

À TOI DE JOUER



I. RÉBUS :

Nuit 100 T Sss

 S' Meuh

II. QUIZZ :

- À ton avis, combien d'heures dois-tu dormir pour être en forme dans la journée ?
a) 7 h b) 10 h c) 12 h
- Pourquoi le petit déjeuner est-il un repas important ?
a) Parce qu'il permet de se réveiller complètement
b) Parce qu'il fait partie des habitudes
c) Parce qu'il donne de l'énergie pour bien démarrer la journée
- La puberté commence au même moment pour tous les jeunes :
a) Vrai b) Faux

III. LIS ET RELIE :

- | | |
|----------------------|------------------------|
| Journée O | O de t'exprimer |
| Les écrans nuisent O | O c'est la puberté |
| Ton corps change O | O c'est se sentir bien |
| N'aie pas peur O | O santé et secourisme |
| Bien manger O | O à ton sommeil |

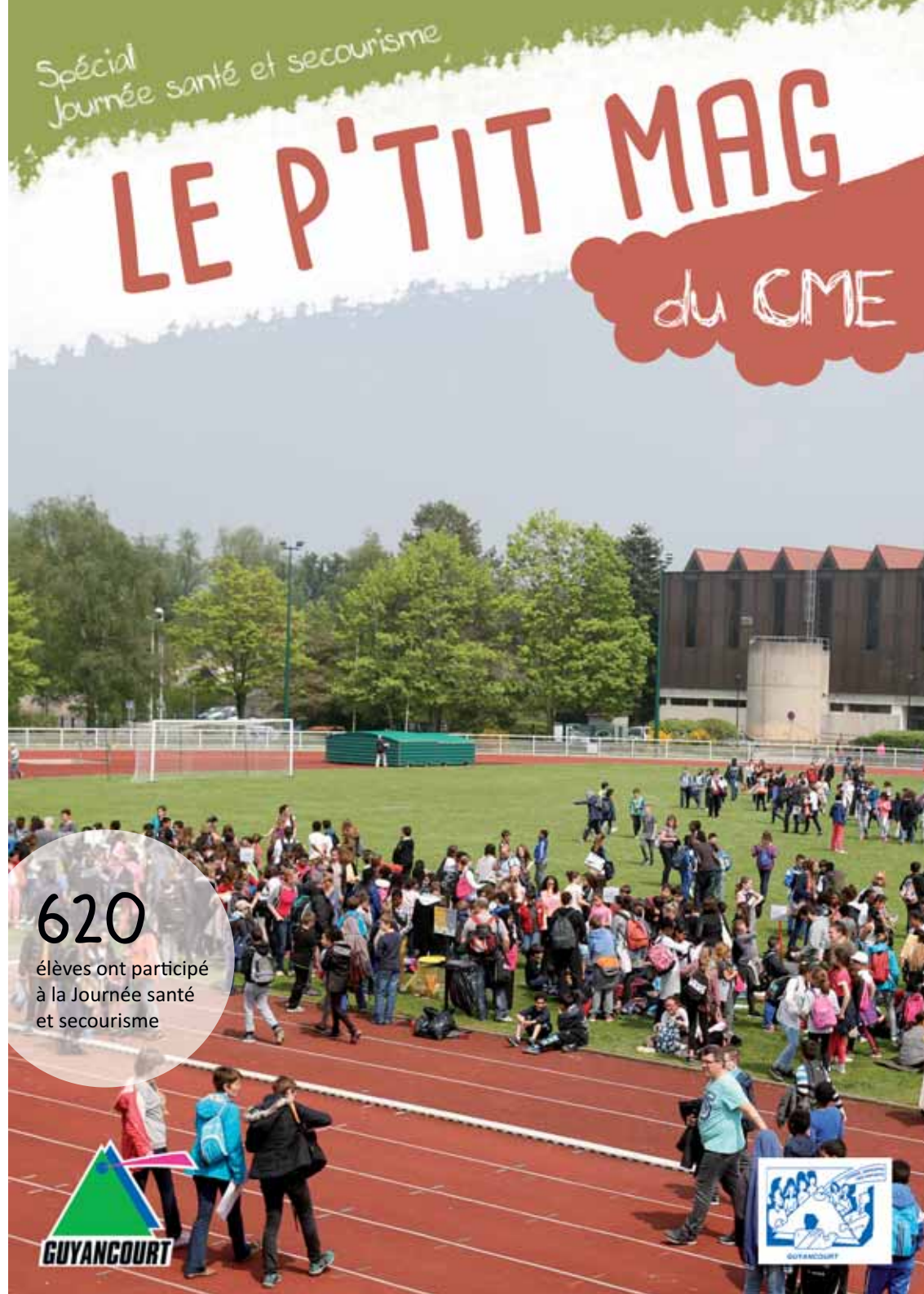
Réponses = I) Journée santé secourisme - II) 1) b) - 2) c) - 3) b - III) Journée santé et secourisme, Les écrans nuisent à ton sommeil, Ton corps change c'est la puberté, N'aie pas peur de t'exprimer, Bien manger, Bien manger c'est se sentir bien.

Réalisation et impression: Ville de Guyancourt - © photos : C. Lauté - Dessin Castor : Corentin

Spécial
Journée santé et secourisme

LE P'TIT MAG

du CME



620
élèves ont participé
à la Journée santé
et secourisme



Le 13 mai dernier, le Conseil Municipal des Enfants organisait une Journée santé et secourisme au gymnase Maurice-Baquet. 620 élèves de CM2 et 6^e ont participé à 25 ateliers proposés autour de 4 thèmes : nutrition et addiction au sucre, sommeil et addiction aux écrans, estime de soi et puberté, secourisme. Conseils, échanges, démonstrations, mises en pratique... les animations étaient nombreuses. Retour en images sur une journée à la fois ludique et instructive.

NUTRITION ET ADDICTION AU SUCRE



Une assiette à la manière d'Arcimboldo et l'équilibre alimentaire, c'est rigolo !



On peut très bien se régaler avec des fruits et légumes.

SOMMEIL ET ADDICTION AUX ÉCRANS



Une bonne nuit de sommeil et on fait des merveilles.

ESTIME DE SOI ET PUBERTÉ



Chouette, mon corps change.

Ne te rabaisse pas, aie confiance en toi.

SECOURISME



Un bon massage cardiaque peut sauver une vie.



Apprendre les gestes qui sauvent : une nécessité !



DES PORTE-CLÉS « FAIS À TA SANTÉ » ONT ÉTÉ REMIS AUX PARTICIPANTS AFIN QUE CHACUN GARDE BIEN EN TÊTE QUE LA SANTÉ, IL NE FAUT PAS LA NÉGLIGER.

UN GRAND BRAVO À ARNAUD, CHLOÉ, FATOUMATA, JULIE, LÉA, LÉNA, MAXIME, NIHEL ET VALENTINE DE L'ATELIER SANTÉ ET SECOURISME QUI ONT ÉTÉ À L'INITIATIVE DE CETTE JOURNÉE.