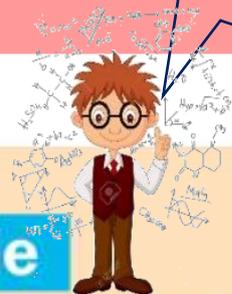


Le coin des petits futés 1

A vos neurones les petits loups !!

Lecture



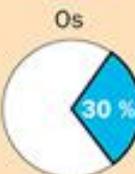
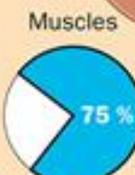
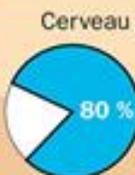
L'eau nous est indispensable



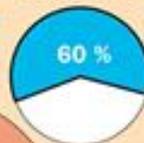
Le sport

Le sport entraîne une perte en eau. En effet, lorsqu'on fait travailler ses muscles, ils s'échauffent. L'organisme fabrique alors de la sueur pour faire baisser la température du corps. Un sportif peut ainsi perdre 2,5 litres d'eau en 1 heure. Il faut donc boire lorsqu'on s'active, surtout s'il fait chaud, et avant d'avoir soif.

Composition en eau du corps



Corps entier



Boire, c'est vital

Pour être en bonne santé, il faut consommer 2,5 litres d'eau par jour. Entre 1 et 1,5 litre en buvant (6 à 9 verres d'eau par jour), mais aussi 1 litre en mangeant. Boire apporte aussi au corps de nombreux minéraux indispensables pour la santé.

Les reins

Situés au bas de notre dos, ils permettent de trier ce qui est utile ou pas dans le sang. Ce qui n'est pas utile part dans la vessie avec tous les déchets : c'est l'urine.

La vessie



L'hygiène

L'eau est indispensable à la propreté du corps. Se laver chaque jour permet d'enlever la transpiration et les impuretés. Pour se débarrasser des microbes porteurs de maladies qui s'accumulent sur notre peau, il faut se laver les mains avant le repas et après être allé aux toilettes. Et ne pas oublier de se brosser les dents !

Les aliments

Les aliments nous apportent de l'eau chaque jour. L'eau est aussi indispensable pour laver ou cuire les aliments.

Composition en eau des aliments



Prénom :

Date :

Compréhension

J'ai compris ce que j'ai lu

a) Quel message important ce document veut-il nous expliquer ?

.....

b) Dans notre corps, à quoi servent les reins ?

.....

.....

c) Colorie la bonne réponse pour chaque affirmation :

L'eau est présente à.....de notre corps.	40 %	60 %	80 %
Il faut boire..... verres d'eau par jour.	4 à 6	6 à 9	9 à 12
Un sportif peut perdre litres d'eau en une heure.	2,5	3,5	4,5
Les légumes sont composés à d'eau.	40 %	60 %	80 %
La toilette quotidienne permet de nous débarrasser de....	la transpiration	des impuretés	des microbes

Grammaire / Vocabulaire

a) Dans le texte, trouve 2 phrases à la forme négative :

.....

.....

b) Dans les phrases suivantes, surligne les négations :

1. On n'y voit vraiment rien.
2. Autrefois, on ne s'éclairait qu'à la chandelle.
3. Je n'ai aucune confiance en elle !

c) Mets ces phrases à la forme négative :

1. Il vient toujours me voir le samedi.

.....

2. Le soir, il y a beaucoup de monde dans les rues.

.....

d) Vocabulaire : les préfixes

1. Dans les mots suivants, surligne les préfixes : impur - inactif -
2. Trouve le contraire des mots suivants en utilisant ces mêmes préfixes :

Parfait : Discret :

Différent : Mature :

Les 2 formes de phrase :

- La forme affirmative :

Ex : j'aime les framboises.

- La forme négative :

Ex : je n'aime pas les framboises.

Les négations sont : « ne...pas ; ne...plus, ne...jamais ; ne ...rien etc ...