

 **Module 6** du primaire
www.francais-du-primaire.com

 **La santé et le bien être**
www.francais-du-primaire.com

Pour être en bonne santé, pour avoir un bon équilibre de vie, il faut tout d'abord pratiquer des activités sportives (seul, dans une salle de sport, faire partie d'un club) ou faire de la marche, du jogging ou du vélo.

Ensuite, il faut se détendre, se divertir (s'adonner à des activités ludiques ou culturelles), être dynamique, actif et surtout alterner activités et repos (après l'effort vient le réconfort)

Puis, on doit surveiller notre hygiène corporelle (se laver, se rafraîchir) ; notre hygiène alimentaire (manger des repas variés et équilibrés (manger sainement et boire suffisamment d'eau) ; notre hygiène dentaire (se brosser les dents trois fois par jour et le soir avant de se coucher), et surtout ne pas oublier d'aller chez le médecin pour les contrôles.

Enfin, il faut bien dormir : le sommeil est un facteur d'équilibre très important pour notre corps. Il faut se défendre contre le stress et le surmenage.

Ce qu'il faut éviter pour rester en bonne santé, c'est d'abord les sucreries et les boissons gazeuses. Ensuite, il ne faut pas consommer trop de matières grasses, il faut éviter de grignoter entre les repas. Puis, il ne faut pas manger trop vite, il faut bien mâcher les aliments. Enfin, on doit éviter les abus, les excès car c'est mauvais pour la santé (il y a des limites à tout), évitez donc les faux amis : graisse et compagnie.

Texte : La jeune acrobate

Malgré son âge, Tatiana est très habile et très douée : le secret ? Une hygiène corporelle et alimentaire exemplaire ainsi qu'un moral d'acier, de plus, un entraînement rigoureux.

Elle a beaucoup de qualités tels la souplesse, le talent, l'agilité, la rigueur, la passion, le sérieux, le courage, l'énergie, le dynamisme et c. La jeune fille a toutes les qualités pour réussir. Pour avoir toute cette énergie, elle doit se détendre, s'amuser et surtout ne pas s'angoisser.

Quant au public, il est d'une part angoissé, il a peur pour Tatiana. Il est d'autre part émerveillé, ébloui, bouche bée, tenu en haleine : des yeux admiratifs sont fixés et rivés. Le public est par conséquent conquis et comblé.

La moindre faute, le moindre faux pas peut être fatal(e). Elle prend beaucoup de risques pour son âge.

Texte : Des vignettes pour un ballon

Pour gagner plus de vignettes, d'une part, Gaston réclame du fromage à tous les repas, en mange à n'importe quel moment de la journée, tout le temps et même en cachette pour obliger ses parents à en acheter encore. D'autre part, il se plante devant la crèmerie et demande aux ménagères les vignettes du fromage.

Par conséquent, pour remporter ce concours, à tout prix, les enfants ne mangent plus une nourriture équilibrée. Ils ne varient plus leur alimentation, ils risquent l'indigestion puisque les excès nuisent à la santé.

Donc, la publicité a des inconvénients vu que c'est honteux de profiter des enfants et de leurs parents, sans se soucier aucunement de leur bien-être, ces organisations ne pensent qu'à gagner de l'argent, elles ne pensent qu'à leur profit.

Voilà ce que dit Gaston à ces compagnies de publicité :

* Ayez pitié des bourses de nos parents ! Ils ne peuvent plus subvenir à tous nos besoins alimentaires et vestimentaires. La vie est de plus en plus coûteuse et vous vous n'arrêtez pas de nous appauvrir avec ce genre de concours.

* Ne profitez pas de notre jeunesse et de notre innocence afin de gagner de l'argent. Pensez plutôt à notre santé et à notre bien-être.

* Plus vous nous poussez à consommer votre produit, plus on est dégoûté à force d'en manger.

* Laissez-nous la liberté de choisir les aliments qui nous conviennent, Vous ne serez pas perdants si vos produits sont de bonne qualité.

Texte : La lettre de Jean

1/ L'objet de la lettre :

C'est une lettre familiale d'un neveu à sa tante, lui demandant un service à cause de la maladie de sa mère.

2 / Les constituants de la lettre :

- Le lieu et la date (en haut à droite)
- La formule d'appel (d'interpellation, au milieu) introduite par : Cher(ère).
- Le contenu(le texte, le corps de la lettre)
- La formule de politesse/ d'adieu.
- La signature.
- L'expéditeur : Jean est celui qui envoie la lettre : il est l'expéditeur.
- Le destinataire : celui qui reçoit la lettre ; La tante est la destinataire (c'est elle qui reçoit la lettre).

3/ L'état de santé de la mère de Jean :

C'est une maladie plus ou moins grave, qui demande des soins constants (permanents). De plus, elle gardera le lit pendant deux semaines au moins.

4 / La description de la maman :

La maman ne bouge pas, ne vit plus. Elle reste couchée, toute droite, muette avec des joues pâles. Elle semble très fatiguée. De temps en temps, une vilaine toux sèche déchire sa poitrine en feu.

5 / L'appel à la tante :

La maman a besoin qu'on reste à son chevet et qu'on s'occupe d'elle de manière régulière. Il faut lui prodiguer des soins tel le fait d'assurer son hygiène corporelle, il faut aussi lui administrer ses médicaments et la nourrir.

6 / Les formules de politesse employées par Jean dans sa lettre :

- Aussi, ma chère, Tatie, je viens...
- Tu sais bien à quel point...
- Nous n'avons pas hésité...
- Pour moi, ce sera une grande joie...
- Excuse-nous de ...
- Merci d'avance.

Bande Dessinée : Boule et Bill

Boule : C'est le gamin.

Bill : C'est le chien.

Commentaire :

Comme tous les jours, Boule et Bill se promènent en ville. Sur leur chemin, ils croisent une dame qui s'apprête à se peser sur une bascule. C'est une dame âgée, ronde et potelée. Ses cheveux sont retenus en un gros chignon et un long nez pointe au milieu de son visage. Bill s'arrête brusquement, il vient d'avoir une idée. Il s'approche de la dame qui glisse une pièce de monnaie dans la fente de l'appareil, puis monte sans bruit sur la bascule. La femme ne se rend pas compte. Horreur ! L'aiguille indique une augmentation de poids de 18 kg. La dame est effondrée, elle n'en croit pas ses yeux. La bête, en revanche, file en riant. Mais brusquement, elle s'arrête et réfléchit : « 18kg !? Mais alors, c'est mon poids. J'ai terriblement grossi ! Maintenant, ils sont deux à se lamenter. Chacun de son côté pense qu'il

a pris du poids. Boule est perplexe, il ne comprend rien à ce déluge de larmes. Bill et la dame sont désespérés.

Pourquoi de nos jours, personne ne veut grossir ?

Personne ne veut grossir car **d'abord**, ce n'est pas beau. **Ensuite**, l'obésité provoque des maladies graves comme : l'hypertension, le diabète, des maladies cardio-vasculaires, le cholestérol. **Enfin**, l'obèse est ridiculisé.

Quelles sont les causes de l'obésité ?

1 / Une alimentation déséquilibrée (manger n'importe quoi, à n'importe quel moment de la journée.)

2/ L'hérédité.

3/ Un mauvais fonctionnement des glandes.

4 / La sédentarisation : le fait d'être casanier/ pantouflard (ne pas bouger : ne pas sortir de la maison).

5 / Le mépris des activités sportives (jogging, marche, jeux de ballon).

Conseils:

Mangez équilibré : chassez de votre menu, les aliments qui contribuent à l'obésité (sucreries/ produits gras/ salés qui stimulent l'appétit/ les pâtes en grandes quantités/ le grignotage entre les repas).

Mon projet d'écriture N°4 :

Sujet :

Ton frère ou ta sœur est de santé fragile et doit impérativement reprendre ses forces. Sous les conseils de son médecin, tu l'accompagnes à la campagne chez sa tante pour un séjour de deux semaines.

Raconte ce que vous faites là-bas. Décris le lieu où vous vous trouvez et imagine un dialogue entre ton frère ou ta sœur et toi.

.....

.....

.....

.....

.....

