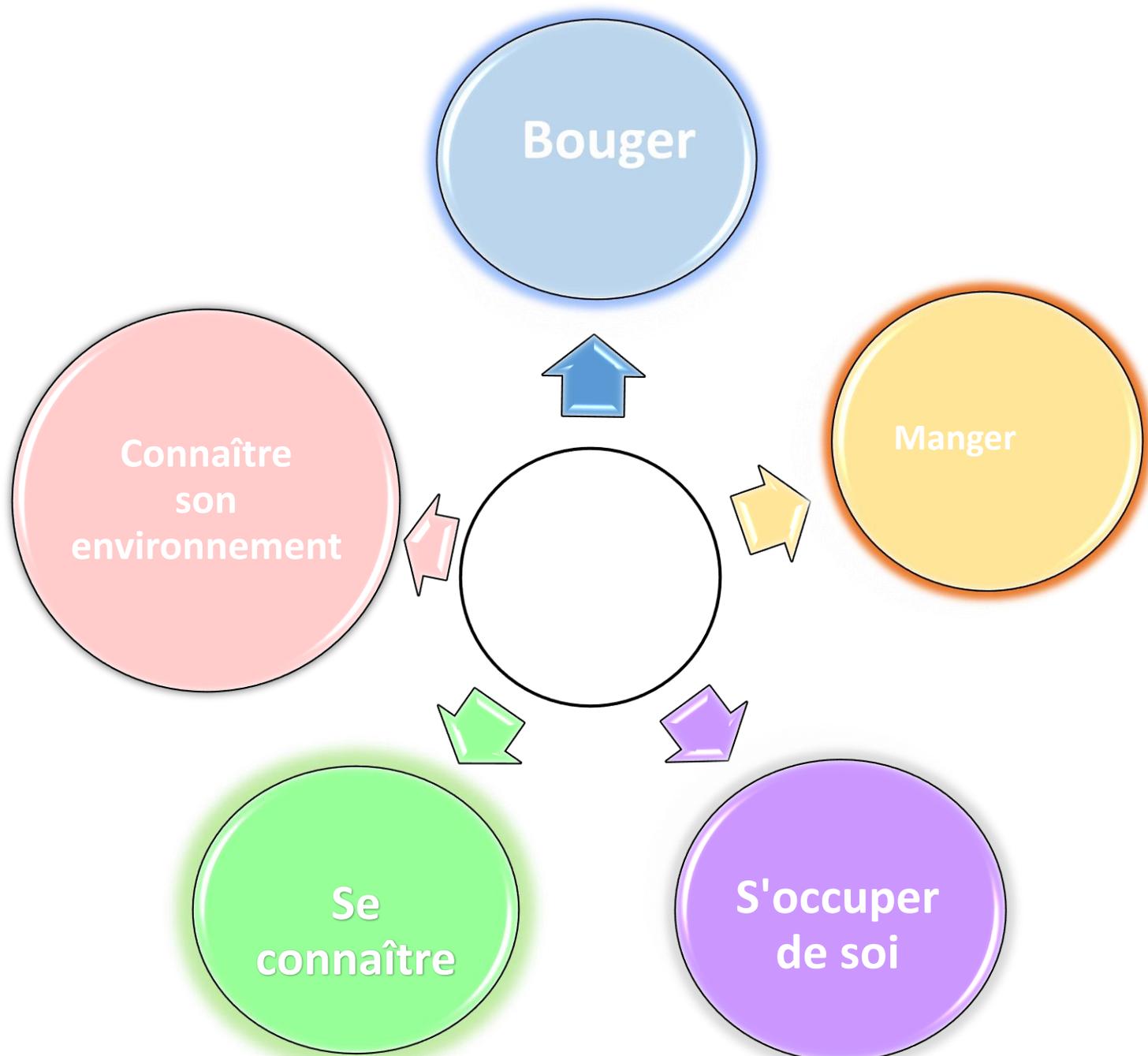
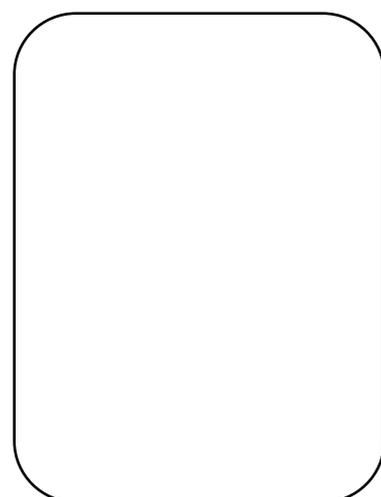
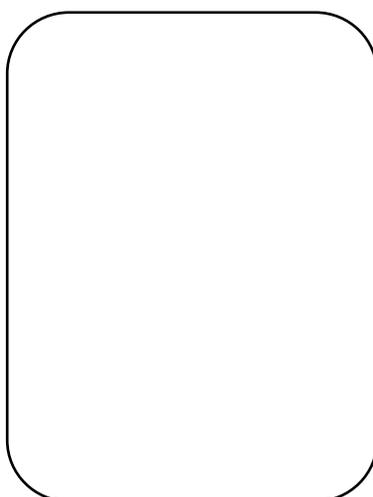
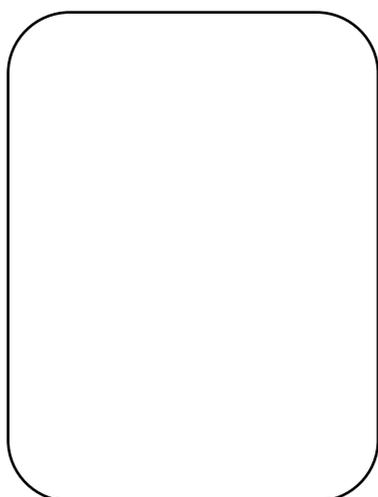


# Mon livret santé



**Qui suis-je ? Je peux dessiner,  
coller des photographies,  
raconter...**



**Donner un titre, pour me présenter  
à différents moments de ma vie.**

A large, empty rounded rectangular box with a thin black outline, intended for writing a title.A large, empty rounded rectangular box with a thin black outline, intended for writing a title.A large, empty rounded rectangular box with a thin black outline, intended for writing a title.

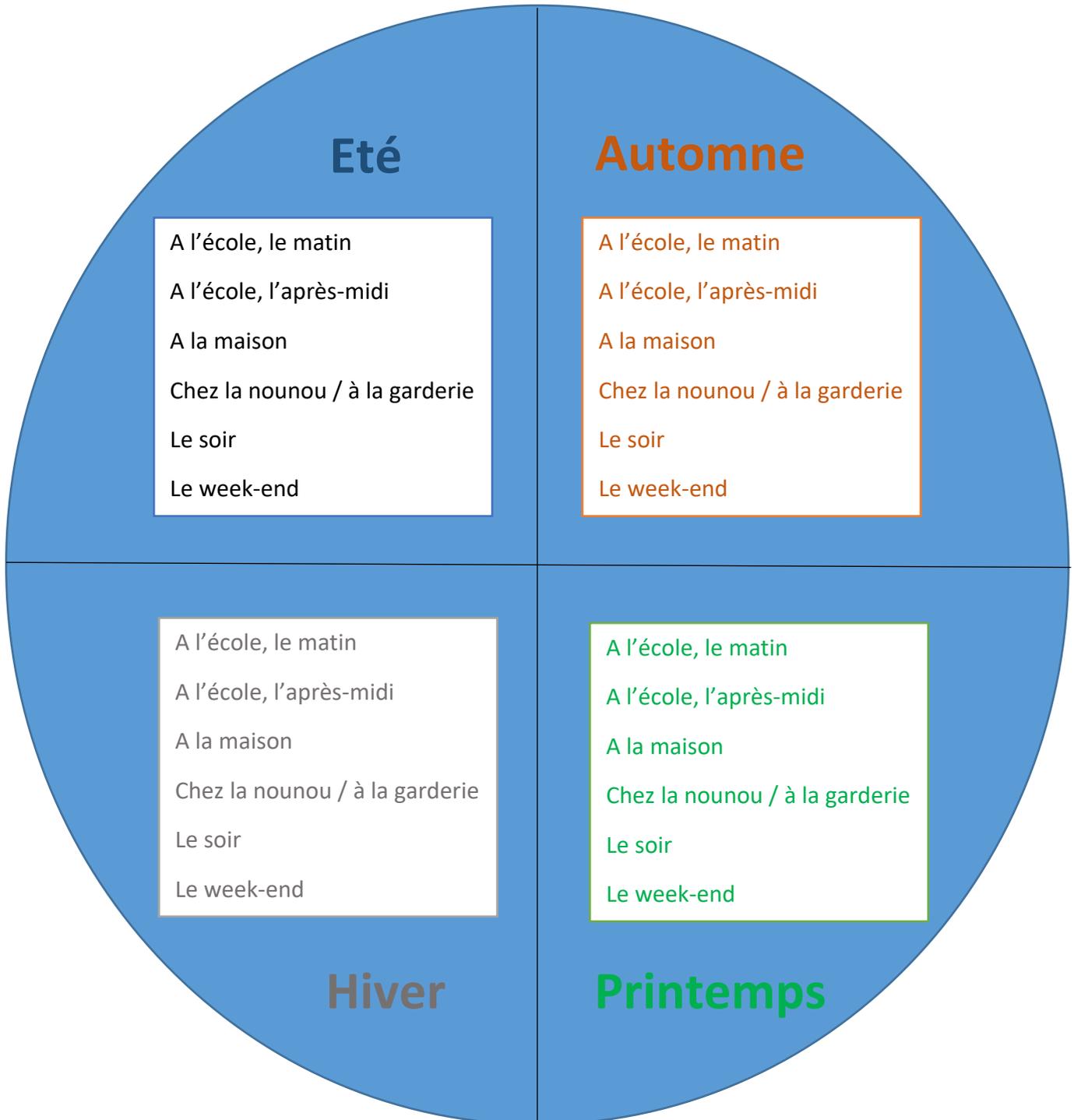
J'identifie les lieux de mon activité physique : je colorie ou je complète les étiquettes.

Cour de récréation	Gymnase		Stade	Parc
Trottoir, rue	Plage		Aire de jeux	
Piscine		Jardin	Forêt	

Pour chaque année, je représente l'endroit où j'ai fait le plus souvent de l'exercice  
(dessin, photo...)


En CP / CE1 - Mon activité physique de la semaine au fil des saisons.

J'identifie les moments où j'ai une activité physique. Je colorie ces moments.



**En CE2 / CM - Mon activité physique de la semaine.**

J'identifie les moments où j'ai une activité physique. Je colorie ces moments et/ou je complète les étiquettes.

A l'école le matin

A l'école l'après-midi

Pendant les TAP

Le soir en club

Le soir en famille

Le week-end en club le matin

Le week-end en club l'après-midi

Le week-end en famille l'après-midi

Le week-end en famille le matin

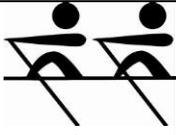
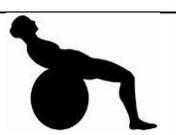
En centre de loisirs le mercredi

[Empty box]

[Empty box]

[Empty box]

## J'entoure mes activités préférées.

 aviron	 badminton	 baseball	 Basketball	 boxe	 biathlon	 course	 équitation
 football	 handball	 hockey sur gazon	 judo	 karaté	 kayak	 kite surf	 natation
 paddle	 saut de haie	 ski de fond	 ski nautique	 ski	 snowboard	 squash	 tir à l'arc
 vélo	 VTT	 surf	 tennis	 luge	 golf	 planche à voile	 voile
 hockey sur glace	 roller	 skate	 patinage	 volley ball	 bicross	 football américain	 gymnastique
 pilate	 muscultation	 cricket	 rugby	 plongeon	 danse	 tennis de table	 plongée
 footing	 yoga						

J'écris, je dessine, je colle une image ou une photo de ce que je sais faire.


BOUGER	Comment ?
--------	-----------



# MANGER

Quoi ?

J'identifie les aliments que je connais. J'entoure les images ou j'écris dans les étiquettes vides.

 abricot	 cassis	 banane	 cerise	 ananas	 clémentine	 figue	 coing
 fraise	 framboise	 kiwi	 grenade	 litchi	 mangue	 melon	 mûres
 myrtille	 orange	 pampleousse	 pastèque	 pêche	 poire	 pomme	 prune
 raisin							
 aubergine	 ail	 artichaud	 asperge	 avocat	 brocoli	 carotte	 champignon
 Chou vert	 Chou fleur	 citrouille	 courge	 courgette	 haricot blanc	 haricot vert	 navet
 oignon	 petits pois	 piment	 poireau	 pois	 poivron	 pomme de terre	 radis
 tomate							

 lait	 œuf	 poulet	 Rôti de porc	 saucisse	 jambon	 charcuterie	 bœuf
 glace	 gâteau	 pain	 yaourt	 croissant	 fromage	 brioche	 céréales
 café	 thé	 chocolat	 sucre	 beurre	 pâtes	 riz	 lentilles
 biscotte	 confiture	 miel	 crabe	 crevette	 huitre	 moule	 palourde
 poisson							

**J'écris, je dessine, je colle une photo ou une image des aliments que j'aime et des saveurs que j'ai découvertes.**


J'écris une de mes recettes préférées dans chaque case.

Titre de ma recette : \_\_\_\_\_

Ingrédients : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Préparation :  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Titre de ma recette : \_\_\_\_\_

Ingrédients : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Préparation :  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**MANGER**

Quand et quoi ?

J'écris, je dessine ou je colle ce que je mange et bois aux différents repas.

Mon petit déjeunerMon goûter du matinMon déjeunerMon goûter de l'après-midiMa pause sportiveMon dîner

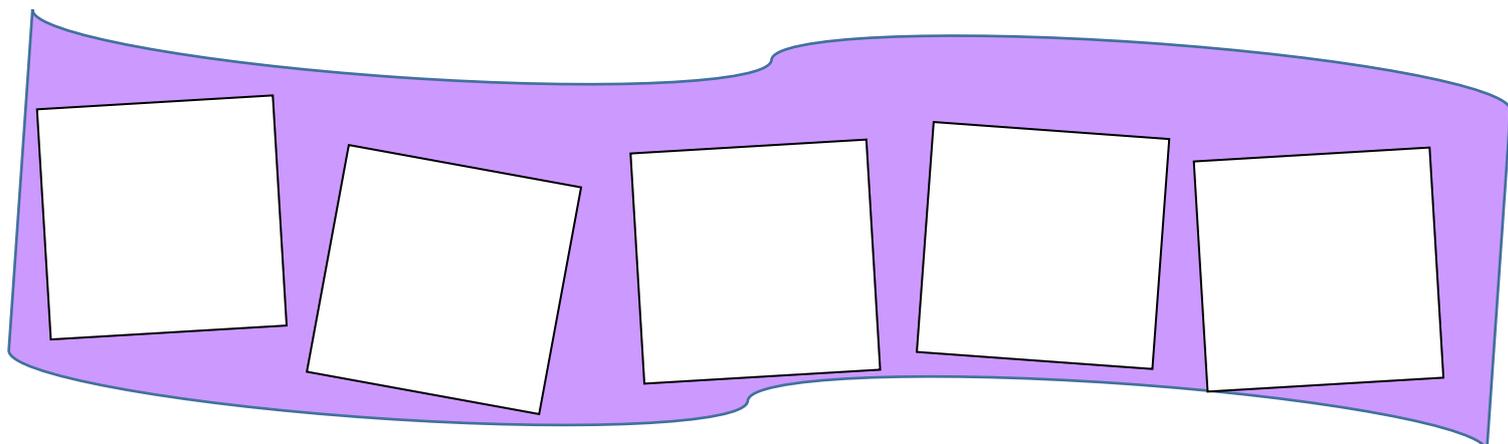

Les gestes importants pour l'hygiène de mon corps.

J'illustre, j'explique ces gestes.

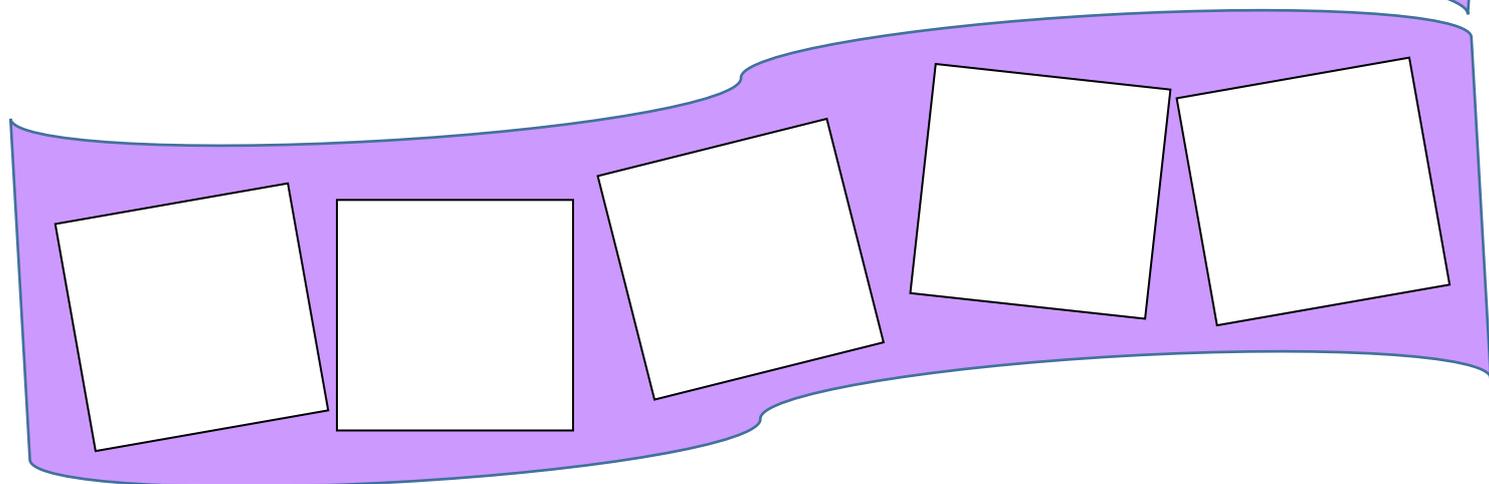

## S'OCCUPER DE SOI

Quand ?

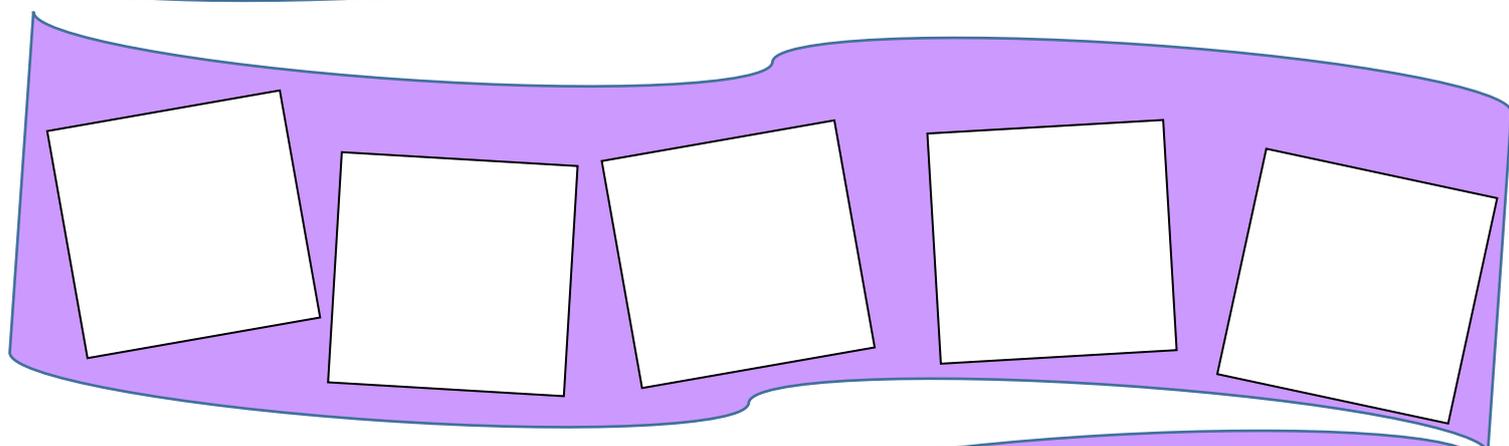
J'identifie les moments où je prends soin de mon corps : complète les étiquettes.



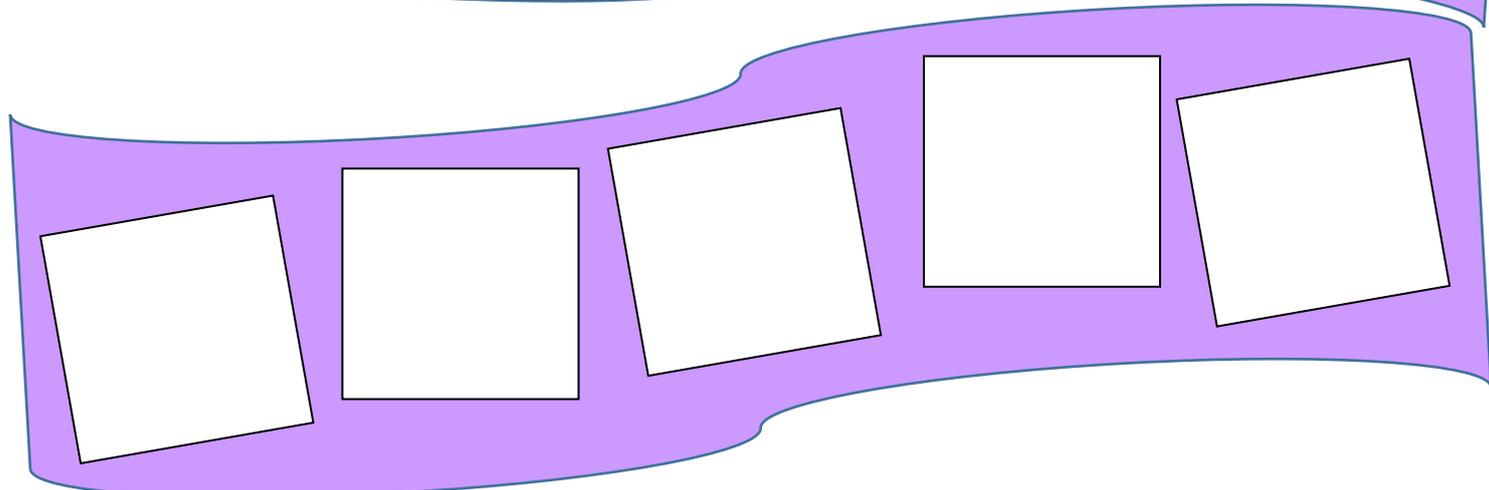
A purple wavy banner containing five empty rectangular boxes for labeling.



A purple wavy banner containing five empty rectangular boxes for labeling.



A purple wavy banner containing five empty rectangular boxes for labeling.



A purple wavy banner containing five empty rectangular boxes for labeling.

Les actions pour me détendre (mouvements, postures).

J'illustre, j'explique ce que j'aime faire pour me détendre, les postures de yoga que je connais...

L'escargot



La paille

Prenez une grande inspiration par le nez, en gonflant le ventre puis la poitrine. Soufflez doucement par la bouche comme dans une paille.

Reconnaître des bruits

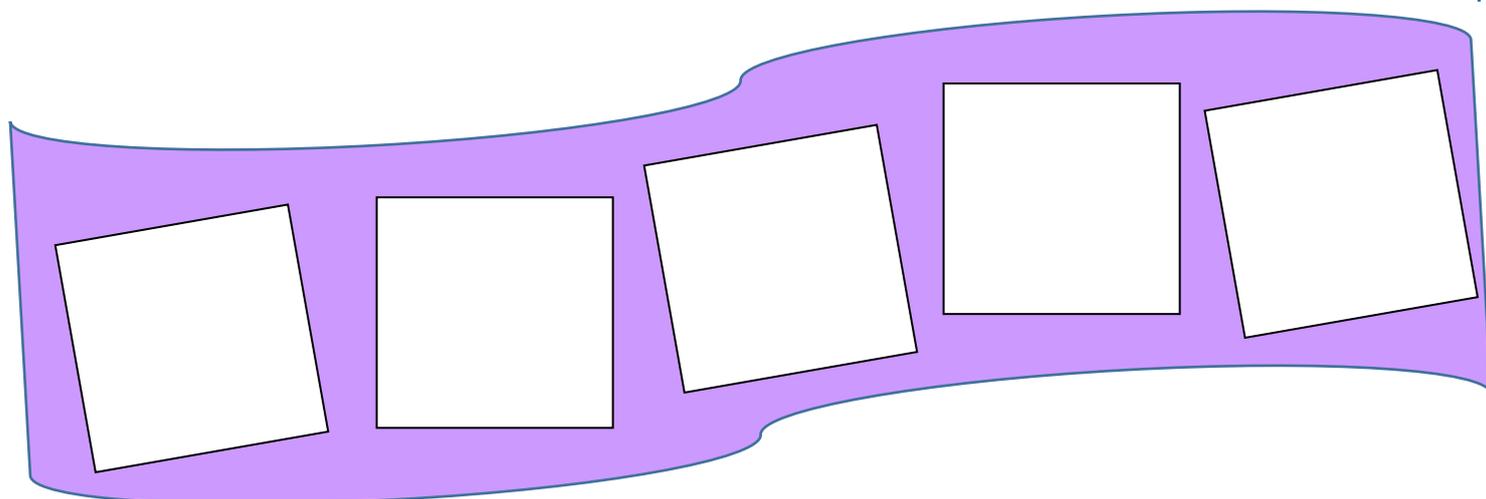
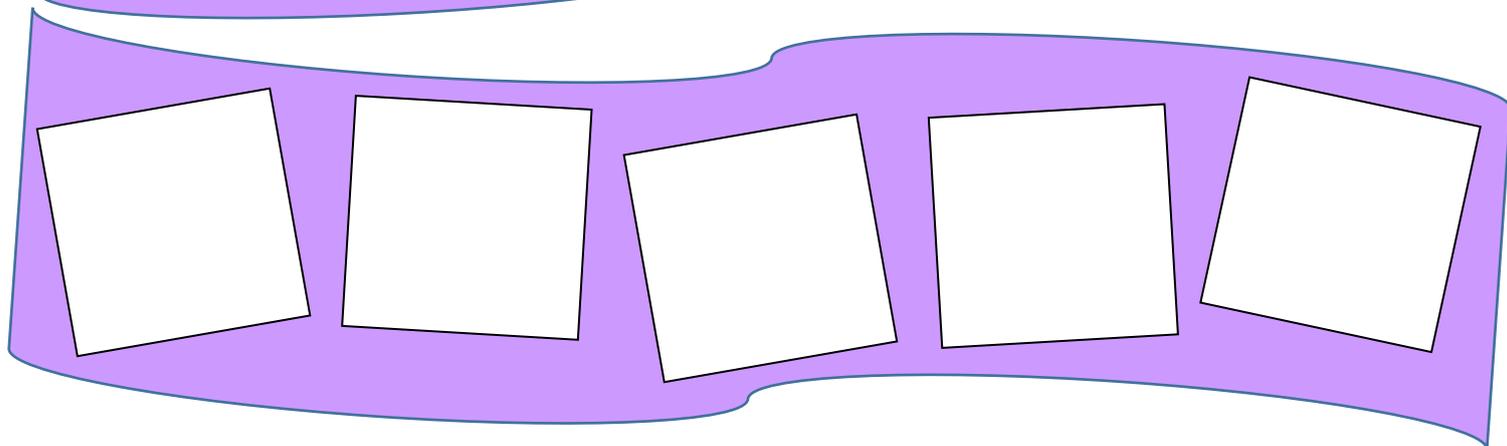
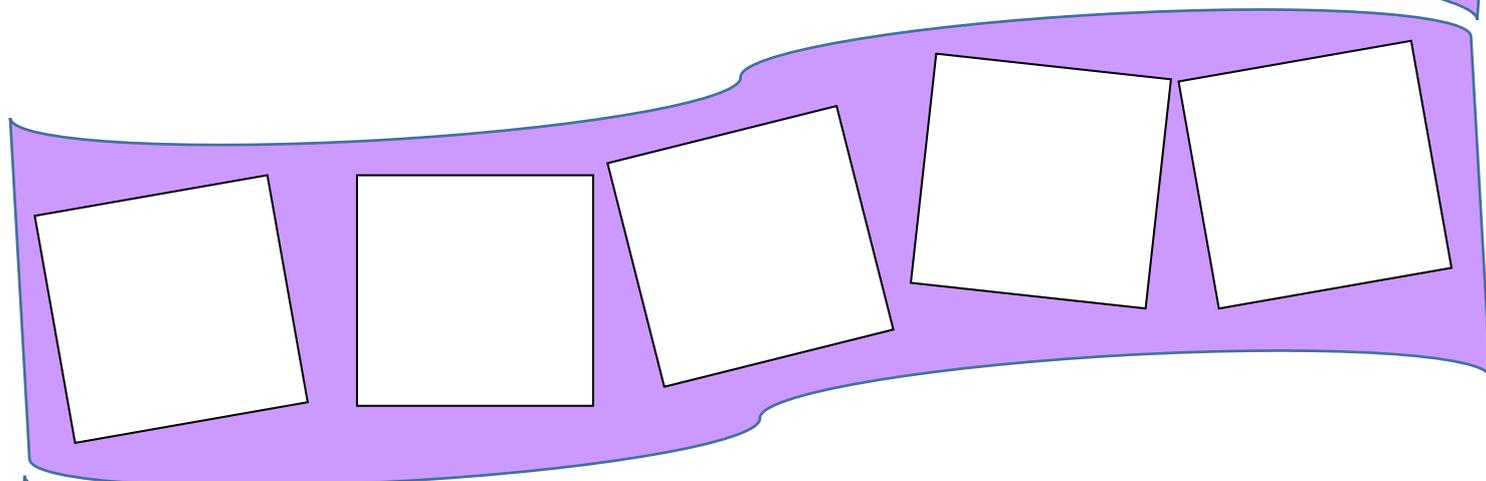
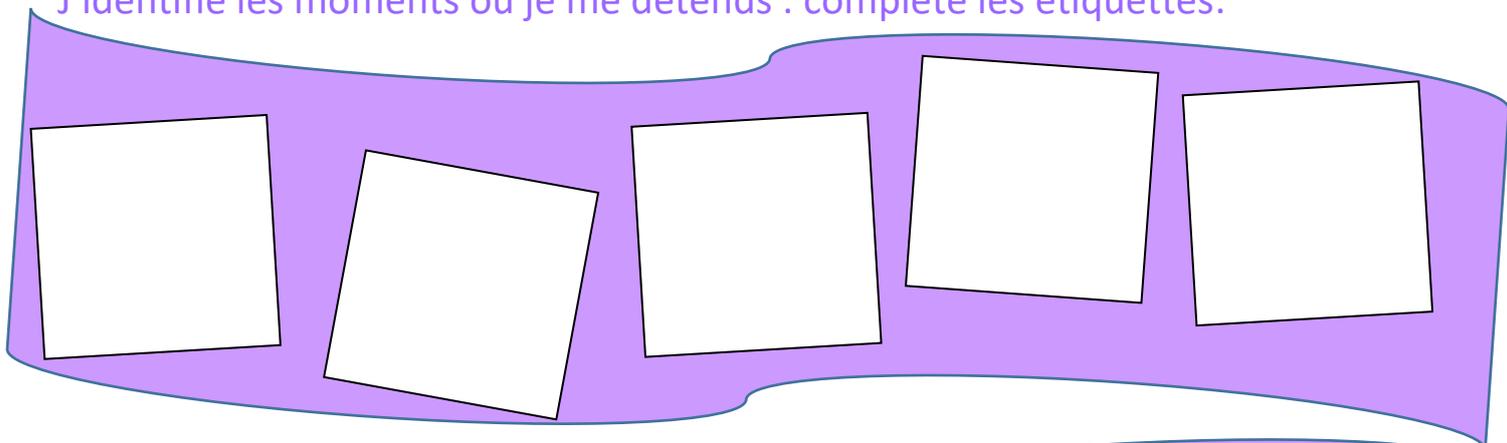
Position : assis sur la chaise, pieds à plat sur le sol, coudes sur la table et paumes des mains devant les yeux. Yeux fermés, reconnaître des bruits réels, enregistrés ou imités : la voix d'un camarade, le cri d'un animal, un instrument dans un orchestre, un bruit familier (une chaise qui tombe, une clé)

Les lieux pour me détendre (mouvements, postures).

J'illustre, j'explique quels sont ces lieux.


Les moments pour me détendre (mouvements, postures).

J'identifie les moments où je me détends : complète les étiquettes.



J'illustre, j'explique ce qui peut être dangereux pour ma santé.



## SE CONNAITRE

## Joie

J'exprime ce que je ressens quand je suis heureux, heureuse.



J'indique où je me situe.

Je ne montre pas  
du tout mes  
émotions

Je montre juste  
un peu mes  
émotions

Je montre mes  
émotions

Je montre  
beaucoup mes  
émotions

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Je dessine, je raconte mes impressions, j'explique ce que je ressens et comment je montre ma joie avec mon corps.


**J'exprime ce que je ressens quand je suis en colère**



**J'indique où je me situe.**

Je ne montre pas  
du tout mes  
émotions

Je montre juste  
un peu mes  
émotions

Je montre mes  
émotions

Je montre  
beaucoup mes  
émotions

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

**Je dessine, je raconte mes impressions, j'explique ce que je ressens et comment je montre ma colère avec mon corps.**


## SE CONNAITRE

## Inquiétude

J'exprime ce que je ressens quand je suis inquiet, inquiète.



J'indique où je me situe.

Je ne montre pas  
du tout mes  
émotions

Je montre juste  
un peu mes  
émotions

Je montre mes  
émotions

Je montre  
beaucoup mes  
émotions

1

2

3

4

5

6

7

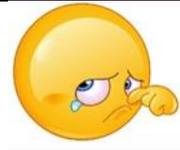
8

9

10

Je dessine, je raconte mes impressions, j'explique ce que je ressens et comment je montre mon inquiétude avec mon corps.


J'exprime ce que je ressens quand je suis triste.



J'indique où je me situe.

Je ne montre pas  
du tout mes  
émotions

Je montre juste  
un peu mes  
émotions

Je montre mes  
émotions

Je montre  
beaucoup mes  
émotions

1

2

3

4

5

6

7

8

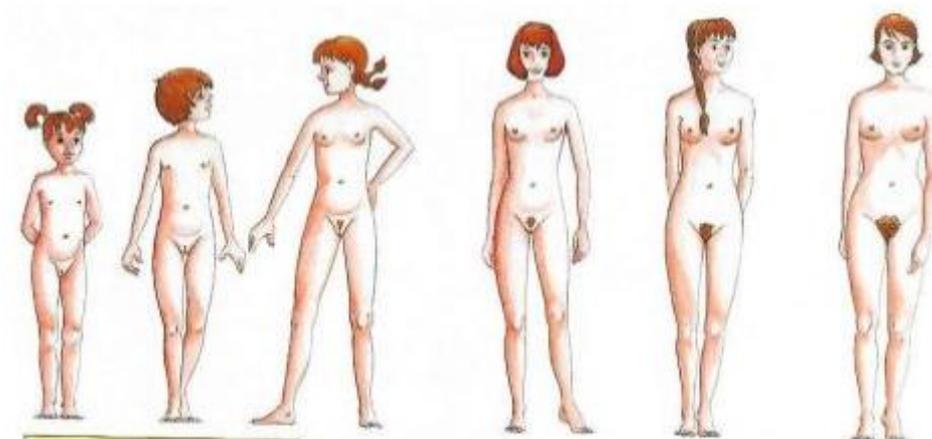
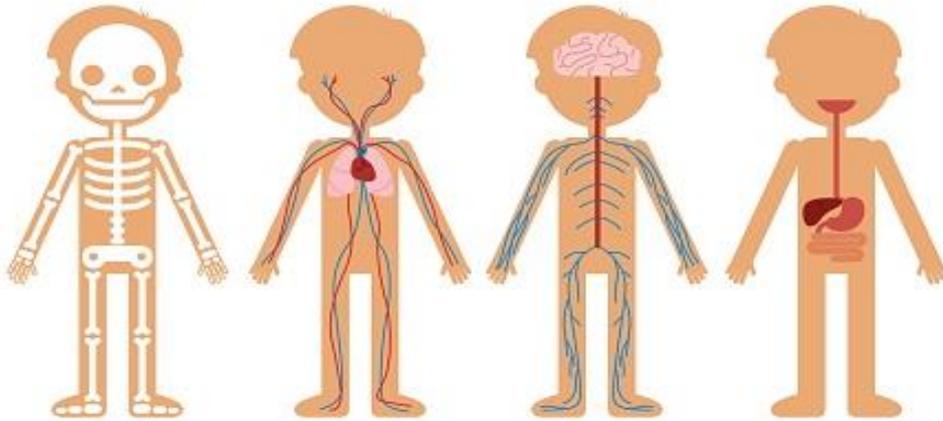
9

10

Je dessine, je raconte mes impressions, j'explique ce que je ressens et comment je montre ma tristesse avec mon corps.

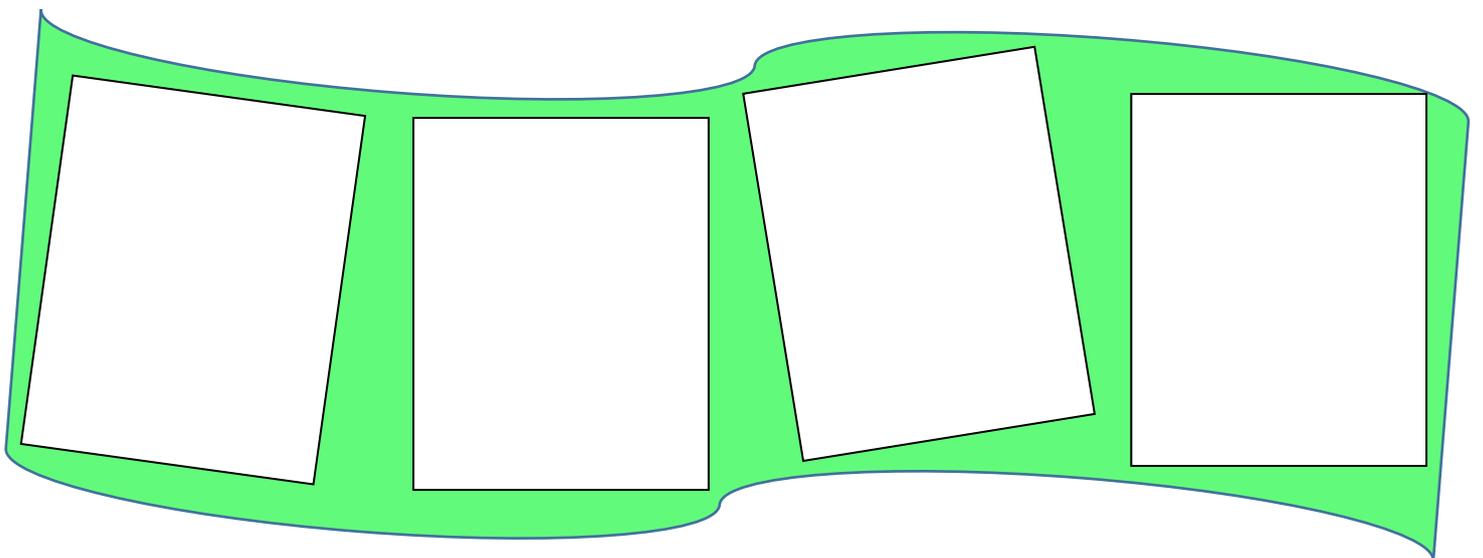
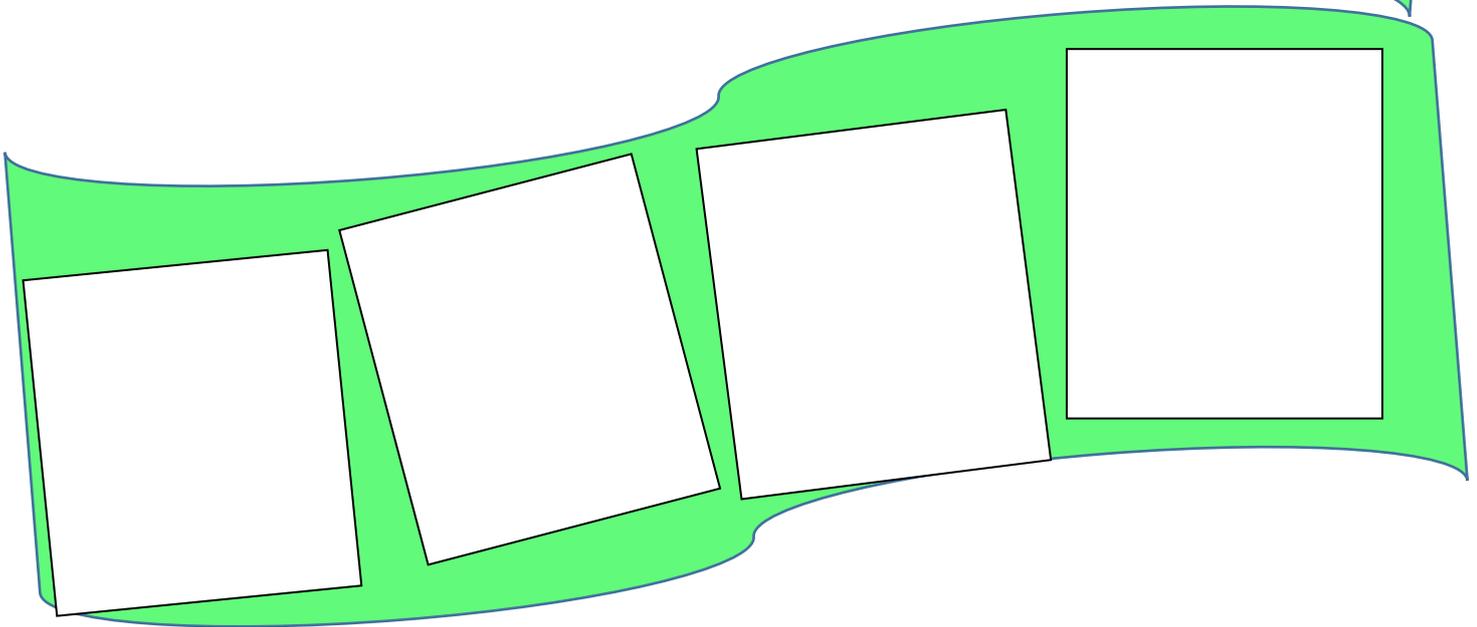
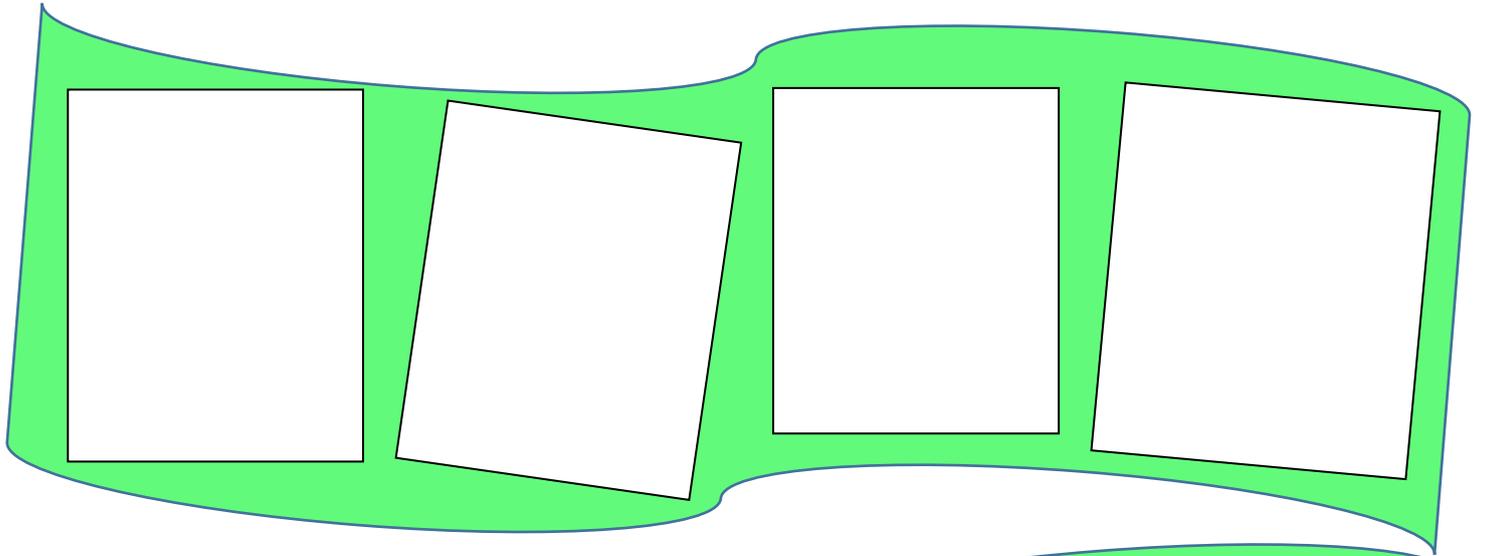

## SE CONNAITRE

Le corps humain,  
une «merveilleuse  
machine».



J'illustre, je décris **ce qui m'étonne** dans le fonctionnement du corps humain.

J'illustre, je raconte **ce qui me semble important** dans le fonctionnement humain.



**J'écris ou dessine ce que j'aime chez moi (mon corps, ma personnalité)**


*J'illustre, je décris ce qui change dans mon corps et à quel moment il change.*

The form consists of three horizontal rows, each enclosed in a wavy green border. Each row contains four empty rectangular boxes of varying sizes and orientations, intended for students to draw and write about changes in their bodies.


## SE CONNAITRE

Mes secrets pour oser et  
avoir confiance en moi.


**Comment être en sécurité dans la maison ?**

**Je sais repérer les risques principaux. Je peux illustrer, raconter les endroits, les objets qui présentent un danger.**


**Comment être en sécurité à l'extérieur ?**

**J'illustre, je décris ce que je dois faire pour me déplacer en sécurité, quand je suis piéton, piétonne.**

--	--	--

**J'illustre, je décris ce que je dois faire pour me déplacer en sécurité, quand je suis à vélo, à trottinette.**

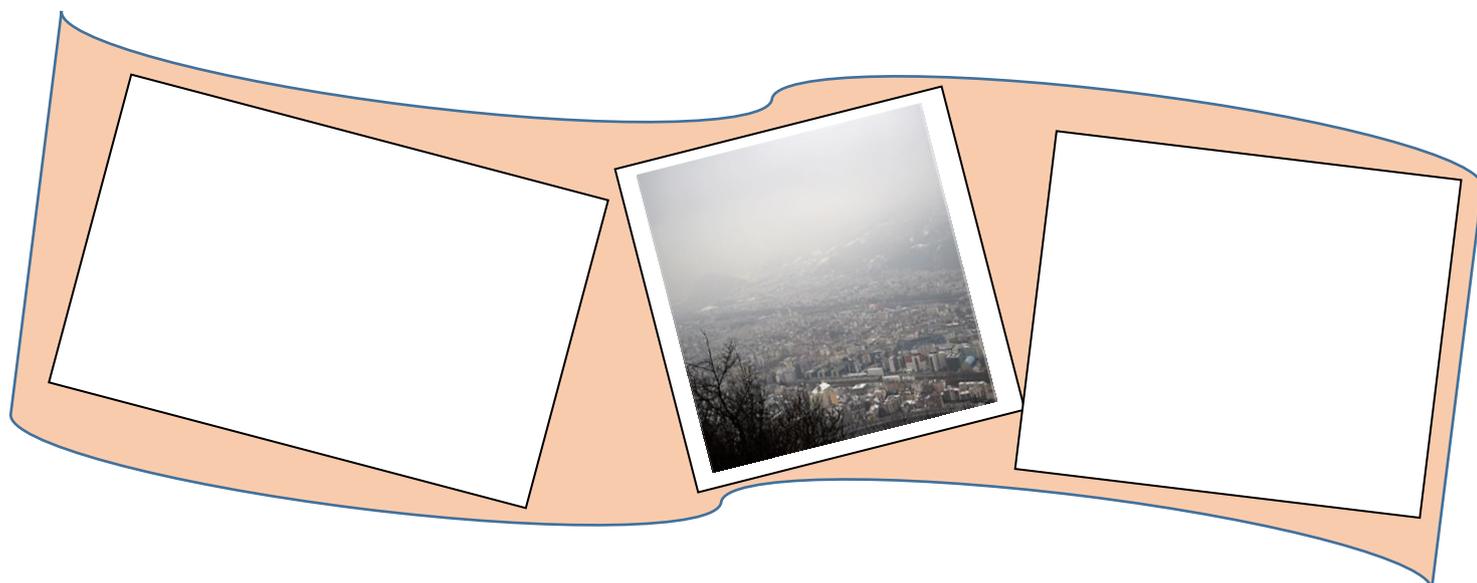
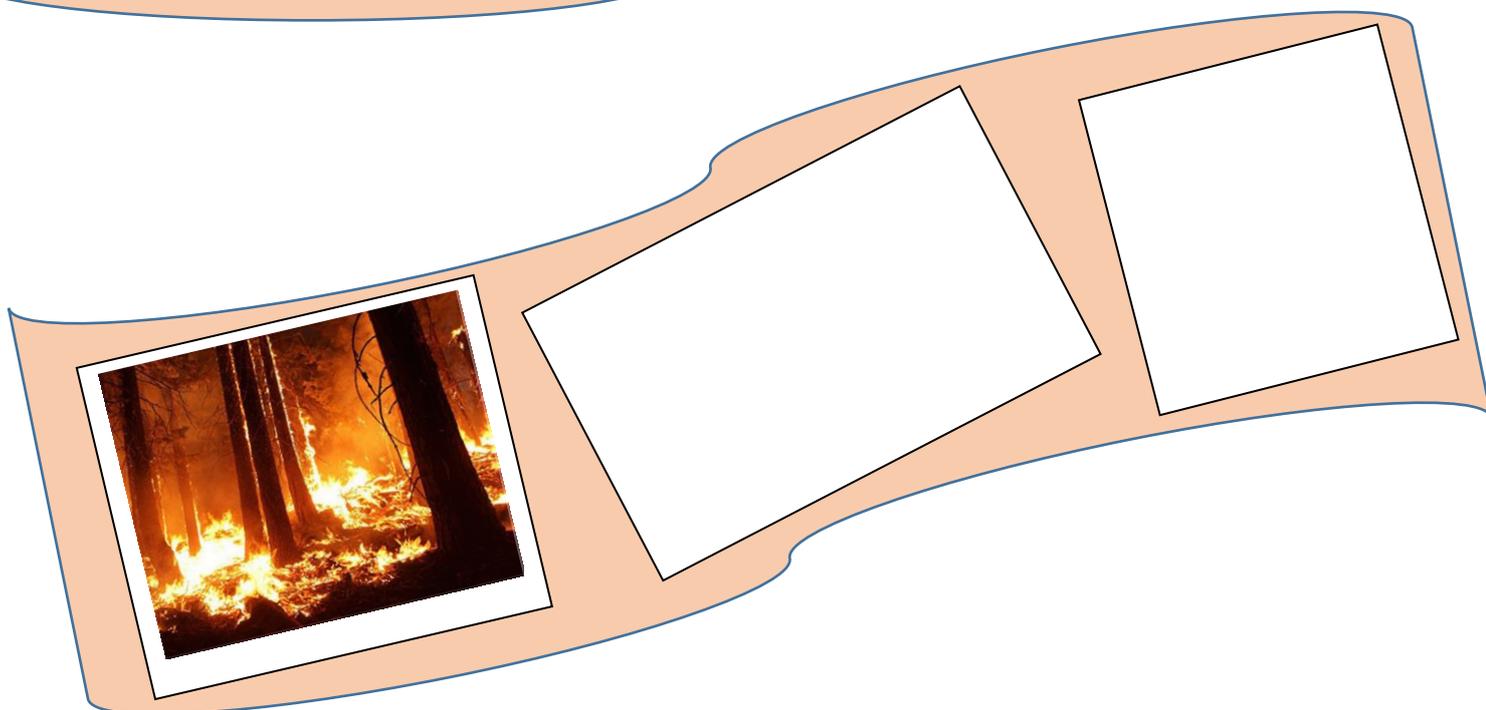
--	--	--

**J'illustre, je décris ce que je dois faire pour me déplacer en sécurité, quand j'utilise un autre moyen de transport (passager d'un car, d'une voiture, d'une moto...).**

--	--	--

Les risques

Entoure et dessine ce qui représente un risque pour toi.



Comment être en sécurité en cas de risques majeurs ?

CP/CE1 : dessine ce que tu connais.



Je dessine ce que je fais pour me mettre en sécurité en cas d'incendie.

Je dessine ce que je fais pour me mettre en sécurité en cas d'attentat.

Je dessine ce que je fais pour me mettre en sécurité en cas de tempête.

**CE1/CM : j'explique et j'illustre.**

**Je sais me mettre en sécurité en cas d'incendie.**

**Je sais me mettre en sécurité en cas d'attentat.**

**Je sais me mettre en sécurité en cas de tempête.**


Je suis sensible au respect de la planète.

J'illustre ou j'explique ce que je fais pour respecter la planète, pour la protéger.

