



CE2

"Apis & ses amis"
Par Pass Education

QUESTIONNER LE MONDE

Le monde du vivant :
Hygiène de vie et sécurité domestique.



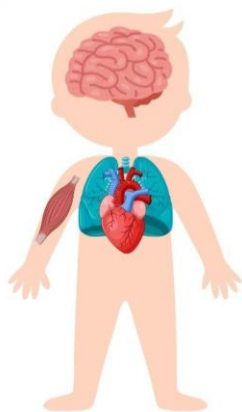
TRACE ÉCRITE

Pratiquer une **activité physique** régulière est indispensable pour assurer la **bonne santé** de tout ton **organisme**.

L'activité physique maintient :

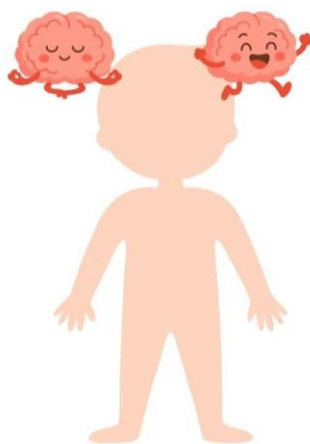
1 TA SANTÉ PHYSIQUE

en assurant le **bon fonctionnement**
de tout ton corps (cerveau, cœur,
poumons, muscles etc.).



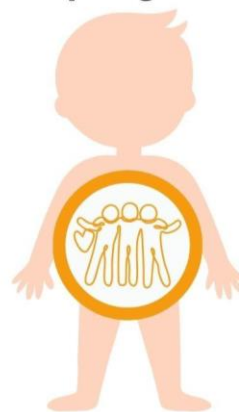
2 TA SANTÉ MENTALE

en t'aidant à te **sentir plus**
détendu et plein d'énergie.



3 TA SANTÉ SOCIALE

en te permettant de te **faire**
des amis, de t'amuser et
partager.



Pour te mettre en mouvement, ton corps a **besoin d'énergie**, qu'il obtient grâce à :

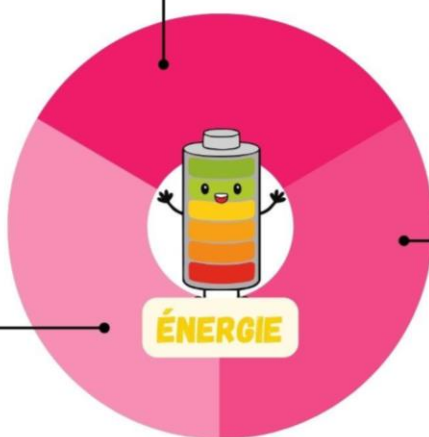
Une alimentation équilibrée



Une bonne hydratation



1,5 L d'eau par jour



Un sommeil réparateur



10h à 12h par
nuit

VOCABULAIRE :

- **Activité physique** : mouvement du corps produit par tes muscles et qui nécessite de l'énergie.
- **Organisme** : ensemble formé par ton corps humain.
- **Santé physique** : bien-être dans ton corps.
- **Santé mentale** : bien-être dans ta tête, dans tes pensées et tes émotions.
- **Santé sociale** : bien-être dans tes relations avec les autres.

Travaillez cette notion avec un parcours pédagogique progressif clé en main

Cette ressource de type : **Cours gratuit**, pour le niveau : **CE2**, 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.

- [5 Trace écrite Hygiène de vie et sécurité domestique : 5eme Harmos](#) (pdf)
- [5 Trace écrite Hygiène de vie et sécurité domestique : 5eme Harmos](#) (word)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)

Étape 2. Exercices : S'entraîner progressivement

Des exercices progressifs pour avancer étape par étape

- [4 Fiche élève Hygiène de vie et sécurité domestique : 5eme Harmos](#) (pdf)
- [4 Fiche élève Hygiène de vie et sécurité domestique : 5eme Harmos](#) (word)
- [4.1 Correction Fiche élève Hygiène de vie et sécurité domestique : 5eme Harmos](#) (pdf)
- [4.1 Correction Fiche élève Hygiène de vie et sécurité domestique : 5eme Harmos](#) (word)
- [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

- [6 Evaluation Hygiène de vie et sécurité domestique : 5eme Harmos](#) (pdf)
- [6 Evaluation Hygiène de vie et sécurité domestique : 5eme Harmos](#) (word)
- [6.1 Correction Evaluation Hygiène de vie et sécurité domestique : 5eme Harmos](#) (pdf)
- [6.1 Correction Evaluation Hygiène de vie et sécurité domestique : 5eme Harmos](#) (word)
- [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.

- [Hygiène de vie et sécurité domestique - Séquence + vidéo - Apis & ses amis : 5ème Harmos](#)
- [Télécharger toutes les fiches de cette étape](#) (zip)