprit avant par des jeux ou des écrans.

Et toi, quel est ton rythme de sommeil?



Mercredi 1^{er} Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì
 jour férié Jour de l'An

Jeudi 2 Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

Vendredi 3 Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

Samedi 4 Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

Dimanche 5 Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica



Quand un somnambule

Une fois tombe de son lit en dormant. Il se relève et retourne

se coucher.

rencontre un autre somnambule que

Une heure plus tard, il raconte-ils?

retombe et, heureux, se dit:

Des histoires à dormir debout.

- Si je me n'étais pas relevé tout à l'heure, je me serais tombé dessus!

École primaire Neufeld

Vendredi 10

Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi 11

Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dimanche 12

Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica

Que se passe t-il quand tu dors :

- Ta température corporelle baisse
- Ton rythme cardiaque ralentit

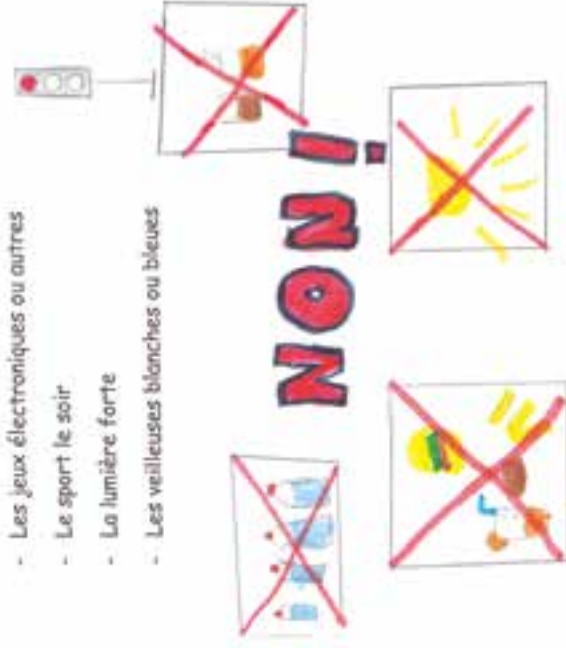
École primaire Neufeld

École primaire Neufeld

- Se coucher à peu près à la même heure
- Penser à des choses agréables, positives ou méditer
- S'allonger avec un livre, de la musique douce
- Aller aux toilettes avant de se coucher
- Faire un gros câlin
- Mettre une veilleuse rouge ou orange si nécessaire
- Se réconcilier si on s'est disputé



- Les boissons sucrées
- Beaucoup boire
- Un dîner copieux
- Les jeux électroniques ou autres
- Le sport le soir
- La lumière forte
- Les veilleuses blanches ou bleues



Lundi 13

Monday - Montag - Lunes - Lunedi

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mardi 14

Tuesday - Dienstag - Martes - Martedi

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mercredi 15

Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jeudi 16

Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vendredi 17 Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi 18 Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

.....

.....

.....

.....

Dimanche 19 Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica

Que se passe t-il quand tu dors :

- Tes muscles se relâchent .
- Ton cerveau trie et organise ce que tu as appris dans la journée .

École primaire Neufeld

Expressions sur le sommeil



École primaire Neufeld

Lundi 20 Monday - Montag - Lunes - Lunedì

Handwriting practice area for Monday, January 20, 2020, featuring ten horizontal dotted lines and a light blue gradient bar at the bottom.

Mardi 21 Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì

Handwriting practice area for Tuesday, January 21, 2020, featuring ten horizontal dotted lines and a light blue gradient bar at the bottom.

Mercredi 22 Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì

Handwriting practice area for Wednesday, January 22, 2020, featuring ten horizontal dotted lines and a light blue gradient bar at the bottom.

Jeudi 23 Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

Handwriting practice area for Thursday, January 23, 2020, featuring ten horizontal dotted lines and a light blue gradient bar at the bottom.

Vendredi 24 Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi 25 Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

.....

.....

.....

.....

Dimanche 26 Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica

Que se passe t-il quand tu dors :

- Ton cerveau trie et organise les émotions que tu as ressenties.
- Ton corps élimine les toxines.

École primaire Neufeld

Expressions sur le sommeil



Avoir passé une très mauvaise nuit



Dormir à poings fermés

École primaire Neufeld

Lundi 27

Monday - Montag - Lunes - Lunedì

Handwriting practice area for Monday, January 27, featuring ten horizontal dotted lines and a light blue shaded bottom section.

Mardi 28

Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì

Handwriting practice area for Tuesday, January 28, featuring ten horizontal dotted lines and a light blue shaded bottom section.

Mercredi 29

Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì

Handwriting practice area for Wednesday, January 29, featuring ten horizontal dotted lines and a light blue shaded bottom section. An illustration of a child wearing a helmet and safety gear riding a skateboard is positioned on the right side of the page.

Jeudi 30

Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

Handwriting practice area for Thursday, January 30, featuring ten horizontal dotted lines and a light blue shaded bottom section.

Vendredi 31

Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi 1^{er}

Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

.....

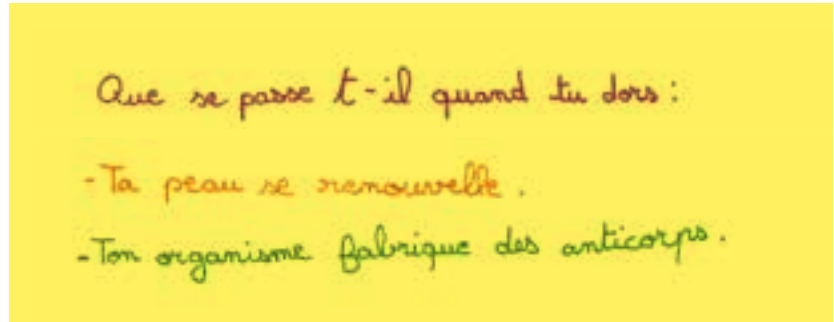
.....

.....

.....

Dimanche 2

Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica



École primaire Neufeld

École primaire Neufeld

Un homme va acheter un lit et demande à ce qu'il soit très solide

Deux vieux amis se rencontrent dans la rue :

Le vendeur

- Alors,

ça m'a

pas l'air

d'être fort

- Non, je

n'ai pas

à dormir.

Une fois,

j'ai dû compter

6327 pommes

de terre

avant de

trouver le

sommeil...

- Des pommes de terre ? Pourquoi pas des maubons ?

- Ah non ! Je suis végétarien !

s'étonne :

- Pourtant,

vous n'êtes

pas si gros

que ça !

- Non,

mais j'ai le sommeil très lourd !

Lundi 3 Monday - Montag - Lunes - Lunedì

Handwriting practice lines for Monday, consisting of 10 horizontal dotted lines and a green shaded writing area at the bottom.

Mardi 4 Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì

Handwriting practice lines for Tuesday, consisting of 10 horizontal dotted lines and a green shaded writing area at the bottom.

Mercredi 5 Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì

Handwriting practice lines for Wednesday, consisting of 10 horizontal dotted lines and a green shaded writing area at the bottom.

Jeudi 6 Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

Handwriting practice lines for Thursday, consisting of 10 horizontal dotted lines and a green shaded writing area at the bottom.

Vendredi 7

Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi 8

Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

.....

.....

.....

Dimanche 9

Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica



Recette du sommeil

15g de câlins
 1 bon lit
 1 bon coussin et 1 couette
 25g de fatigue
 1 pincée de chaleur
 Quelques moutons (1, 2, 3...)
 1 marchand de sable

D'abord, préparer un bon lit avec une couette et un coussin. Ensuite, faire un gros câlin. Puis se réchauffer et fermer les yeux. Enfin, compter les moutons et attendre le marchand de sable.



Lundi 10 Monday – Montag – Lunes – Lunedì

Handwriting practice lines for Monday, February 10, 2020. The page features 14 horizontal dotted lines for writing. At the bottom of the page, there is a green decorative bar with a gradient effect.

Mardi 11 Tuesday – Dienstag – Martes – Martedì

Handwriting practice lines for Tuesday, February 11, 2020. The page features 14 horizontal dotted lines for writing. At the bottom of the page, there is a green decorative bar with a gradient effect.

Mercredi 12 Wednesday – Mittwoch – Miércoles – Mercoledì

Handwriting practice lines for Wednesday, February 12, 2020. The page features 14 horizontal dotted lines for writing. At the bottom of the page, there is a green decorative bar with a gradient effect.

Jeudi 13 Thursday – Donnerstag – Jueves – Giovedì

Handwriting practice lines for Thursday, February 13, 2020. The page features 14 horizontal dotted lines for writing. At the bottom of the page, there is a green decorative bar with a gradient effect.

Vendredi 14

Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi 15

Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

.....

.....

Dimanche 16

Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica

..... Vacances d'hiver



Expressions sur le sommeil

Retrouve quel enfant sur chaque photo mime une expression en rapport avec le sommeil.

Dormir à poings fermés



Dormir en chien de fusil

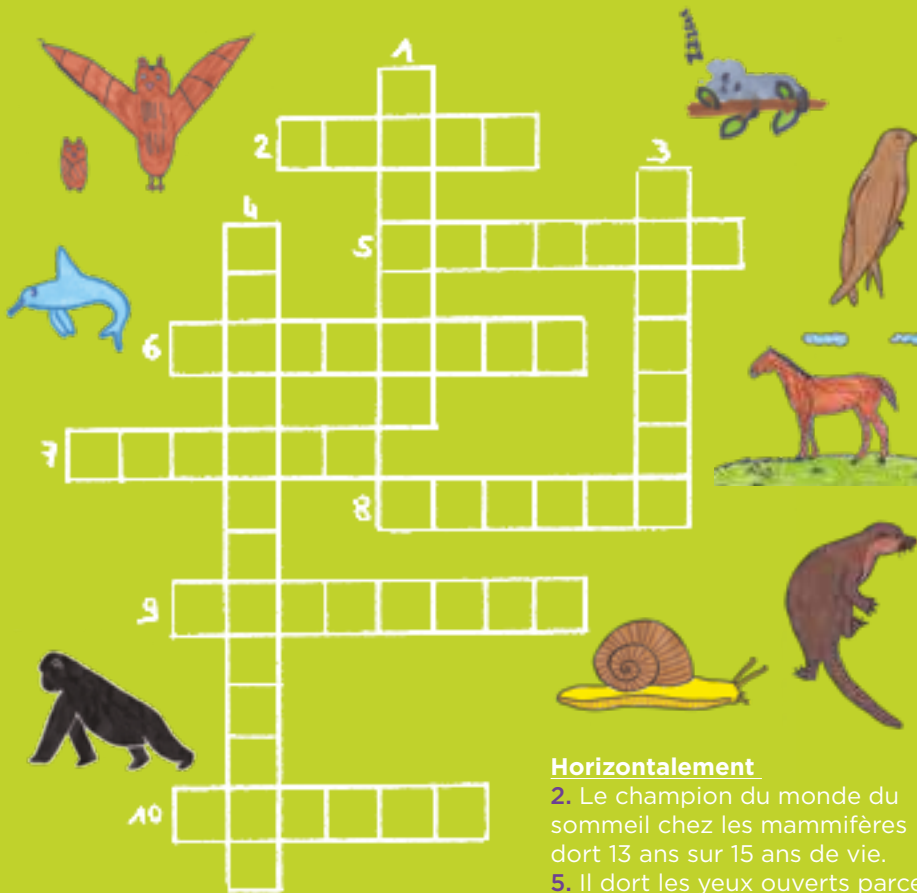


Dormir debout



École primaire Neufeld

Mots-croisés du sommeil



Verticalement

1. Il dort d'un œil parce qu'il ne repose qu'une moitié de cerveau à la fois.
3. Il n'est pas un oiseau, et pourtant il se fait un nid en haut d'un arbre le soir pour y dormir.
4. Elle dort la tête en bas parce que ses ailes ne lui permettent pas de décoller debout.



Horizontalement

2. Le champion du monde du sommeil chez les mammifères dort 13 ans sur 15 ans de vie.
5. Il dort les yeux ouverts parce qu'il n'a pas de paupières.
6. Il dort tout en volant.
7. Il dort le plus souvent debout en bloquant les articulations des genoux.
8. Elle tient sa voisine par la patte ou s'enroule dans les algues pour ne pas dériver.
9. Il dort jusqu'à 6 mois après avoir obturé sa coquille.
10. La plus petite dormeuse dort 2 heures debout ou assise, la tête posée sur son dos.

Réponses: 1. dauphin - 2. koala - 3. gorille - 4. chauve-souris - 5. poisson - 6. martinet - 7. cheval - 8. loutre - 9. escargot - 10. girafe

Petit sketch à jouer



- Bonjour Docteur.
- Bonjour Madame (Monsieur). Asseyez-vous. Alors, qu'est-ce qui vous amène ?
- Je crois que je suis très malade.
- Ah... Racontez-moi ce qui vous fait croire ça.
- D'abord, j'ai froid.
- Hum, un peu de fièvre sans doute.
- J'ai aussi les yeux qui piquent.
- Une petite conjonctivite ?
- Je bâille énormément.
- Des problèmes de digestion sans doute.
- Tout m'énerve, je n'ai envie de rien.
- Oho, ça se complique ! À quel moment de la journée vos symptômes sont-ils les plus marqués ?
- Le soir, Docteur, ça m'arrive tous les soirs vers 23 heures. C'est grave ?
- Euh, non, pas vraiment. D'ailleurs, j'ai la même maladie que vous.
- Quel traitement faut-il prendre ?
- Oh, moi, je vais juste me coucher...

Lundi 17 Monday - Montag - Lunes - Lunedì

Mardi 18 Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì

Mercredi 19 Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì

Jeudi 20 Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

Vendredi 21 Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

Samedi 22 Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

Dimanche 23 Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica

Lundi 24 Monday - Montag - Lunes - Lunedì

Mardi 25 Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì

Mercredi 26 Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì

Jeudi 27 Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

Vendredi 28 Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

Samedi 29 Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

Dimanche 1^{er} Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica



Les écrans

Grâce à internet, on apprend de nouvelles choses et on développe nos connaissances. Les jeux vidéo, eux, sont amusants. Parfois on ne voit pas le temps passer et il peut être difficile de s'arrêter.

Si on ne fait pas attention, si on ne se pose pas de limites, on se couche tard, on néglige son travail scolaire, on passe son temps devant les écrans.

Tablettes, portables, télévisions, ordinateurs, jeux vidéo...

peuvent avoir des effets négatifs sur ta santé si tu en abuses :

- tu te couches tard et dors moins bien et moins longtemps,
- ta vue, ton ouïe peuvent se dégrader et des maux de dos peuvent apparaître,
- tu te désintéresses des autres activités et te renfermes sur toi-même...,
- tu as des difficultés à te concentrer,
- la lumière des écrans, le soir, perturbe ton sommeil.

Mots mêlés

A	U	T	E	E	Y	D	O
Q	W	E	F	C	S	X	R
V	S	L	G	L	R	T	D
I	T	E	I	A	H	A	I
D	E	V	J	M	X	B	N
E	L	I	H	E	V	L	A
O	E	S	N	N	Q	E	T
N	P	I	M	I	K	T	E
I	H	O	H	C	T	T	U
C	O	N	S	O	L	E	R
R	N	Y	V	D	U	E	E
K	E	Z	N	W	N	G	F

Trouve les objets qui ont un écran (colorie les mots). Les mots sont écrits de gauche à droite, de droite à gauche, de haut en bas et en diagonale.

Les mots à chercher :

ÉCRAN
TÉLÉVISION
TABLETTE
CONSOLE
TÉLÉPHONE
ORDINATEUR
CINÉMA
VIDÉO

L'addiction

L'addiction est une envie répétée et incontrôlable de consommer un produit ou réaliser une action, par exemple : le tabac, l'alcool, mais aussi les écrans et les jeux vidéo.

Les personnes qui ne peuvent pas contrôler ces envies sont dépendantes car elles ne peuvent pas s'empêcher de consommer ou d'utiliser le produit, sinon elles ne se sentent pas bien.

Elles ne sont plus libres d'agir selon leur volonté.



Lundi 2

Monday - Montag - Lunes - Lunedì

Dotted writing lines for Monday.

Mardi 3

Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì

Dotted writing lines for Tuesday.

Mercredi 4

Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì

Dotted writing lines for Wednesday.

Jeudi 5

Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

Dotted writing lines for Thursday.

Vendredi 6

Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi 7

Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

.....

.....

.....

.....

Dimanche 8

Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica

Charade

Mon premier est un métal cher.

Mon deuxième est un synonyme de mange.

Mon troisième est la première lettre de l'alphabet.

Remplace la première lettre du mot peur et tu trouveras mon 4^e.

Mon tout permet de travailler.

(Or - dine - a - leur) Ordinateur

Groupe scolaire Avenir

Les écrans

Ne regarde pas trop la télé ou le smartphone, ça peut créer des problèmes de santé. Regarde au maximum 30 à 45 minutes les écrans par jour.



Groupe scolaire Avenir

Lundi 9

Monday - Montag - Lunes - Lunedì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mardi 10

Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mercredi 11

Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jeudi 12

Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vendredi 13

Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi 14

Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

.....

.....

.....

Dimanche 15

Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica

Charade

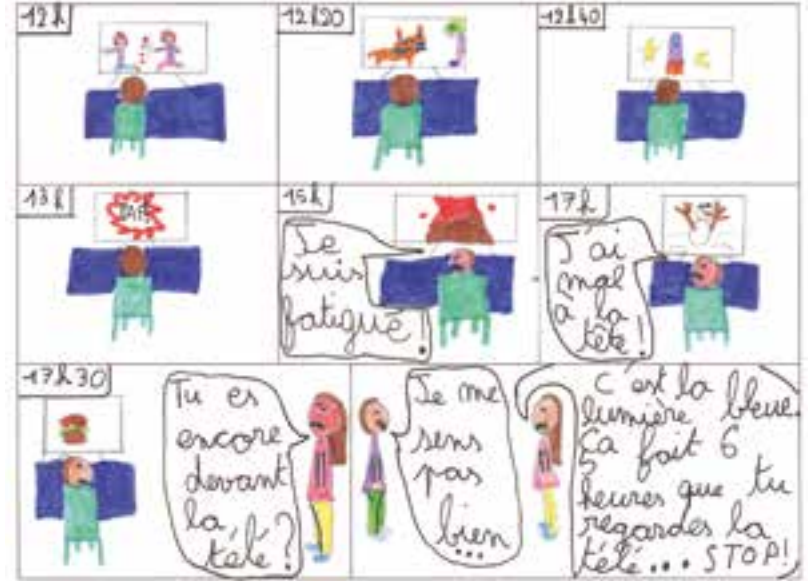
*Mon premier est intelligent en anglais.
 Mon deuxième est le contraire de vrai.
 Mon troisième accompagne pas.
 Tout le monde possède mon tout.*

(Smart - faux - ne) Smartphone

Groupe scolaire Avenir

Conseil

45 minutes, ça suffit! Attention les écrans ont des conséquences!



Groupe scolaire Avenir

La phrase codée

Si tu remplaces chaque espace par la bonne lettre, é, è, e, a, u, tu trouveras des problèmes que peuvent causer les écrans.

L... s...xpositionx ...cr...ns ... d...s cons...q.....nc...s
 s...r l... s...nt... ..t, s...r l... corps d... l'homme...
 ...ll... p...t provoq...r:
 - d...s tro...bl...s d... somm...il.
 - d...s probl...m...s d... s...nt... (ob...sit..., di...b...t...,
 m...l...di...s c...r...di...q...s ...t myopi...).

Réponse: La surexposition aux écrans a des conséquences sur la santé, sur le corps de l'homme. Elle peut provoquer: - des troubles du sommeil - des problèmes de santé (obésité, diabète, maladies cardiaques et myopie).

Lundi 16

Monday - Montag - Lunes - Lunedì

Handwriting practice area for Monday, featuring ten horizontal dotted lines and a pink gradient bar at the bottom.

Mardi 17

Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì

Handwriting practice area for Tuesday, featuring ten horizontal dotted lines and a pink gradient bar at the bottom.

Mercredi 18

Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì

Handwriting practice area for Wednesday, featuring ten horizontal dotted lines and a pink gradient bar at the bottom. An illustration of a boy in a green jersey kicking a soccer ball is positioned on the right side.

Jeudi 19

Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

Handwriting practice area for Thursday, featuring ten horizontal dotted lines and a pink gradient bar at the bottom.

Vendredi 20

Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

Les mots codés

Les mots codés ci-dessous sont des maladies qui peuvent être provoquées par une surexposition aux écrans. Peux-tu les trouver d'après le tableau ?

a	b	m	l	e	d	r	s	c	p	y	o	i	t	q	u
.	§	°	/	*	£	\$)	<	&	«	-	:	(¨	%

1

°	.	/	.	£	:	*)	<	.	\$	£	:	.	¨	%	*)

2

°	«	-	&	:	*

3

£	:	.	§	*	(*

4

-	§	*)	:	(*

Réponses : 1. maladies cardiaques 2. myopie 3. diabète 4. obésité

Samedi 21

Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

Dimanche 22

Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica

Charade

Mon premier est la première lettre du mot éléphant.
 Mon deuxième est la première syllabe du mot crampe.
 On trouve mon tout partout, à la maison, à l'école, au travail.

(E - cram) Ecran

Groupe scolaire Avenir

Groupe scolaire Avenir

Lundi 23

Monday - Montag - Lunes - Lunedì

Dotted lines for writing on page 126.

Mardi 24

Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì

Dotted lines for writing on page 126.

Mercredi 25

Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì

Dotted lines for writing on page 127.

Jeudi 26

Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

Dotted lines for writing on page 127.

Vendredi 27 Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi 28 Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

.....

.....

.....

Dimanche 29 Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica

Charade

*On mange sur mon premier.
Mon deuxième est le suffixe de fillette.
Mon tout est tactile.*

(Tablette - ete) Tablette

Groupe scolaire Avenir

Les écrans et le sommeil

Il ne faut pas regarder les écrans avant de se coucher sinon cela empêche de bien dormir. La lumière bleue des écrans excite le cerveau, cela retarde l'endormissement et on dort moins bien. Pour que cela n'arrive pas, il faut arrêter de regarder les écrans au moins 2 heures avant de se coucher. Il ne faut pas mettre de tablette, de téléphone, d'ordinateur dans les chambres, comme ça on n'a pas envie de les regarder.



Groupe scolaire Avenir

129

128

Lundi 30

Monday - Montag - Lunes - Lunedì

Dotted writing lines for Monday, March 30th. A pink gradient bar is at the bottom.

Mardi 31

Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì

Dotted writing lines for Tuesday, March 31st. A pink gradient bar is at the bottom.

Mercredi 1^{er}

Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì

Dotted writing lines for Wednesday, April 1st. An illustration of two runners is in the center. A purple gradient bar is at the bottom.

Jeudi 2

Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

Dotted writing lines for Thursday, April 2nd. A purple gradient bar is at the bottom.

Vendredi 3

Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi 4

Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

.....

.....

.....

Dimanche 5

Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica

Vrai ou faux

Le tabac est responsable de 60% des cancers du poumon en France.

vrai faux

Un fumeur a la même espérance de vie qu'un non-fumeur.

Faux : il est responsable de 90% des cancers du poumon.
Faux : il a 8 ans d'espérance de vie en moins.

École primaire Robertsau

Le tabac

Dans une cigarette, il y a du tabac.
Dans un moment de stress, de tristesse ou pour faire comme les autres, certaines personnes commencent à fumer et ont l'impression de se sentir mieux. C'est là tout l'effet d'une drogue.

Pour retrouver cette sensation, qui s'estompe vite, la personne va vouloir recommencer encore et encore en augmentant les doses. La personne devient dépendante au tabac à cause de la nicotine qu'il contient et qui agit directement sur le cerveau.



École primaire Robertsau

Vendredi 10

Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

..... jour férié en Alsace et Moselle Vendredi Saint

Samedi 11

Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

Dimanche 12

Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica

..... Vacances de printemps

Vrai ou faux

La fumée de cigarette est nocive pour les animaux de compagnie.

vrai faux

N'importe qui peut acheter des cigarettes chez le buraliste.

Vrai : eux aussi sont victimes du tabagisme passif.
Faux : il est interdit de vendre du tabac aux mineurs en France.

École primaire Robertsau

AUTOPSIE D'UN MEURTRIER

Lors de sa combustion, la cigarette produit une fumée qui contient environ 7000 produits chimiques dont au moins 70 cancérigènes. Sur les poquets, seuls goudrons et nicotine sont indiqués. Certains composés proviennent de l'environnement (pesticides, produits radioactifs), d'autres composés sont ajoutés, comme l'ammoniac qui favorise la fixation de la nicotine et la dépendance. Certains plants de tabac sont génétiquement modifiés afin de rendre la nicotine plus « efficace ».



0800 940 939
www.ligue-cancer.net

Lundi 13

Monday - Montag - Lunes - Lunedì

..... jour férié Lundi de Pâques

Mardi 14

Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì

Mercredi 15

Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì

Jeudi 16

Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

Vendredi 17

Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

Samedi 18

Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

Dimanche 19

Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica



Lundi 20

Monday - Montag - Lunes - Lunedì

Mardi 21

Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì

Mercredi 22

Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì

Jeudi 23

Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

Vendredi 24

Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

Samedi 25

Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

Dimanche 26

Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica





Le tabac jaunît
les dents.



Le tabac donne
mauvaise haleine.

Le tabac jaunît
les doigts.



On est plus vite
essoufflé quand
on fume.



Le tabac donne
des boutons.



Le tabac altère
le goût.

Lundi 27 Monday - Montag - Lunes - Lunedì

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mardi 28 Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mercredi 29 Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Jeudi 30 Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Vendredi 1^{er} Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

..... jour férié Fête du travail

Samedi 2 Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

Dimanche 3 Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica

Le tabac en quelques chiffres

*Il est responsable de 78 000 morts par an en France.
 Ce qui fait 213 morts par jour.
 Il est responsable de 6 000 000 morts par an dans le monde.
 Le tabac est la principale cause de cancer.
 Il est responsable de 90% des cancers du poumon.
 Un fumeur a 8 ans d'espérance de vie en moins qu'un non-fumeur.*



Lundi 4

Monday - Montag - Lunes - Lunedì

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mardi 5

Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mercredi 6

Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Jeudi 7

Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Vendredi 8 Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

.....

.....

.....

.....

..... jour férié Victoire des alliés 1945

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi 9 Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

.....

.....

.....

Dimanche 10 Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica



École primaire Robertsau

À retenir sur le tabagisme passif

Le tabagisme passif est le fait de respirer, de manière involontaire, la fumée de cigarette d'un ou de plusieurs fumeurs.
Le tabagisme passif concerne l'entourage du fumeur, mais aussi le bébé dans le ventre de sa mère.
La fumée de tabac n'est pas dangereuse que pour le fumeur. Elle l'est aussi pour les personnes en contact régulier avec sa fumée.
La fumée peut alors provoquer chez un non-fumeur des maladies comme des cancers, des maladies du cœur, des irritations des yeux, du nez et de la gorge, des maux de tête, des maladies respiratoires (bronchite, asthme...).
Il faut donc le dire quand la fumée d'un fumeur te gêne.



École primaire Robertsau

Lundi 11 Monday - Montag - Lunes - Lunedì

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Mardi 12 Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Mercredi 13 Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Jeudi 14 Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Vendredi 15

Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi 16

Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

.....

.....

.....

.....

.....

Dimanche 17

Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica



L'alcool

Une boisson alcoolisée comme le vin, la bière, la vodka, le rhum... contient une molécule appelée éthanol. Elle se propage dans tout le corps grâce au sang. Le cerveau est lui aussi touché, ce qui modifie la conscience, les perceptions et le comportement: c'est ce qu'on appelle « Être en état d'ivresse ».

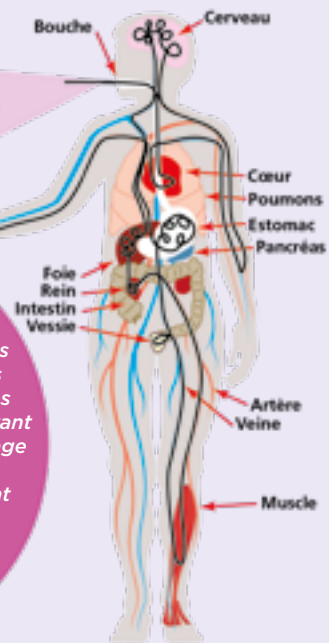
L'alcool provoque des maux de tête, une perte d'équilibre et des troubles de la vision. Les réflexes et la concentration sont diminués. L'alcool peut conduire jusqu'au coma.

Retrouve ton chemin!

En un coup de baguette magique, te voilà transformé en goutte d'alcool. Prêt pour embarquer dans le grand labyrinthe ? 3, 2, 1 GO!



*Fatigué ?
Ce labyrinthe reflète la réalité. Les molécules d'alcool sont si petites qu'elles n'ont même pas besoin d'être digérées avant d'entamer leur long voyage dans le corps humain. Les malignes se fondent dans notre sang et atteignent tous nos organes en un clin d'œil.*



Lundi 18 Monday - Montag - Lunes - Lunedì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mardi 19 Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mercredi 20 Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jeudi 21 Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

..... jour férié Ascension

Vendredi 22 Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi 23 Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

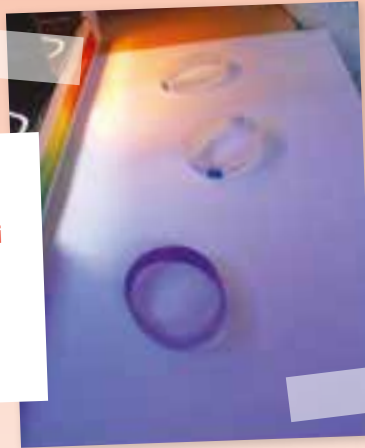
Dimanche 24 Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica

Expérience avec différents rayons lumineux

1. On place des bracelets photosensibles sous trois types de lumière : les UV (gauche), la lumière blanche (centre) et l'infrarouge (droite).



2. Le bracelet qui se trouve sous les UV se colore.



3. La lumière infrarouge crée de la chaleur.



École primaire Robertsau



Le soleil



Les rayons du soleil sont essentiels pour vivre. Ils permettent à ton corps de fabriquer de la vitamine D qui fixe le calcium sur tes os.

Le soleil a aussi des bienfaits sur notre moral et notre bien-être.

Mais il ne faut pas exagérer. Attention aux rayons UV qui sont invisibles. Il faut s'en méfier car on ne les sent pas, mais ils peuvent brûler la peau.

Pour éviter cela, protège-toi et ne reste pas trop longtemps au soleil! Il est important d'éviter le coup de soleil ou de chaleur, les brûlures, l'insolation ou la déshydratation.



Vendredi 29

Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi 30

Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dimanche 31

Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica

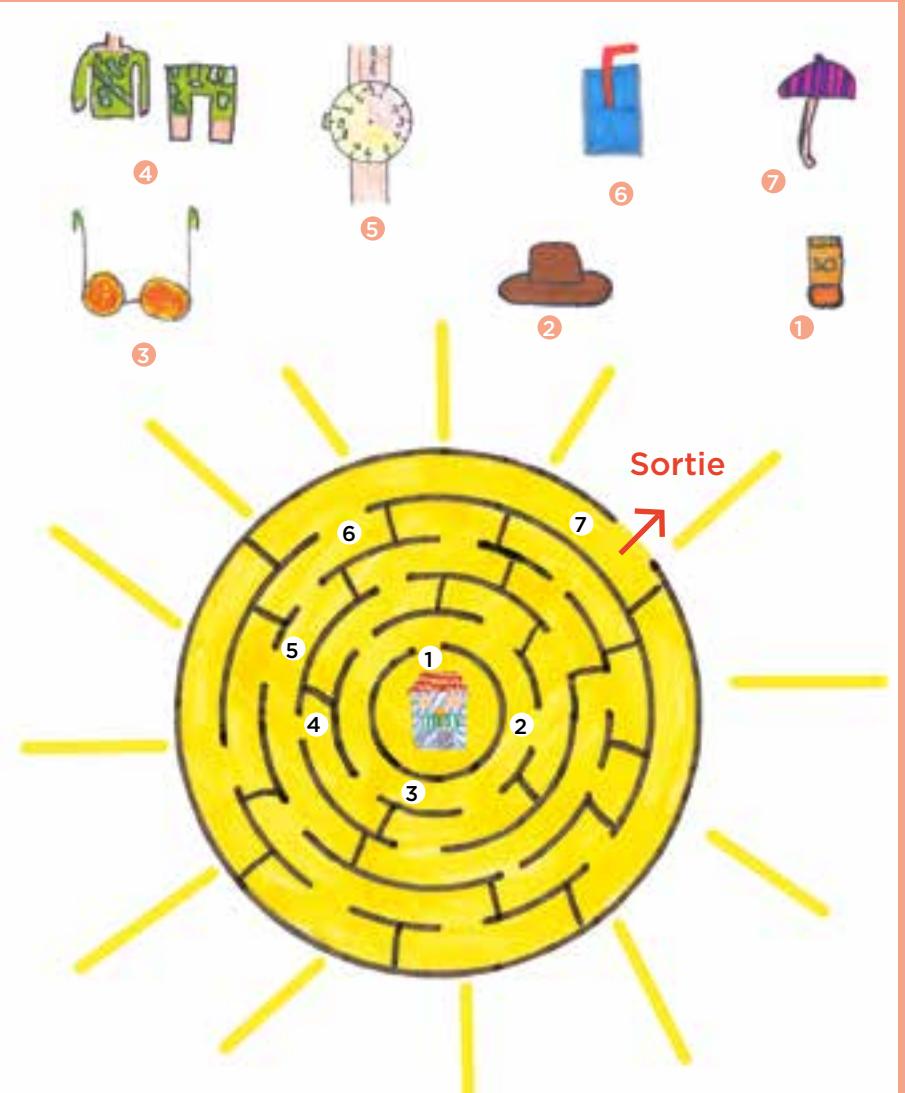


École élémentaire Meinau

Si tu veux aller au soleil n'oublie pas tes protections!

Jeu du labyrinthe : sors du centre du soleil pour récupérer toutes les protections!

École élémentaire Meinau



Lundi 1^{er} Monday - Montag - Lunes - Lunedì



Mardi 2 Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì

Mercredi 3 Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì

Jeudi 4 Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

Vendredi 5 Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi 6 Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

.....

.....

.....

Dimanche 7 Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica



École élémentaire Meinau

Si tu veux aller au soleil n'oublie pas tes protections!



École élémentaire Meinau



Lundi 8

Monday - Montag - Lunes - Lunedì

Dotted lines for writing on page 166.

Mardi 9

Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì

Dotted lines for writing on page 166.

Mercredi 10

Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì

Dotted lines for writing on page 167.

Jeudi 11

Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

Dotted lines for writing on page 167.

Vendredi 12

Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi 13

Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

.....

.....

.....

Dimanche 14

Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica



Risques et protection

Le soleil, on peut l'aimer un peu, beaucoup, passionnément, à la folie, pas du tout, mais on doit TOUJOURS s'en protéger!

*S'exposer au soleil :
une opération à risques*

*Pour chaque situation,
retrouve le risque auquel
s'expose notre ami
en reportant le numéro
correspondant.*



- A. allergie au soleil.
- B. coup de soleil.
- C. coup de chaleur.
- D. problèmes ophtalmologiques.
- E. aggravation des maladies de peau comme l'acné.
- F. cancer de la peau.
- G. vieillissement prématuré de la peau.



Lundi 15 Monday - Montag - Lunes - Lunedì

Dotted writing lines for Monday, June 15, 2020.

Mardi 16 Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì

Dotted writing lines for Tuesday, June 16, 2020.

Mercredi 17 Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì

Dotted writing lines for Wednesday, June 17, 2020.

Jeudi 18 Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

Dotted writing lines for Thursday, June 18, 2020.

Vendredi 19

Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi 20

Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

.....

.....

.....

.....

Dimanche 21

Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica



École élémentaire Meinau

Découvre ton phototype

Exposées au soleil dans les mêmes conditions, toutes les peaux ne réagissent pas de la même manière.

Réponds aux questions ci-dessous, note le nombre de points dans les ronds jaunes et reporte le total dans le rond bleu pour découvrir ton phototype.

Mes cheveux sont : _____

- roux (6 points)
- blonds (4 points)
- châtain (2 points)
- bruns ou noirs (1 point)



+

Mes yeux sont : _____

- bleus ou verts (4 points)
- marron (2 points)
- noirs (1 point)



+

Ma peau est : _____

- claire (12 points)
- claire à mate (8 points)
- mate (4 points)
- noire (1 point)



+

Si je ne me protège pas, je prends un coup de soleil : _____

- à tous les coups (8 points)
- souvent (6 points)
- parfois (2 points)
- rarement (1 point)



=



Réponses :
De 4 à 8 points : ta peau est sensible au soleil.
De 9 à 19 points : ta peau est assez sensible au soleil.
20 points et plus : ta peau est très sensible au soleil.

Vendredi 26

Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi 27

Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

.....

.....

.....

Dimanche 28

Sunday - Sonntag - Domingo - Domenica



Vivre avec le soleil

Réalise ce labyrinthe pour découvrir un conseil!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lundi 29 Monday - Montag - Lunes - Lunedì

Handwriting practice lines for June 29, featuring a yellow gradient bar at the bottom.

Mardi 30 Tuesday - Dienstag - Martes - Martedì

Handwriting practice lines for June 30, featuring a yellow gradient bar at the bottom.

Mercredi 1^{er} Wednesday - Mittwoch - Miércoles - Mercoledì

Handwriting practice lines for July 1, featuring a light blue gradient bar at the bottom.



Jeudi 2 Thursday - Donnerstag - Jueves - Giovedì

Handwriting practice lines for July 2, featuring a light blue gradient bar at the bottom.

Vendredi 3

Friday - Freitag - Viernes - Venerdì

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Samedi 4

Saturday - Samstag - Sábado - Sabato

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vacances d'été





Jeu cache-cache soleil



Le jeu de la cocotte

Construire la cocotte.

1. Détache le carré et retourne la face imprimée contre la table. Rabats les quatre coins vers le centre.
2. Tu obtiens alors un carré.
3. Retourne-le.
4. Rabats les quatre coins vers le centre.
5. Plie-le en deux.
6. Insère tes pouces et index dans la cocotte... tu es prêt à jouer!

Peux-tu sentir les rayons UV?

Pourquoi faut-il mettre des lunettes de soleil?

Non ils ne produisent pas de chaleur.

Pour se protéger d'un excès de lumière et surtout des rayons UV.

Jusqu'à quel âge doit-on faire attention au soleil?

À quelle heure le soleil est-il le plus intense?

Pourquoi les rayons UV sont-ils dangereux pour l'homme?

Vrai, le soleil est un ami mais il peut être dangereux si on n'apprend pas à vivre avec de la peau.

Après avoir construit la cocotte,
teste tes connaissances sur les dangers liés au soleil.



À retenir sur le soleil

Le soleil est indispensable pour notre santé mais il ne faut pas en abuser. Tu dois te méfier des rayons Ultra-Violet (UV) qui sont dangereux pour la peau et les yeux. Pour te protéger:

- évite de t'exposer au soleil entre 12h et 16h. C'est à ce moment que le soleil est le plus haut et donc que ton ombre est plus courte que toi,*
- quand tu sors, porte un chapeau à bords larges, des lunettes de soleil et des vêtements couvrants,*
- applique une crème solaire sur les parties de ton corps exposées et renouvelle l'opération toutes les 2h et après être allé dans l'eau.*

Et surtout, n'oublie pas de boire de l'eau régulièrement pour t'hydrater.

Vidéo sur l'eau

Tu n'aimes pas boire ou tu n'y penses pas?
Flashe ce QR Code pour découvrir notre vidéo
sur les aliments riches en eau!

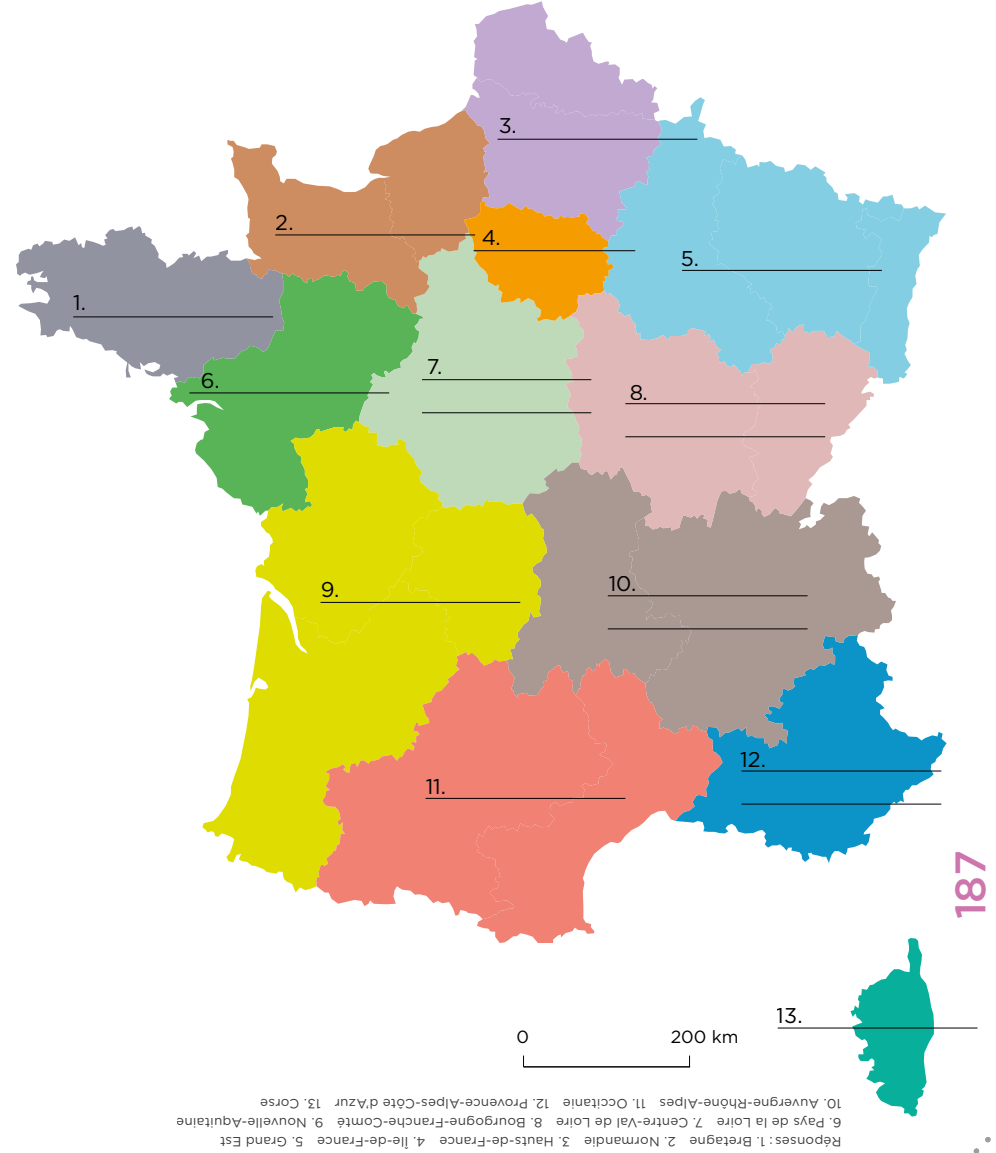


La région Grand Est

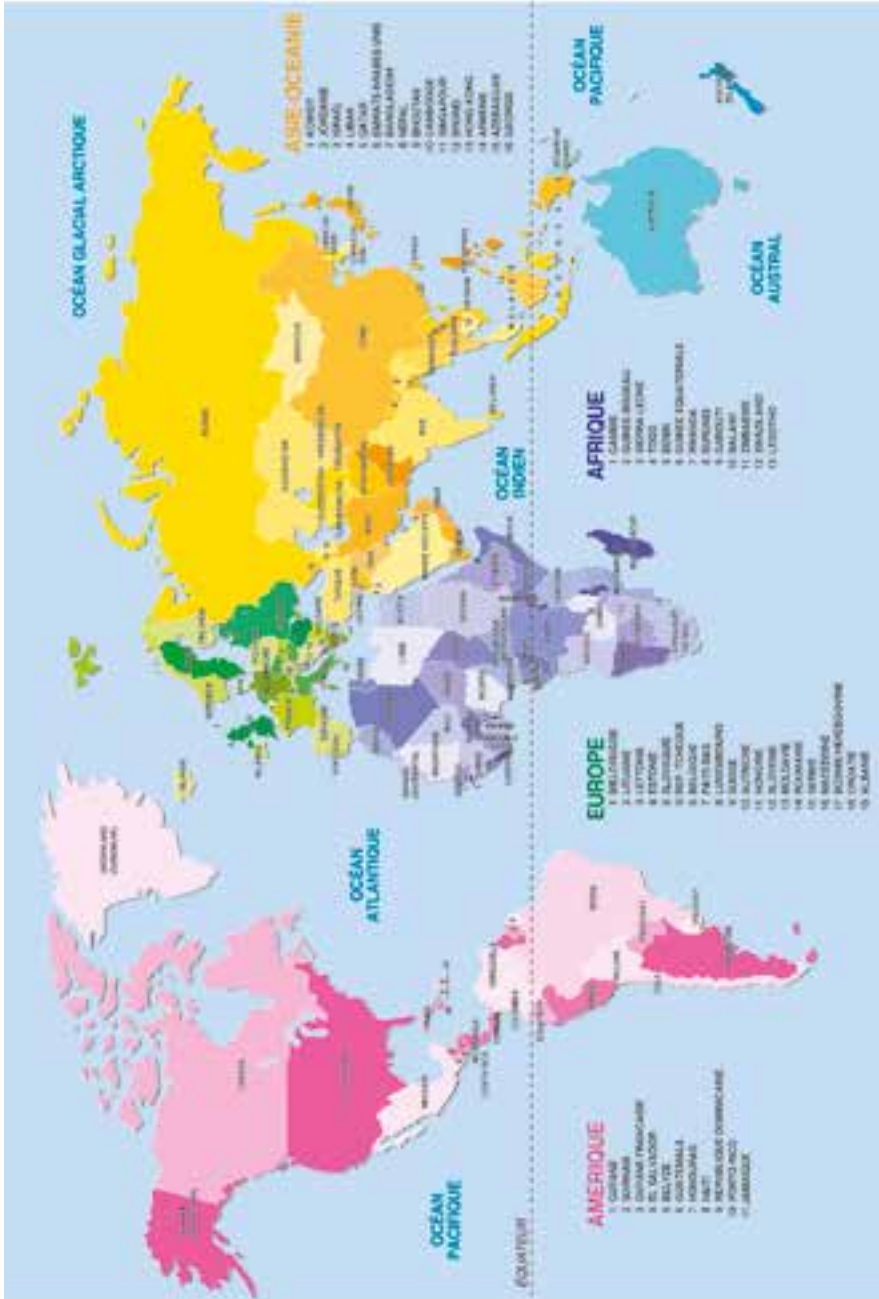


La France et ses régions

Complète la carte de France avec les noms des nouvelles régions.



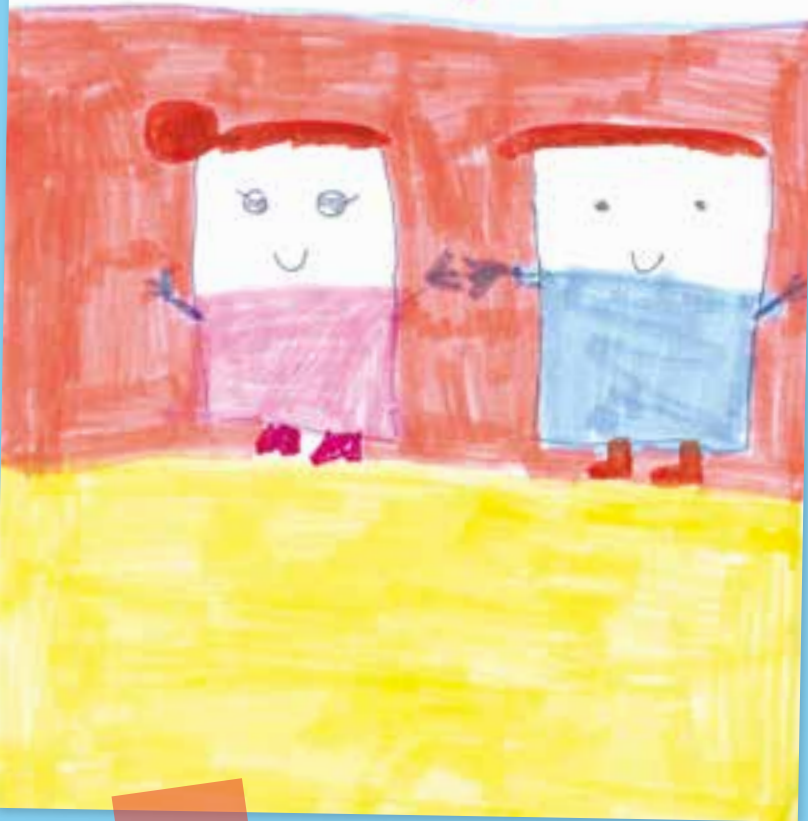
1. Bretagne 2. Normandie 3. Hauts-de-France 4. Île-de-France 5. Grand Est
6. Centre-Val de Loire 7. Bourgogne-Franche-Comté 8. Pays de la Loire 9. Nouvelle-Aquitaine
10. Occitanie 11. Auvergne-Rhône-Alpes 12. Provence-Alpes-Côte d'Azur 13. Corse



$0 \times 0 = 0$	$1 \times 0 = 0$	$2 \times 0 = 0$	$3 \times 0 = 0$	$4 \times 0 = 0$
$0 \times 1 = 0$	$1 \times 1 = 1$	$2 \times 1 = 2$	$3 \times 1 = 3$	$4 \times 1 = 4$
$0 \times 2 = 0$	$1 \times 2 = 2$	$2 \times 2 = 4$	$3 \times 2 = 6$	$4 \times 2 = 8$
$0 \times 3 = 0$	$1 \times 3 = 3$	$2 \times 3 = 6$	$3 \times 3 = 9$	$4 \times 3 = 12$
$0 \times 4 = 0$	$1 \times 4 = 4$	$2 \times 4 = 8$	$3 \times 4 = 12$	$4 \times 4 = 16$
$0 \times 5 = 0$	$1 \times 5 = 5$	$2 \times 5 = 10$	$3 \times 5 = 15$	$4 \times 5 = 20$
$0 \times 6 = 0$	$1 \times 6 = 6$	$2 \times 6 = 12$	$3 \times 6 = 18$	$4 \times 6 = 24$
$0 \times 7 = 0$	$1 \times 7 = 7$	$2 \times 7 = 14$	$3 \times 7 = 21$	$4 \times 7 = 28$
$0 \times 8 = 0$	$1 \times 8 = 8$	$2 \times 8 = 16$	$3 \times 8 = 24$	$4 \times 8 = 32$
$0 \times 9 = 0$	$1 \times 9 = 9$	$2 \times 9 = 18$	$3 \times 9 = 27$	$4 \times 9 = 36$
$0 \times 10 = 0$	$1 \times 10 = 10$	$2 \times 10 = 20$	$3 \times 10 = 30$	$4 \times 10 = 40$

$5 \times 0 = 0$	$6 \times 0 = 0$	$7 \times 0 = 0$	$8 \times 0 = 0$	$9 \times 0 = 0$
$5 \times 1 = 5$	$6 \times 1 = 6$	$7 \times 1 = 7$	$8 \times 1 = 8$	$9 \times 1 = 9$
$5 \times 2 = 10$	$6 \times 2 = 12$	$7 \times 2 = 14$	$8 \times 2 = 16$	$9 \times 2 = 18$
$5 \times 3 = 15$	$6 \times 3 = 18$	$7 \times 3 = 21$	$8 \times 3 = 24$	$9 \times 3 = 27$
$5 \times 4 = 20$	$6 \times 4 = 24$	$7 \times 4 = 28$	$8 \times 4 = 32$	$9 \times 4 = 36$
$5 \times 5 = 25$	$6 \times 5 = 30$	$7 \times 5 = 35$	$8 \times 5 = 40$	$9 \times 5 = 45$
$5 \times 6 = 30$	$6 \times 6 = 36$	$7 \times 6 = 42$	$8 \times 6 = 48$	$9 \times 6 = 54$
$5 \times 7 = 35$	$6 \times 7 = 42$	$7 \times 7 = 49$	$8 \times 7 = 56$	$9 \times 7 = 63$
$5 \times 8 = 40$	$6 \times 8 = 48$	$7 \times 8 = 56$	$8 \times 8 = 64$	$9 \times 8 = 72$
$5 \times 9 = 45$	$6 \times 9 = 54$	$7 \times 9 = 63$	$8 \times 9 = 72$	$9 \times 9 = 81$
$5 \times 10 = 50$	$6 \times 10 = 60$	$7 \times 10 = 70$	$8 \times 10 = 80$	$9 \times 10 = 90$

Aller au bal
des matelas
(Allemagne)



Nom et prénom



adresse et E-mail

téléphone

Numéros d'urgence

Accessibles 24/24h et 7/7j ces numéros sont gratuits.

Ils peuvent être composés depuis un téléphone fixe, portable ou une cabine téléphonique, y compris sans crédit ni argent.

112

C'est le numéro d'appel d'urgence européen si on voit quelqu'un ou si on est en danger.

15

Le Samu* doit être contacté si la vie de la victime est en danger: malaise, coma, hémorragie, douleurs à la poitrine, difficultés à respirer ou personne qui ne respire plus, brûlure, intoxication.

17

La police se charge des cas de vol, d'agression ou de violences.

114

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent donner l'alerte par SMS. Elle sera ensuite adressée au service d'urgence concerné.

18

Les sapeurs-pompiers interviennent en cas d'incendie, de fuite de gaz, d'électrocution, d'hydrocution, d'accident de la route, d'ensevelissement ou de risque d'effondrement.

0 825 812 822

En cas d'intoxication, il faut appeler le centre antipoison.

Alerter vite et bien

Pour la victime, chaque minute compte. Pas de temps à perdre pour prévenir les secours! Celui qui donne l'alerte doit être efficace.

Voici les informations à communiquer au téléphone:

1. Donner son nom et indiquer le lieu où l'on se trouve.
2. Expliquer la situation et décrire aussi précisément que possible l'état de la victime: sexe, âge, état de conscience, respira-

tion, blessures, etc.
3. Ne surtout pas raccrocher tant que l'interlocuteur ne l'a pas demandé!
Suivre ses consignes pour protéger la victime et s'en occuper.



La Ligue contre le cancer est une association sans but lucratif, régie par la loi 1901, reconnue d'utilité publique. C'est une fédération de 103 comités départementaux, animée à travers toute la France par des milliers de personnes.

L'action de La Ligue contre le cancer s'exerce dans 4 directions:



la recherche



la prévention et promotion du dépistage



l'aide aux malades et à leurs proches



la mobilisation de la société contre le cancer.

Les comités de La Ligue contre le cancer du Bas-Rhin, de la Meurthe-et-Moselle, de la Meuse et de la Moselle sont ravis de pouvoir proposer dans leur département respectif cet agenda «Ma santé j'en prends soin», dans le cadre de leur mission de prévention.



Lig'up



La Ligue contre le cancer s'engage pour les jeunes, avec les jeunes!

La Ligue lance Lig'up un nouveau site internet dédié à la prévention pour les jeunes et les enseignants. N'attendez pas demain, prenez votre santé en main!

Rendez-vous sur lig-up.net



194

La Maison pour la science en Alsace

La Maison pour la science en Alsace a été créée en 2012 sous l'impulsion de l'Académie des Sciences, la Fondation la Main à la pâte, le Rectorat de l'Académie de Strasbourg, et l'Université de Strasbourg, qui héberge cette structure. Elle fait partie d'un réseau national dont l'activité est d'assurer la formation continue des enseignants en sciences, en particulier en primaire et au collège. Sa mission comporte de multiples facettes : actualiser les connaissances dans des disciplines en rapide évolution, promouvoir une évolution des pratiques pédagogiques vers un apprentissage plus actif, encourager le travail interdisciplinaire, favoriser l'égalité des chances, guider les enseignant.e.s dans un monde où l'information est surabondante et malheureusement pas toujours fiable.

Dans le cadre de cette mission, la Maison pour la science a donc été particulièrement heureuse de proposer à des enseignants-chercheurs de l'Université de Strasbourg d'accompagner les classes participantes et d'aider à la coordination du projet. En mettant des enseignant.e.s en contact avec des professionnel.le.s du secteur, la Maison pour la science a voulu s'assurer que les conseils contenus dans cet agenda correspondent à des réalités scientifiques.

François Bernier, Directeur de la Maison pour la science en Alsace



195

L'Éducation nationale

La politique éducative de santé menée par le ministère de l'Éducation nationale constitue un facteur essentiel de bien-être des élèves, de réussite scolaire et d'équité.

De la maternelle au lycée, le parcours éducatif de santé structure les actions menées dans les classes pour assurer à la fois l'éducation à la santé des élèves et la prévention des conduites à risques, en référence au socle commun et aux programmes scolaires. Il prépare les élèves à mieux se connaître, à prendre soin d'eux-mêmes et des autres, à devenir des citoyens responsables en matière de santé individuelle et collective. Nous savons aujourd'hui toute l'importance d'éduquer nos élèves à une bonne hygiène de vie (sommeil, alimentation, gestes qui sauvent), non seulement pour grandir en pleine santé, mais également pour mieux apprendre. L'égalité entre les filles et les garçons est par ailleurs un enjeu transversal majeur de cette politique éducative.

Pour mettre en œuvre ce parcours, l'ensemble des personnels d'enseignement, d'encadrement et de santé travaillent en collaboration étroite avec les différents partenaires et en lien avec les familles.

L'Agenda Santé, initié par la Ligue nationale contre le Cancer, associe les compétences des enseignants de l'académie et des chercheurs de la Maison pour la science en Alsace. Il s'inscrit parfaitement dans cette ambition. Je remercie très chaleureusement tous ces acteurs et me réjouis particulièrement de voir nos élèves de CM2 du Bas-Rhin et des départements voisins destinataires de cet agenda, créé par des camarades du même âge qu'eux, dès la rentrée 2019. Je sais qu'ils en feront bon usage et je souhaite que cet outil donne lieu à des échanges fructueux au sein des classes et des familles.

Sophie Béjean
Rectrice de l'Académie de Strasbourg

Ressources en ligne :
www.education.gouv.fr/pid35913/la-sante-des-eleves.html



École primaire Musau



Jeu

Retrouve les noms des 4 légumes et des 4 fruits.



Réponses : la banane, la fraise, la carotte, le concombre, le courgette, le poire et l'orange.



École primaire Leclerc



École primaire Leclerc

Photos de classes



Classe de Mme Haller
de l'école primaire Karine



Classe de Mme Jundt
de l'école primaire Robertsau



Classe de Mme Bonnardot
de l'école primaire Leclerc



Classe de Mme Thiriet
de l'école primaire Musau



Classe de M. Bouchisse
du Groupe scolaire Avenir



Classe de Mme Depecker
de l'école primaire Neufeld



Classe de M. Hssain
de l'école élémentaire Meinau

Remerciements

Le comité du Bas-Rhin de La Ligue contre le cancer remercie toutes les personnes qui ont participé à la création de l'agenda scolaire :

→ Les enseignants et les élèves de cycle 3 des écoles :

École primaire Karine, École primaire Neufeld, École élémentaire Meinau,

École primaire Musau, École primaire Robertsau à Strasbourg (67000)

Groupe scolaire Avenir à Lingolsheim (67380)

École primaire Leclerc à Schiltigheim (67300)

→ La Direction des Services Départementaux de l'Éducation Nationale (DSDEN), et plus particulièrement :

- **Christophe Gleitz**, inspecteur en charge de la mission sciences
- les **inspecteurs de l'Éducation nationale** de toutes les circonscriptions scolaires concernées par l'élaboration et la distribution de cet agenda
- **Pascale Zimmermann**, conseillère pédagogique en sciences, technologie et développement durable

→ La Maison pour la science en Alsace et plus particulièrement :

- **François Bernier**, directeur
- **Emmanuel Baroux**, chargé de l'ingénierie de formation
- **Elena Iuliani**, chargée de communication, évènementiel et pérennisation

→ **L'Université de Strasbourg**

Virginie Laurent-Gydé, Aurélie Sevrain, Tierno Sissoko et Joffrey Zoll pour leur participation au projet

→ **Peter Allen** pour les illustrations

→ **Frédéric Rey** pour la conception graphique

→ **Ott Imprimerie** pour l'impression et la livraison

→ Responsable du projet : **Noémie Ponsin**, chargée de prévention au Comité du Bas-Rhin de la Ligue contre le cancer

Comité du Bas-Rhin de la Ligue contre le cancer

21 rue des Francs-Bourgeois 67000 Strasbourg

T 03 88 24 17 60 - F 03 88 36 03 97

www.ligue-cancer.net/cd67/journal



Les Comités de la Meurthe-et-Moselle, de la Meuse et de la Moselle offrent également cet agenda à des élèves de CM2 :

Comité de la Meurthe-et-Moselle

de la Ligue contre le cancer
1, rue du Vivarais - CS 30519
54519 Vandœuvre-lès-Nancy
T 03 83 53 14 14

Comité de la Meuse

de la Ligue contre le cancer
6, quai Carnot - BP 70094
55002 Bar-le-Duc
T 03 29 76 26 76

Comité de la Moselle

de la Ligue contre le cancer
65, rue du 20^e Corps Américain
57000 Metz
T 03 87 18 92 96

