

JE COMPRENDS LE TEXTE DU CD (piste 5)

- 1 Quel est le problème de l'ogre ?
- 2 Quel est le prénom de la dentiste ?
Et son surnom ?
- 3 D'après elle, pourquoi l'ogre a-t-il les dents dans cet état ?
- 4 Qu'a dû faire la dentiste pour le soigner ?
- 5 Quelles vont être les conséquences pour l'ogre ?



EN SAVOIR PLUS SUR...

... les bienfaits du sommeil et de l'activité physique

Prendre soin de son corps, c'est...

... dormir suffisamment:

- pour se reposer des fatigues de la journée et reprendre des forces;
- pour bien se souvenir de ce qu'on a appris. Le sommeil favorise le stockage et l'organisation des nouvelles connaissances dans notre cerveau;
- pour grandir. C'est pendant le sommeil que l'hormone de croissance est sécrétée dans le corps de l'enfant. C'est cette hormone qui aide les os et les muscles à grandir.

... avoir une activité physique régulière:

- pour renforcer ses os et développer ses muscles;
- pour rester souple et faire travailler ses articulations (coudes, chevilles, genoux...);
- pour faire travailler son cœur, ses poumons;
- pour éviter de devenir obèse (très gros) et pour avoir un corps dans lequel on se sent bien;
- pour mieux se relaxer, se détendre;
- et aussi pour rencontrer d'autres enfants, s'amuser, échanger et se faire de nouveaux amis!



JE VAIS PLUS LOIN

- 1 À quoi sert le sommeil ?
- 2 Pourquoi est-ce important pour la santé d'avoir une activité physique régulière ?
- 3 Combien d'heures par jour dois-tu dormir pour dormir suffisamment ?
- 4 Et toi, dors-tu suffisamment et fais-tu une activité physique régulière ? Justifie tes réponses.

J'EXPRIME UNE RECOMMANDATION

1 Lis puis répète ces recommandations à un(e) camarade.

- Je te recommande de te coucher de bonne heure.
- Tu devrais te laver les mains plus souvent.
- Il faut se brosser les dents après chaque repas.
- Pour être en bonne santé, mieux vaut se doucher tous les jours.
- Si tu veux avoir une bonne hygiène, je te conseille de changer de sous-vêtements tous les jours.
- Pour bien dormir, ne regarde pas la télé juste avant d'aller au lit.
- Il est indispensable de faire un peu d'activité physique chaque semaine.

2 Fais des recommandations aux enfants des images ci-dessous.

Aide-toi des formulations de l'exercice n° 1.



1



2



3



4

3 Imagine les recommandations d'un parent à son enfant, à partir des thèmes ci-dessous. Joue le rôle du parent et adresse-toi à la classe comme si tu parlais à l'enfant.

- | | |
|-------------------------------|---|
| • se brosser les dents | • se laver les mains avant de passer à table |
| • se peigner | • ne pas manger de bonbons |
| • se laver le visage | • changer de sous-vêtements chaque jour |
| • se doucher | • ne pas lire pendant des heures |
| • se coucher tôt | • mettre ses vêtements sales dans le panier à linge |
| • ne pas regarder la télé | • ne pas regarder la télévision tard |
| • ne pas se ronger les ongles | • prendre un bon petit déjeuner |

À TOI!

1 Observe le poster n°3.

Fais des recommandations aux enfants qui se trouvent dans les images de gauche.

2 En ce moment, ton frère ou ta sœur est tout le temps fatigué(e).

Fais-lui des recommandations pour que ce ne soit plus le cas.

L'extraterrestre et les microbes

Olivier Dupin • L'extraterrestre et les microbes • © SEDRAP

1 Oxo l'extraterrestre, aux commandes de sa soucoupe, cherche un endroit sûr pour se poser, loin des araignées ou insectes géants. Car le vaisseau d'Oxo est microscopique. Pas plus grand qu'un grain de poussière. Et Oxo plus petit encore ! Il vient de la planète Minus, située à des milliards de kilomètres de la Terre.

10 L'extraterrestre trouve un lieu accueillant. Le sol est rose, légèrement bosselé, et il y pousse de drôles d'arbres, noirs et brillants. Oxo interroge Moc, son ordinateur de bord.

15 – Où sommes-nous, Moc ?
– Nous avons atterri sur la peau d'un humain. Sur sa main, plus précisément. Ces grands arbres sont ce qu'ils appellent des poils.

20 – Allons voir ça de plus près...
Oxo descend de sa soucoupe. Son nez en trompette renifle et ses antennes frétille. Il est à l'affût du moindre danger.

25 Tout à coup, un monstre effrayant apparaît. Il est multicolore et ressemble à un oursin géant. Oxo pointe sa sonde vers la bête.

– Qu'est-ce que c'est ? demande Oxo à son ordinateur de bord.

30 – Il s'agit d'un *rotavirus*, répond Moc, un virus qui cause des gastro-entérites chez les humains.

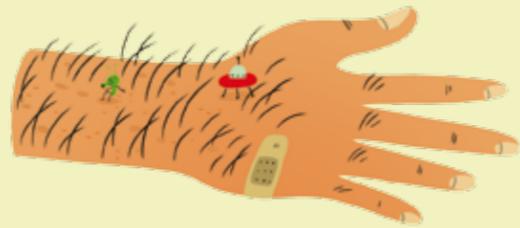
À peine a-t-il fait un pas de recul qu'un autre monstre surgit : un ver géant qui ondule dans sa direction.

35 – Et ça, qu'est-ce que c'est ? s'inquiète Oxo.

– C'est un *streptocoque*, explique Moc, une bactérie qui cause des angines chez les humains.

Derrière lui, un autre monstre violet sautille, et un peu plus loin une limace écarlate ouvre une gueule béante !

45 – Mais... s'écrie Oxo. Les mains de cet humain sont un véritable nid à microbes !



Le petit extraterrestre monte rapidement dans son vaisseau, ferme à double tour et demande à Moc :

50 – Comment pourrions-nous aider cet humain ? Si nous ne faisons rien, il va être malade !
– Il n'y a qu'une seule façon de l'aider. Il doit se laver les mains avec du savon.

55 Voilà une excellente occasion d'utiliser notre synthétiseur à idées ! s'exclame Oxo.

Il tapote alors sur son ordinateur la phrase : « se laver les mains avec du savon », puis dirige l'antenne de la soucoupe en direction de la tête de l'humain. Un instant plus tard, Oxo amarre solidement sa soucoupe au sol

60 tandis qu'un raz de marée d'eau et de mousse inonde la soucoupe.

65 – Adieu virus et bactéries, déclare Oxo.
– En plus, ajoute Moc, nous aurons une belle soucoupe bien propre !

JE DÉCOUVRE LE TEXTE

1 Quel type de texte est présenté ici ?
Recopie la réponse qui convient.

- 1 Un documentaire sur les extraterrestres : on apprend comment ils vivent, à quoi ils ressemblent, etc.
 - 2 Un récit sur un extraterrestre : on découvre une histoire dans laquelle il y a un extraterrestre.
- 2 Retrouve un nom de virus et un nom de bactérie dans le texte.
Qu'est-ce qui t'aide à répondre rapidement ?
- 3 Relève une phrase sans verbe.

J'APPRIVOISE LES MOTS DU TEXTE

1 Recopie le mot qui pourrait remplacer le mot en gras dans chaque phrase.

• « [...] ses antennes **frétille**. » (l.22-23)

- bougent
- tombent
- s'arrêtent

• « Il **est à l'affût** du moindre danger. » (l.23-24)

- fuit
- guette
- crée

• « [...] d'utiliser notre **synthétiseur** à idées ! » (l.56-57)

- destructeur
- fabriquant
- chercheur

• « Un instant plus tard, Oxo **amarre** solidement sa soucoupe au sol... » (l.63-64)

- enlève
- attache
- déplace

2 Recopie et relie chaque mot à son contraire.

- | | |
|-----------------------|---------|
| microscopique (l.5) • | • fermé |
| bosselé (l.11) • | • géant |
| béant (l.44) • | • plat |

3 Cherche deux noms de maladies dans le texte.

JE COMPRENS L'HISTOIRE

1 Quel est le personnage principal de l'histoire ?
Donne le plus de détails possibles à son sujet.

2 Où s'est posé son vaisseau spatial ?

3 Qui est Moc ?

4 À quoi Moc compare-t-il les poils de la main ?

5 Quels monstres rencontre l'extraterrestre en sortant du vaisseau ?

6 Quelles maladies l'humain risque-t-il d'attraper ?

7 Que fait l'extraterrestre pour que l'humain n'attrape pas de maladies ?

8 Quel est l'autre avantage du raz de marée d'eau ?

JE PARLE DE L'HISTOIRE

1 Que sont les virus et les bactéries ?
Que peuvent-ils causer ?

2 Pourquoi est-ce important d'avoir les mains propres ?

3 Et toi, te laves-tu souvent les mains ?
À quels moments de la journée ?



JE MANIPULE... LE DICTIONNAIRE (2)

J'OBSERVE ET JE DÉCOUVRE

1 A) Lis cet article de dictionnaire.

microbe : n.m. ♂ Être vivant microscopique qui est à l'origine des maladies infectieuses. Il faut se laver les mains pour tuer les microbes. (syn. virus, bactérie)
☑ Personne chétive, de très petite taille.

B) Que signifient les lettres n. m. ?

C) Combien le mot **microbe** peut-il avoir de sens ?

D) Dans la phrase « Les mains de cet humain sont un véritable nid à microbes », quel sens donnes-tu au mot **microbe** : sens 1 ou sens 2 ?

E) Trouve dans l'article un mot qui veut dire la même chose que **microbe**.

2 A) Dans le dictionnaire, quel est le premier renseignement que tu trouves à côté du mot ?

B) Quelles autres informations l'article de dictionnaire t'apporte-t-il ?

C) À quoi correspondent les nombres 1 et 2 que tu peux voir dans l'article de dictionnaire ci-contre ?

📖 Ce que je dois savoir, p. 51

JE M'ENTRAÎNE

1 Recopie les mots ci-dessous et indique leur nature à côté de chacun d'eux en écrivant l'une des abréviations suivantes : n. m./n. f./v./adj. Tu peux t'aider de ton dictionnaire.

• soucoupe • grand • accueillant • insecte • atterrir • planète • poser • apparaître

2 Associe chaque mot à sa définition.

- | | |
|------------|---|
| savon • | • Rendre propre. |
| hygiène • | • Ensemble des soins apportés au corps pour le rendre propre. |
| médecin • | • Produit servant au nettoyage. |
| nettoyer • | • Personne qui donne des soins aux malades. |

3 A) Lis l'article ci-dessous :

vaisseau : n.m. ♂ Canal dans lequel circule notre sang. ☑ Tube distribuant la sève dans une plante, un arbre... ☑ Gros navire de guerre.
☑ Engin spatial de grandes dimensions.

B) Pour chaque phrase, trouve le sens du mot **vaisseau** et indique le numéro qui convient.

- Oxo a posé son vaisseau sur la Terre.
- Dans mon corps, il y a de nombreux vaisseaux sanguins.
- La sève monte des racines jusqu'aux feuilles par des vaisseaux.
- Avec plusieurs canons à son bord, ce vaisseau a pris la mer.

4 Cherche dans ton dictionnaire le mot **bouton** puis réponds aux questions.

A) Combien le mot **bouton** a-t-il de sens ?

B) Recopie la définition qui correspond à son sens dans cette phrase : « Mon petit frère a la rougeole : il est couvert de boutons. »

CLIN D'ŒIL...

« L'extraterrestre et les microbes » (page 32)

Recherche dans ton dictionnaire la définition de :

- **béante** (l. 44) ;
- **amarrer** (l. 64) ;
- **raz de marée** (l. 65).

JE MANIPULE... LES DIFFÉRENTS TYPES DE PHRASES

J'OBSERVE ET JE DÉCOUVRE

1 A) Lis les phrases suivantes.

- Est-ce que je peux regarder la télévision ?
- Tu dois te coucher tôt.
- As-tu brossé tes dents ?
- Enfile ton pyjama.
- Je ne veux pas dormir tout de suite.
- Quel enfant pénible !
- Viens tout de suite !

B) Que vois-tu au début de chaque phrase ?

C) Relève les différents points qui terminent ces phrases. Peux-tu les nommer ? Quand les utilise-t-on ?

D) Deux des phrases ci-contre servent à donner des ordres. Lesquelles ?

2 Il existe des phrases déclaratives (2, 5), interrogatives (1, 3), exclamatives (6) et impératives (4, 7).

A) Par quel point la phrase déclarative se termine-t-elle ?

B) À quoi sert la phrase interrogative ? Par quel point se termine-t-elle ?

C) Quel sentiment la phrase exclamative peut-elle exprimer ? Par quel point se termine-t-elle ?

D) Par quel mot la phrase impérative débute-t-elle ? Quand l'utilise-t-on ?

📖 Ce que je dois savoir, p. 52

JE M'ENTRAÎNE

1 Recopie les phrases et indique de quel type de phrase il s'agit.

- Je ne me couche pas tard.
- Allez, tout le monde se lève !
- À quelle heure te lèves-tu ?
- Il a fait un rêve étrange.
- Quel horrible cauchemar !
- Endors-toi vite.
- Que je suis bien reposé !
- Avez-vous bien dormi ?

2 Recopie les phrases ci-dessous et place le point qui convient à la fin de chaque phrase.

- Le réveil sonne à huit heures ○
- Vite, debout ○
- Je ne veux pas aller au lit ○
- Prends-tu une douche ou un bain ○
- Habille-toi rapidement ○
- Est-ce que tu t'es lavé les mains ○
- Je mange des tartines de pain ○
- Est-ce que tu bois un jus de fruit ○

3 Pour chaque phrase indique s'il s'agit d'une phrase exclamative ou d'une phrase impérative.

- Enfile des habits propres !
- Que tu es lent !
- Lave tes mains !
- En route pour l'école !

4 Recopie chaque phrase interrogative en commençant par l'un des mots suivants : **pourquoi, à quel, combien, que.**

- ... mets-tu sur ta brosse à dents ?
- ... de temps le brossage doit-il durer ?
- ... moment te brosses-tu les dents ?
- ... doit-on se brosser les dents ?

Écris une phrase pour répondre à chacune. N'oublie pas la ponctuation.

CLIN D'ŒIL...

« L'extraterrestre et les microbes » (page 32)

Lignes 10 à 21, relève une phrase interrogative et une phrase impérative.



J'OBSERVE ET JE DÉCOUVRE

1 A) Recopie le tableau et range les mots suivants :

→ arbres – savon – mousse – serviette – virus – monstre – poussière – vaisseau – mais – avons – soucoupe – occasion – instant – phrase – cactus

| La lettre « s » se prononce S . | | La lettre « s » se prononce Z . | La lettre « s » ne se prononce pas. |
|---|--|--|-------------------------------------|
|  s |  ss | | |
| | | | |

B) Où la lettre s est-elle placée lorsqu'elle se prononce **Z** ?

C) Observe les mots contenant **ss**. Quelles lettres sont placées avant et après les deux s ? Pourquoi a-t-on écrit ces mots avec deux s ?

D) Observe les mots qui ont un s qui se prononce **S**. Où cette lettre peut-elle être placée ?

E) Où est placée la lettre s qui ne se prononce pas ? Peux-tu expliquer son rôle ?

2 A) Comment la lettre s se prononce-t-elle lorsqu'elle est placée entre deux voyelles ?

B) Que faut-il faire entre deux voyelles pour entendre le son **S** ?

 Ce que je dois savoir, p. 53

JE M'ENTRAÎNE

1 Recopie chaque liste de mots. Dans chacune d'elle barre l'intrus et explique ton choix.

- sac – soleil – hélas – tasse – poste – vase – trousse – mensonge
- fraise – raisin – framboise – chaise – chose – mystère – trésor
- moins – tapis – souris – autrefois – désormais – ananas – repas – jus

2 Recopie et complète les mots avec s ou ss pour entendre le son **S**.

- une ca...erole
- du ti...u
- un in...trument
- un ba...in
- une boi...on
- une chau...ure
- une que...tion
- une pen...ée
- du per...il
- un héri...on
- un croi...ant
- une per...onne

3 Recompose les mots en ordonnant les syllabes.

- se – le – mou
- di – ne – sar
- que – mous – ti
- ti – ge – sor – lè
- tion – res – ra – pi
- rie – pâ – sse – ti

4 Choisis le mot qui convient pour compléter la phrase et recopie-la.

- Il faut bien viser/visser pour atteindre la cible.
- Fais attention, ne case/casse pas le verre.
- Dimanche, j'irai jouer chez mon cousin/oussin.
- Dans le salon, il y a une table base/basse près du canapé.

5 Dans la liste ci-dessous, relève trois mots dans lesquels la lettre s est la marque du pluriel, et trois mots dans lesquels la lettre s marque la terminaison d'un verbe.

- dors • dents • jamais • mains • parfois • guéris • pas • toujours • oreilles • reçois

CLIN D'ŒIL...

« L'extraterrestre et les microbes » (page 32)

- Dans la première phrase relève : – un mot dans lequel : la lettre s se prononce **S** ; – la lettre s se prononce **Z** ; – la lettre s est la marque du pluriel.

J'OBSERVE ET JE DÉCOUVRE

1 A) Lis le texte puis complète le tableau après l'avoir recopié avec les verbes soulignés.

« – Vingt-huit caries ! Vous attendiez de battre le record du monde pour venir consulter ? – Quand je dis que je souffre atrocement, je ne plaisante pas... pleurnicha Balzébill. »

Hubert Ben Kemoun • Logre du sommeil • © Éditions Flammarion

| verbe conjugué | sujet du verbe | nom du verbe (infinitif) |
|------------------|----------------|--------------------------|
| <i>attendiez</i> | <i>vous</i> | <i>attendre</i> |

B) Trouve trois autres verbes dans le texte. Que peux-tu dire de ces verbes ? Range-les dans le tableau.

2 A) Sous quelle forme peux-tu trouver les verbes dans un texte ?

B) Lorsque le verbe est conjugué, avec quel mot s'accorde-t-il ?

C) Que dit-on d'un verbe qui n'est pas conjugué ?

 Ce que je dois savoir, p. 54

JE M'ENTRAÎNE

1 Recopie seulement les verbes qui sont conjugués.

- je m'allonge • tu rêves • se reposer • s'endormir • il se réveille • éteindre • lire • vous dormez • ils ronflent • sursauter

2 Recopie et transforme les phrases avec un verbe à l'infinitif.

EX. : L'ogre dévore des enfants.
→ L'ogre va dévorer des enfants.

- Le dentiste compte les caries.
- Il arrache les dents abîmées.
- L'ogre fait la grimace.
- Il gémit de douleur.
- Oxo sort de la soucoupe.
- Il aperçoit un monstre géant.

3 Écris un verbe à l'infinitif correspondant à chaque nom.

EX. : le lavage – laver

- le rinçage
- la coiffure
- le chauffage
- le rêve
- le brossage
- le lavage
- le soin
- la boisson
- la nourriture
- l'attente
- le départ
- le repassage

4 Recopie les phrases ci-dessous et dans chacune d'elles, souligne le verbe conjugué et écris son infinitif.

- Balzébill vient chez les gens.
- Il entre dans les chambres.
- Les dormeurs n'entendent rien.
- L'ogre vole un peu de sommeil.
- Puis, il disparaît rapidement.

5 Recopie les phrases en ajoutant un verbe à l'infinitif.

- Avec le peigne, Camélia va ... ses cheveux.
- Avec ce ruban, elle va les ...
- Ensuite, elle va ... ses chaussures et ... son blouson.
- Prête à ... la maison, elle a failli ... son cartable !
- À l'école, Camélia adore ... avec ses copines.

CLIN D'ŒIL...

« L'extraterrestre et les microbes » (page 32)
Lignes 56 à 63 (... l'humain.), relève les verbes conjugués et les verbes à l'infinitif.



J'ÉCRIS... LE DÉBUT D'UN RÉCIT

J'OBSERVE

1 A) Lis le texte suivant.

Tout à coup, je sursaute.

– Abdellah, tu m'écoutes ? Peux-tu me donner l'infinitif du verbe conjugué que je viens d'écrire au tableau ?

– Euh!... dormir ?

Et tout le monde éclate de rire dans la classe. Sauf moi ! Car la maîtresse m'a demandé de copier vingt fois pour demain : *Je dois me coucher tôt pour être en forme et ne pas dormir en classe.*

B) Où cette histoire se déroule-t-elle ?

C) Quels sont les personnages qui prennent la parole dans le texte ?

D) Qu'arrive-t-il au garçon ?

E) Imagine ce qui s'est passé avant qu'il ne soit interrogé.

2 Voici un début possible pour le texte ci-dessus.

Recopie-le en plaçant les mots suivants au bon endroit.

→ au pays des rêves – sommeil – la voix de la maîtresse – mes yeux se ferment – très tard

J'ai terriblement ... Hier soir, en cachette sous ma couverture, j'ai lu ... et maintenant, pendant la leçon de conjugaison, ... est une berceuse qui m'emporte loin, très loin, ...

J'ÉCRIS

1 A) Lis le texte ci-dessous. Observe à quel temps les verbes sont conjugués.

Qui raconte ce texte ?

Mais un soir, au lieu de me raconter un album, maman a ouvert un livre documentaire. On y voyait des photos effrayantes de poux, microbes et autres petites bêtes... grossies avec un microscope.

Elle m'a expliqué que je devais prendre soin de mon corps pour être propre et pour rester en bonne santé.

Elle a utilisé des mots compliqués : *hygiène corporelle*... Les mêmes mots que la maîtresse !

Moi, j'ai si peur d'être dévoré par ces monstres que, depuis ce jour, je fais ma toilette sans faire de caprices !

B) Imagine ce qui se passait avant, au moment où cet enfant devait faire sa toilette, et écris un début possible pour ce texte. Tu peux commencer ton texte par : Avant..., Quand j'étais petit...

DES MOTS POUR ÉCRIRE

des noms et adjectifs

- bain
- douche
- shampoing
- savon
- yeux
- oreilles
- colère
- chaud
- froid
- brûlant
- glacé...

des verbes

- refuser
- vouloir
- gronder
- piquer
- brûler...

DES QUESTIONS POUR RELIRE ET AMÉLIORER MON TEXTE

→ Est-ce que ton texte explique l'attitude de l'enfant au moment de faire sa toilette ?

→ Est-ce que ton texte est écrit au passé ?

→ Est-ce que le narrateur (celui qui raconte) est l'enfant du texte ?

→ As-tu pensé à la ponctuation (majuscules, points...)?

Hygiène et santé

L'ALIMENTATION

L'ARBRE AUX MOTS POSTER N° 4 CE2

ALIMENTATION

MIDI
Lentilles vertes à la sauce tomate
Sardines grillées
Salades de crudités et d'aubergines
Salade de fruits

MIDI
Tajine de viandes aux olives
Limonade

SOIR
Soupe de légumes
Yahourt et fruits
pain

SOIR
Reste de tajine
Pâtes à la sauce tomate

Hygiène et Santé SEDRAP / CDPL

MON CONTRAT D'APPRENTISSAGE

DURANT CETTE SÉQUENCE:

JE VAIS APPRENDRE...

- à utiliser des outils pour indiquer des quantités ;
- à trouver le sens d'un mot ;
- à identifier et produire des phrases interrogatives ;
- à écrire certains mots invariables ;
- à identifier les trois groupes de verbes.

JE SERAI CAPABLE...

- de parler de l'importance d'un petit déjeuner équilibré et d'en composer un ;
- d'écrire une liste de courses.

JE COMPRENDS LE TEXTE DU CD (piste 7)

- 1 Pourquoi Tom ne prend-il pas de petit déjeuner?
- 2 Qu'arrive-t-il à Tom pendant la course? Pourquoi? Pourquoi Tom n'a-t-il pas eu ce problème les années précédentes?
- 3 Que doit faire Tom pour avoir de l'énergie toute la matinée?
- 4 Quelles sont les deux coupes dont parle Tom à la fin du texte?



EN SAVOIR PLUS SUR...

... l'importance du petit déjeuner

Pourquoi le petit déjeuner est-il le repas le plus important de la journée?

C'est le petit déjeuner qui rompt le long jeûne de la nuit.

Il permet d'alimenter le cerveau et les muscles en énergie!

Le petit déjeuner évite de grignoter dans la matinée (si on mange pendant la matinée, ça coupe l'appétit pour le repas de midi et ça favorise l'obésité).

Que manger au petit déjeuner?

- Un produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc);
- Un fruit ou un jus de fruit;
- Un produit céréalier (pain, céréales, biscottes...);
- Une boisson chaude ou froide pour se réhydrater.

Que faire pour bien prendre son petit déjeuner?

- Se lever un peu plus tôt pour manger calmement et sans stress;
- Commencer par boire un verre d'eau fraîche pour s'ouvrir l'appétit;
- Changer régulièrement son menu du petit déjeuner.

JE VAIS PLUS LOIN

- 1 À quoi sert le petit déjeuner?
- 2 Quels aliments faut-il consommer au petit déjeuner?
- 3 Quels problèmes peut-on rencontrer quand on ne prend pas de petit déjeuner?
- 4 Mange-t-on la même chose au petit déjeuner dans tous les pays? Présente ton petit déjeuner et le petit déjeuner d'un pays de ton choix.

J'INDIQUE DES QUANTITÉS

1 Dis ces phrases à l'oral.

- Il faut consommer **au moins** cinq fruits et légumes par jour.
- Manger **beaucoup** de bonbons est mauvais pour la santé.
- Dans un menu équilibré, il y a **peu** de sucre.
- Pour être en forme, tu ne dois pas consommer **trop** de laitages.
- Tu ne dois pas manger **autant** de viande.
- Une alimentation saine apporte **assez** de vitamines.

2 Pour chacune des assiettes ci-dessous, indique en quelle quantité on trouve chaque aliment. (Aide-toi des formulations de l'exercice n°1.) Indique si les assiettes proposent des plats équilibrés ou non.



1



2



3



4

3 Observe la pyramide alimentaire ci-contre et dis en quelle quantité il faut consommer chaque catégorie d'aliments. Utilise les adverbes ci-dessous:

- beaucoup • peu • un peu • quelques • trop • assez • plus • moins • autant

À TOI!

1 Observe le poster n°4.

Pour chaque enfant, dis quelle quantité de chaque aliment il est en train de manger et quelle quantité il devrait en manger.



C'est la soupe à la grimace!

Françoise Grard • C'est la soupe à la grimace ! • © Actes Sud, 2007

1 Le grand-père est entré avec une sou-
pière qu'il a déposée sur la table. Et
puis il a dénoué un tablier de cuisine
semé de petites fleurs qu'il portait
5 autour des reins. J'ai trouvé que les
petites fleurs lui donnaient une drôle
d'allure sur son costume sombre.
– Léonie nous a préparé une bonne
soupe, a-t-il déclaré en se frottant les
10 mains, avec un bruit sec, comme s'il
frottait deux morceaux de carton.
J'ai retenu mon souffle parce
que j'ai horreur de la soupe.
Surtout quand elle n'est pas
15 « passée ».
Catastrophe! Le couvercle
soulevé m'a révélé une eau
trouble où nageaient des
légumes comme des ani-
20 maux morts, le ventre en
l'air. Le grand-père a pris
mon assiette et, de deux
coups de louche, il l'a rem-
plie d'un mélange de carottes,
25 de poireaux et de pommes de
terre. Tout ce que je déteste.
J'ai tourné et retourné les
légumes du bout de ma cuiller,
tandis que mes deux compagnons
30 de table broyaient allégrement leurs
légumes, tout en faisant entendre un
bruit de liquide aspiré entre leurs
dents; un bruit tout à fait dégoûtant.
En promenant le contenu de mon
35 assiette du bout de ma cuiller, je ne
cherchais qu'à gagner du temps. Mon
répit a été bref; soudain, mon hôte a
levé la tête:



– Tu ne manges pas? a-t-il lancé d'une
40 voix sonore.
– Ben euh c'est que...
Il a essuyé sa bouche avec une ser-
viette de la taille d'une taie d'oreiller,
et m'a dit:
45 – Alors c'est la soupe à la grimace?
Cette excellente plaisanterie l'a fait
rire d'un rire de clairon; ça n'a fait rire
que lui. Encouragé tout de même par
ce surprenant accès de gaité, j'ai osé:
50 – C'est que... je n'aime pas la
soupe!
Le rire s'est coupé, et les
sourcils gris se sont rejoints
au-dessus du nez:
55 – Ici, on mange de tout! Et
de la soupe tous les soirs!
À ma droite, mon supposé
allié, ce cher Paul, a plongé
dans son assiette et, pour
60 montrer sa belle obéissance,
il a fait craquer sous sa dent
une branche de céleri mal
cuite. Ce bruit odieux, beurk,
toutes ces fibres, m'a révolté:
65 – Pourquoi?
– Parce que c'est comme ça!
D'ordinaire, les grandes per-
sonnes disent « Parce que c'est bon
pour la santé », « Parce que ça fait
70 les joues roses ». Ce n'est pas que ce
soit convaincant, mais ça leur donne
l'air convaincu; on leur pardonne leur
superstition... (...)

JE DÉCOUVRE LE TEXTE

1 Quel type de texte est présenté ici?

- 1 un extrait de roman
- 2 une pièce de théâtre
- 3 un documentaire

Recopie la phrase ci-dessous qui justifie ta réponse.

- On découvre une histoire avec plusieurs personnages grâce à un récit et des dialogues.
- On apprend quelque chose sur un thème particulier.
- Il n'y a que des dialogues et des indications pour jouer la scène.

2 Qui raconte cette histoire: un enfant ou un adulte?
Justifie ta réponse.

J'APPRIVOISE LES MOTS DU TEXTE

1 Recopie le mot qui pourrait remplacer le mot en gras dans chaque phrase.

• « Et puis il a **dénoué** un tablier... » (l.2-3)

- mis
- détaché
- attaché

• « [...] mes deux compagnons de table **broyaient** allégrement leurs légumes. » (l.29 à 32)

- triaient
- mixaient
- croquaient

• « [...] un bruit tout à fait **dégoûtant**. » (l.33)

- désagréable
- agréable
- appétissant

• « Mon **répit** a été bref... » (l.36-37)

- pause
- réflexion
- peur

• « [...] à ma droite, mon supposé **allié**, ce cher Paul... » (l.57-58)

- ennemi
- ami
- frère

2 Entre les lignes 16 et 20, à quoi l'enfant compare-t-il les légumes dans la soupe?

JE COMPRENS L'HISTOIRE

1 Grâce à l'illustration, qu'apprend-on de plus sur l'enfant qui n'aime pas la soupe?

2 Pourquoi l'enfant n'aime-t-il pas la soupe?
Et surtout celle que lui sert le grand-père?

3 Qui sont les deux compagnons de table (l.29 et 30),
dont parle l'enfant qui n'aime pas la soupe?

4 Avec quelle expression le grand-père
se moque-t-il de l'enfant?
Explique avec tes mots cette expression.

5 Quelles sont les deux règles concernant
les repas chez le grand-père?

6 Comment le grand-père justifie-t-il
ces deux règles?

JE PARLE DE L'HISTOIRE

1 À ton avis, pourquoi le grand-père
force-t-il l'enfant à manger de la soupe?

2 Crois-tu que l'enfant va manger la soupe?
À sa place, que ferais-tu?

3 Y a-t-il des aliments que tu n'aimes pas?
Te forces-tu à en manger? Pourquoi?



JE MANIPULE... LE SENS D'UN MOT

J'OBSERVE ET JE DÉCOUVRE

1 A) Lis la définition ci-dessous et réponds aux questions.

Glace: nom féminin singulier.

1 Eau congelée, solidifiée par le froid.

Exemple: Je casse la glace de l'abreuvoir pour que les animaux puissent boire.

2 Miroir constitué par une plaque de verre uni.

Exemple: Je me regarde dans la glace pour me coiffer.

Quel est le mot que l'on explique avec cette définition?

Combien de sens donne-t-on pour ce mot?

JE M'ENTRAÎNE

1 Relie chaque mot à ses deux sens.

- pièce •
- table •
- Partie d'un appartement.
- Meuble utilisé pour les repas.
- Petit disque de métal qui sert de monnaie.
- On l'utilise pour calculer une multiplication.

2 Trouve et recopie le sens du mot souligné.

- Khalil va foncer sur Ahmed.
- 1 Rendre une couleur plus sombre.
- 2 Se précipiter pour attaquer.
- Il faudra enfoncer les piquets profondément dans le sol.
- 1 Terrain sur lequel on se tient et se déplace.
- 2 Cinquième note de musique.

3 Remplace le mot souligné par celui qui a le même sens.

- un pion – une promenade – un immeuble – un outil
- Le potier utilise un tour mécanique.
- Je vais faire un tour avec mon grand-père.
- Ali habite au quatrième étage d'une tour.
- Tu joues aux échecs et tu déplaces une tour.

B) On peut donner un autre sens à ce mot. Complète-le avec un exemple:

1 Crème congelée contenant du lait, du sucre, des fruits, des arômes variés.

EX.: ...

2 A) Quel outil peux-tu utiliser quand tu ne comprends pas le sens d'un mot?

B) Un mot peut-il avoir plusieurs sens?

C) Comment choisir le sens qui convient?

Ce que je dois savoir, p. 51

4 Recopie et complète les phrases répondant à la question **Qui suis-je?**

- Je suis une personne qui enseigne ou qui a de l'autorité, du pouvoir.
→ Je suis le ...
- Je suis placé à l'avant d'une voiture mais je guide aussi les bateaux pour rentrer au port.
→ Je suis le ...
- On me trouve sur la tête d'un roi mais parfois aussi dans la bouche.
→ Je suis la ...

CLIN D'ŒIL...

« C'est la soupe à la grimace! » (page 42)
Quel est le sens du mot **temps**? (l. 36)
Trouve un autre sens à ce mot.

JE MANIPULE... LES PHRASES INTERROGATIVES

J'OBSERVE ET JE DÉCOUVRE

1 A) Lis les phrases et range-les dans le tableau après l'avoir recopié.

- Il fait du sport régulièrement.
- Est-ce que tu te laves les dents tous les jours?
- Tu aimes les légumes.
- Nous aimons cultiver notre jardin.
- Pourquoi ne manges-tu pas de viande?
- À quelle heure dînes-tu?

| La phrase se termine par un point (.) | La phrase se termine par un point d'interrogation (?) |
|---------------------------------------|---|
|---------------------------------------|---|

B) Ci-dessous, on a transformé la première phrase de la colonne de gauche du tableau en phrase interrogative. Transforme les deux autres phrases.

EX.: Il fait du sport régulièrement. → Fait-il du sport régulièrement?

C) Observe la place du verbe et du sujet dans les phrases interrogatives que tu viens d'écrire.

2 Les phrases dans la colonne de droite du tableau sont des phrases interrogatives.

- A) Comment peut-on reconnaître une phrase interrogative?
- B) Peux-tu expliquer à quoi sert une phrase interrogative?
- C) Quelle peut être la place du sujet dans une phrase interrogative?

Ce que je dois savoir, p. 52

JE M'ENTRAÎNE

1 Recopie les phrases interrogatives.

- Attrapes-tu beaucoup de poissons?
- La circulation en ville est très difficile.
- Les récoltes seront-elles abondantes?
- Sais-tu si nous irons au marché?
- Mes grands-parents viennent à la maison pour mon anniversaire.

2 Transforme en phrases interrogatives en utilisant l'expression **est-ce que**.

- EX.: Tu es enrhumé. → Est-ce que tu es enrhumé?
- Le lion observe sa proie.
- Tu viens avec nous.
- Les élèves mangeront à la cantine.
- Ma mère m'accompagne à l'école.

3 Transforme en phrase interrogative de trois façons différentes.

- EX.: Tu sautes par-dessus la grille.
→ Sautes-tu par-dessus la grille?
→ Est-ce que tu sautes par-dessus la grille?
→ Tu sautes par-dessus la grille?

4 Écris la phrase interrogative qui correspond aux renseignements soulignés (utilise les mots: **qui, que, où, quand**).

- EX.: Mon frère va à la plage. → Où va mon frère?
- Tu prendras l'avion la semaine prochaine.
- Le jardinier a planté les fleurs.
- Le lion vit dans la savane.
- Tu étais malade parce que tu avais trop mangé.

CLIN D'ŒIL...

« C'est la soupe à la grimace! » (page 42)
Relève les phrases interrogatives.
Lis-les à voix haute en faisant attention à ton expression.

