

A Quels sont les besoins vitaux des êtres humains?



- 1 Dis ce que tu vois sur cette photographie.
- 2 Que se passerait-il si tu cessais de boire? de manger? de respirer?
- 3 Pourquoi parle-t-on parfois d'aller respirer « le bon air » à la campagne?

Comme tous les êtres vivants, tu as un besoin vital de boire, de manger et de respirer. Sans cela, tu mourrais rapidement.

B Les humains peuvent-ils rester immobiles?



- 4 Que font ces enfants?
- 5 Pourquoi te dit-on parfois qu'il faut que tu ailles te défouler?
- 6 Pourquoi faut-il faire du sport?
- 7 Pourquoi dit-on qu'il ne faut pas trop regarder la télévision ou jouer aux jeux vidéo?

Tu as besoin de bouger :

- pour faire travailler ton corps et ton cœur ;
- pour bien grandir ;
- pour te défouler et te permettre de mieux réfléchir ensuite.

Bouger n'est pas un besoin vital : c'est un besoin essentiel pour être bien dans son corps et en bonne santé.