

Sommaire

Notion 1 : J'explique l'importance de l'hygiène corporelle 4

- **Vocabulaire:** La nominalisation 6
- **Grammaire:** La phrase déclarative : la forme affirmative/ la forme négative 7
- **Conjugaison:** Les verbes du 1^{er} groupe au présent 8
- **Orthographe:** L'accord du verbe avec le sujet 9
- **Produire/Communiquer :** Rédiger un texte explicatif portant sur l'hygiène corporelle 10
- **Intégration:** Réinvestissement 11
- **Quizz:** Autour de l'hygiène corporelle 12
- **Outil méthodo:** Le cahier de texte 13

Notion 2 : J'explique l'importance d'une alimentation équilibrée 14

- **Vocabulaire:** Les substituts lexicaux : Les synonymes et les périphrases 16
- **Grammaire:** L'expansion du groupe nominal/ l'adjectif qualificatif / le complément du nom 17
- **Conjugaison:** Les verbes du 2^e groupe au présent 18
- **Orthographe:** L'accord de l'adjectif qualificatif 19
- **Produire/Communiquer:** Rédiger un texte explicatif sur le rôle des vitamines 20
- **Intégration:** Réinvestissement 21
- **Quizz:** Autour de l'alimentation 22
- **Outil méthodo:** La pyramide alimentaire 23

Notion 3 : J'explique l'importance de l'activité physique 24

- **Vocabulaire:** Les connecteurs d'énumération 26
- **Grammaire:** L'expansion du nom : La relative par « qui » 27
- **Conjugaison:** Les verbes du 3^e groupe au présent 28
- **Orthographe:** Les signes de ponctuation : / - / , / 29
- **Produire/Communiquer :** Je rédige un texte explicatif sur l'importance de l'activité physique 30
- **Intégration:** Réinvestissement 31
- **Quizz:** Autour de l'activité physique 32
- **Outil méthodo:** Exposer un projet 33

Notion 4 : J'explique les progrès de la science 34

- **Vocabulaire:** La reformulation 36
- **Grammaire:** l'expression de la cause 37
- **Conjugaison:** Le passé composé des verbes du 1^{er} groupe 38
- **Orthographe:** l'accord du participe passé avec « être » 39
- **Produire/Communiquer :** rédiger un texte explicatif 40
- **Intégration:** Réinvestissement 41
- **Quizz:** Autour des grandes inventions 42
- **Outil méthodo:** Le texte explicatif 43

Notion 5 : J'explique les différentes pollutions 44

- **Vocabulaire:** Les synonymes 46
- **Grammaire:** L'expression de la conséquence 47
- **Conjugaison:** Les verbes du 2^e groupe au passé composé 48
- **Orthographe:** L'accord du participe passé avec « avoir » 49
- **Produire/Communiquer :** Rédiger un texte pour expliquer les conséquences de la pollution 50
- **Intégration:** Réinvestissement 51
- **Quizz:** Autour de la pollution 52
- **Outil méthodo:** Répondre à des questions 53

Notion 6 : J'explique le dérèglement climatique 54

- **Vocabulaire:** Les antonymes 56
- **Grammaire:** L'expression de but 57
- **Conjugaison:** Les verbes du 3^e groupe au passé composé 58
- **Orthographe:** Le participe passé des verbes du 3^e groupe 59
- **Produire/Communiquer :** Rédiger un texte explicatif portant sur les buts à rechercher ou éviter 60
- **Intégration:** Réinvestissement 61
- **Quizz:** Autour du changement climatique 62
- **Outil méthodo:** Présenter un dossier documentaire 63

Notion 7 : Je réalise un recueil de consignes pour se comporter en éco citoyen 64

- **Vocabulaire:** La consigne et l'interdiction 66
- **Grammaire:** La phrase impérative 67
- **Conjugaison:** L'impératif présent pour exprimer une consigne 68
- **Orthographe:** Les adverbes en « ment » 69
- **Produire/Communiquer :** Rédiger un texte pour expliquer l'intérêt des énergies renouvelable 70
- **Intégration:** Réinvestissement 71
- **Quizz:** Autour des énergies propres 72
- **Outil méthodo:** Donner des consignes 73

Notion 8 : J'adopte un comportement éco-citoyen 74

- **Vocabulaire:** Les familles de mots 76
- **Grammaire:** La tournure impersonnelle avec le verbe « falloir » 67
- **Conjugaison:** Le mode infinitif, le mode subjonctif, le futur simple de l'indicatif pour exprimer une consigne 78
- **Orthographe:** les homophones grammaticaux 79
- **Produire/Communiquer :** Rédiger un texte pour expliquer quels sont les gestes éco citoyens 80
- **Intégration:** Réinvestissement 81
- **Quizz:** Autour de l'éco citoyenneté 82
- **Outil méthodo:** Devenir un éco-citoyen 83

Corrigés 84

Rappel

- L'hygiène corporelle se définit comme un soin qui maintient la propreté extérieure du corps.
- L'hygiène du corps apporte un bien-être physique et moral.
- Le besoin d'être propre, soigné est un moyen de prévention contre des maladies contagieuses : le lavage des mains par exemple est le geste le plus important.

JE M'ENTRAINE

1. Retrouve le texte qui explique l'importance de l'hygiène corporelle.

a. La dent de lion

La dent de lion est une fleur appelée aussi « pissenlit ». De couleur jaune, c'est une plante qui pousse un peu partout. Elle possède des propriétés diurétiques. La dent de lion est appelée ainsi car la forme de ses feuilles rappelle les dents de cet animal.

b. Pourquoi faut-il se brosser les dents ?

Le brossage des dents est le seul moyen de lutter efficacement contre les caries. C'est aujourd'hui la seule arme efficace contre les caries. Le brossage permet de supprimer les débris alimentaires et de limiter la plaque dentaire, responsable avec les bactéries, des caries.

c. Qu'est-ce- que des dents de lait ?

Les dents de lait sont les premières dents qui poussent et qui tombent pour laisser la place aux dents définitives. Toujours dans le ventre de sa mère et déjà les premiers bourgeons de dents apparaissent dans la mâchoire du bébé. ... C'est la dent définitive placée sous la dent de lait qui provoque la chute de cette dernière.

2. Associe à chaque énoncé le titre qui lui convient.

Le nettoyage des oreilles. Le brossage des dents. L'hygiène des pieds. Le lavage des mains.

Titre :

Pour éviter les caries il est indispensable de faire quotidiennement ce geste au moins deux fois par jour : le matin au réveil et le soir avant de se coucher.

Titre :

Enfermés toute la journée dans des chaussures, ils ont besoin d'être toujours propres pour lutter contre le développement des mauvaises odeurs et des champignons.

Titre :

De mauvaises habitudes, comme l'emploi des cotons-tiges pour le nettoyage favorisent la formation de bouchons qui à la longue empêchent de bien entendre.

3. Entoure tous les mots qui se rapportent à l'hygiène corporelle.

shampooing - savon - brossage - nettoyage - eau - douche - dentifrice - brosse à dent - chocolat - peigne - gel douche - bain - crayon - savon liquide - papier hygiénique - serviette - soins - désinfection - toilette - pureté - rinçage - ordinateur - démêlant - lingette - assiette - propreté

4. Associe à chaque partie du corps le spécialiste qui la soigne.

Spécialistes : la manucure - le dentiste - le dermatologue - l'ORL - le podologue

Parties du corps : dents - mains - peau - pieds - oreilles.

5. Associe les éléments de l'ensemble B qui correspondent à ceux de l'ensemble A.

A. De quoi a-t-on besoin pour

- a. se laver le visage
- b. se laver les cheveux
- c. se brosser les dents
- d. se couper les ongles
- e. se couper les cheveux
- f. se peigner les cheveux
- g. se sécher les cheveux
- h. se nettoyer les oreilles
- i. se regarder
- j. se raser
- k. se désinfecter
- l. se sécher
- m. se parfumer

B. On a besoin

- 1. d'un coupe ongle
 - 2. de coton-tige
 - 3. d'un peigne
 - 4. d'alcool
 - 5. d'un sèche-cheveux
 - 6. d'un miroir
 - 7. d'un shampoing
 - 8. d'un savon
 - 9. d'une eau de toilette
 - 10. d'une serviette
 - 11. d'une paire de ciseaux
 - 12. d'un dentifrice
 - 13. d'un rasoir
-
-

6. Dans cette liste d'objets encadre ceux qui peuvent transmettre le plus de microbes. Explique pourquoi.

Un tableau - un stylo - un téléphone - une poignée de porte - un miroir - un savon - une règle.

7. Cite 3 métiers où il est très important de se laver les mains plusieurs fois par jour pour ne pas transmettre de maladies.

8. Place dans la bonne colonne les gestes quotidiens suivants.

se parfumer - se doucher - se laver les cheveux - se lisser les cheveux - se maquiller - se démaquiller - se brosser les dents - se blanchir les dents - utiliser un déodorant - utiliser du savon - se couper les ongles - mettre du vernis à ongles - changer de chaussettes tous les jours - changer de cravate tous les jours.

Hygiène	Beauté
.....
.....
.....
.....

Rappel

La nominalisation est le fait de former un nom à partir d'un verbe. Elle peut s'effectuer en ajoutant **un suffixe** au radical du verbe :

Ex. : laver les mains → le lavage des mains

Changer de brosse à dents → le changement de brosse à dents

Observer une bonne hygiène corporelle → l'observation d'une bonne hygiène corporelle



Astuce

➤ Astuce : tous les noms formés avec le suffixe « **ation** » sont au féminin. Ceux qui sont formés avec les suffixes « **ement** » et « **age** » sont au masculin.

1. Encadre le radical et souligne le suffixe de chaque nom.

le massage - le nettoyage - le chauffage - le séchage - le parrainage - le brossage
 la manipulation - l'opération - la notation - la situation - l'illustration - la préparation
 le bouleversement - le chargement - le retournement - le hurlement - le harcèlement - l'entraînement

2. Retrouve le verbe qui a servi à former le nom.

le passage = , le décollage = ,
 la formation = , la plantation = ,
 l'étirement = , l'enseignement =

3. Utilise le suffixe «age» pour former des noms d'action.

Verbe du 1^{er} groupe

ramoner → le ramonage
 coller →
 élever →
 bavarder →

Verbe du 2^e groupe

atterrir → l'atterrissage
 amerrir →
 blanchir →
 aplatir →

4. Transforme les verbes soulignés en noms. Utilise les déterminants suivants : du / de la/ des/ d'

Ex. : Utiliser un savon liquide est plus hygiénique. L'utilisation du savon liquide est plus hygiénique.
Changer sa brosse à dents est à faire tous les deux mois. Le
Se brosser les cheveux est un geste quotidien. Le
Ensoleiller une pièce tue les acariens. L'.....
Se sécher les pieds évite les champignons. Le

5. À l'aide des verbes soulignés, forme des noms en « age » et complète le texte.

Autrefois les femmes lavaient le linge à la main. Ce mode de était assez pénible. Le linge était d'abord trié. Le se faisait par couleur et le linge très sale était mis à trempé à part dans une cuve. Le pouvait durer toute la nuit. Puis les femmes faisaient couler de l'eau chaude sur le linge. Cette opération appelée le pouvait durer plusieurs heures. Pour dissoudre la saleté elles utilisaient de la cendre de bois ensuite elles frottaient le linge avec un gros savon solide. Pour blanchir le linge, les lavandières avaient une astuce : le se faisait avec du jus d'orties !

La phrase déclarative : la forme affirmative/ la forme négative

Rappel

La phrase déclarative sert à donner une information, à déclarer quelque chose ou à donner son avis.

Elle peut être affirmative : **Ex. :** Les bonbons provoquent des caries.

Elle peut être négative : **Ex. :** Les sucreries ne sont pas bonnes pour la santé.

À la forme négative on peut utiliser : ne ... pas/ ne ... plus/ ne ... rien/ ne ... jamais/ ne ... personne

1. Retrouve et recopie la forme négative qui correspond à chaque phrase déclarative.

J'aime le chocolat. (Je déteste le chocolat - Je n'aime pas le chocolat)

.....

Je me brosse les dents chaque soir. (Je ne me brosse pas les dents - J'oublie de me brosser les dents)

.....

Il se lève tôt. (Il se lève tard - Il ne se lève jamais tôt).

.....

Il y a quelqu'un dans la cour. (Il n'y a personne dans la cour - Il y a une personne dans la cour).

.....

Elle est encore malade. (Elle est de plus en plus malade - Elle n'est plus malade).

.....

2. Relie chaque phrase affirmative à la phrase négative qui lui correspond.

Phrases affirmatives

- Il voit •
- Il voit encore •
- Il voit toujours •
- Il voit quelqu'un •
- Il voit tout •

Phrases négatives

- Il ne voit jamais
- Il ne voit personne
- Il ne voit plus
- Il ne voit pas
- Il ne voit rien

3. Souligne uniquement les actions que tu ne dois pas faire quand tu es enrhumé. Ensuite Recopie ces phrases à la forme négative.

J'utilise des mouchoirs en papier. / Je bois dans le même verre que les autres. / J'éternue dans mes mains. / Je me lave souvent soigneusement les mains. / je prends des médicaments sans ordonnance / J'embrasse mes amis. / Je sors dehors les cheveux mouillés. / je prends des boissons froides.

Quand je suis enrhumé,

- Je
- Je