



# Une journée bien occupée

SITUATION D'APPLICATION						
Temps (3)						
		Manifestations observables d'un niveau...				
		A	B	C	D	E
Critère d'évaluation	Analyse					
	Choix					
	Application					
	Justification					

Comme ça passe vite une journée! Il y a tant de choses à faire.

Certaines activités font partie de la routine, d'autres arrivent spontanément.

Afin de t'assurer une bonne croissance et une vie en santé, tu sais que tu dois adopter de saines habitudes de vie.

Voici ce que recommandent les médecins.

Les enfants de 6-7 ans devraient :

- ✍ dormir 10 à 12 h par jour.
- ✍ manger 4 à 6 fois par jour.
- ✍ Sortir prendre l'air et faire de l'exercice tous les jours.



.....

Nom : .....

.....






.....

Date : .....

.....

Afin de comparer tes habitudes de vie avec celles de tes amis ou amies, trouve le temps consacré à chaque habitude de vie.

## Les traces de ma démarche

TEMPS CONSACRÉ À CHAQUE HABITUDE DE VIE	
Occupation	Durée
Sommeil 	
Soins corporels 	
Alimentation 	
Activités physiques 	
Divertissements culturels 	
Activités scolaires 