

Prénom :

Date :

Évaluation CE2 – Sciences 4

/ 20

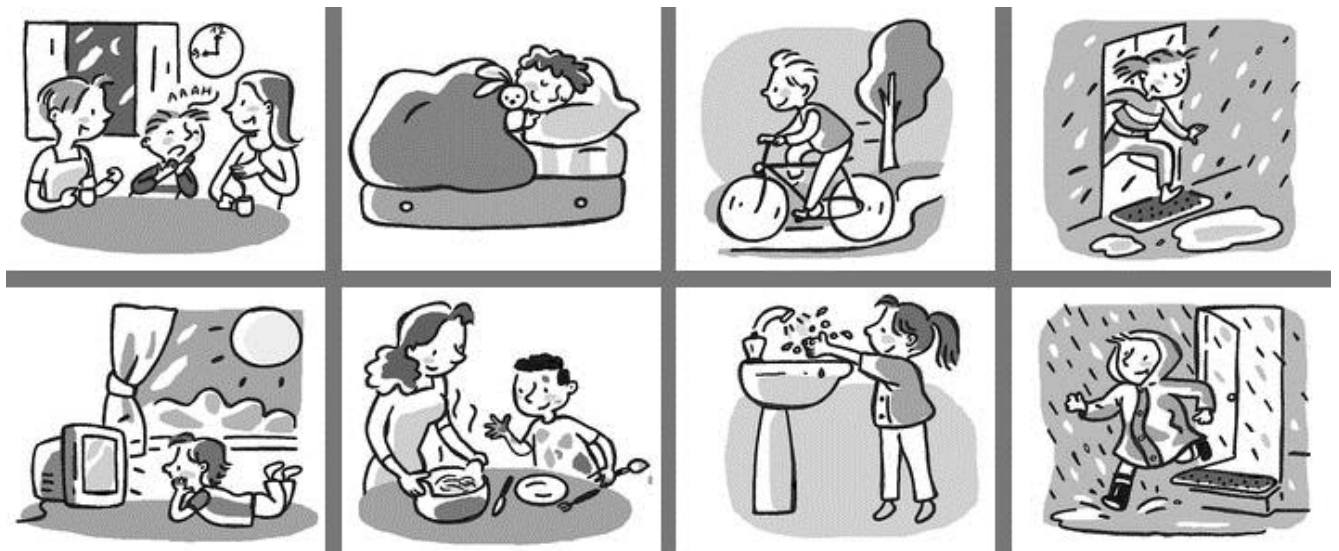
Connaissances et capacités évaluées	A	AR	ECA	NA
Identifier, justifier quelques règles d'hygiène.				
Connaître quelques règles fondamentales à appliquer dans la vie collective pour préserver sa santé et celle des autres (éviter les infections et contagions...).				
Comprendre la nécessité d'une activité physique régulière.				
Connaître les différentes catégories d'aliments et comprendre l'importance de la variété alimentaire dans les repas.				
Connaître les actions bénéfiques ou nocives de nos comportements alimentaires.				
Connaître et appliquer les principales règles d'hygiène de vie au quotidien : temps de sommeil, équilibre du rythme de vie.				

1. Indique 3 règles d'hygiène qui te semblent indispensables :

/ 3

2. Entoure les vignettes qui montrent des comportements convenables pour la santé.

/ 4


















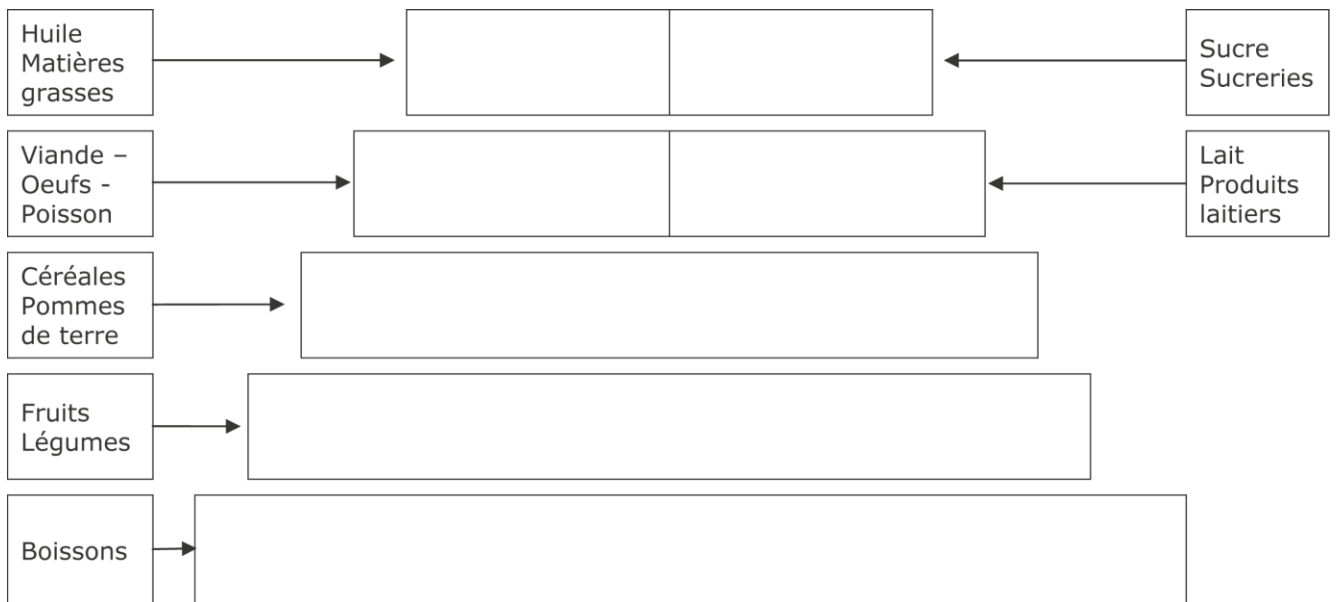
3. À quoi ça sert de faire du sport ?

/ 2

4. Voici les menus pris par un enfant de 12 ans lors d'une journée.
Découpe puis classe les aliments dans la pyramide.
Que remarques-tu ?

/ 2

Petit déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner
 1 bol de lait	 3 tranches de saucisson	 barre au chocolat	 1 oeuf
 2 tranches de pain	 1 morceau de poulet	 soda	 Pâtes
 beurre	 des frites		 1 yaourt
 confiture	 1 biscuit		 eau
	 eau		



/ 5

5. Que remarques-tu ? Pourquoi est-ce important ?

Que changerais-tu dans le menu ?

Prénom :

Date :

6. Complète :

/ 4

Fiche activité : peut-on vivre sans dormir ?

A chaque âge son sommeil

1. Calcule la durée de sommeil quotidien (journalier) de chacune des personnes. Complète le tableau.
2. Indique le nombre de moments de sommeil (phases) sur une période de 24 heures.
3. Complète la dernière frise en grisant les cases des heures pendant lesquelles tu dors.
4. Complète le tableau en inscrivant ce qui te concerne.

Chaque frise correspond à une journée (24 heures).

Les heures sont indiquées dans chaque case.

Les cases grisées correspondent au sommeil.

Nourrisson de 6 mois

20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Enfant de 2 ans

20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Enfant de 10 ans

20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Adulte de 40 ans

20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Adulte de 80 ans

20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Mon âge : ans

20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Ages	Durée totale du sommeil	Nombre de phases
6 mois		
2 ans		
10 ans		
40 ans		
80 ans		
Ton âge : ans		

Dors-tu suffisamment ?

OUI

NON

Pourquoi est-ce important de bien dormir ?

Prénom :

Date :

Education à la santé : l'alimentation

Un repas équilibré ?