

Nom _____

Le corps humain - Système circulatoire

Leçon 4 : Façons de garder notre système circulatoire en bonne santé – Plan de santé cardiaque

But

Faire chaque jour pendant 5 jours quelque chose qui contribue à la santé de mon cœur.

Idées pour la santé cardiaque

Voici quelques idées pour vous aider à démarrer votre plan de santé cardiaque :

- Faites des exercices de respiration apaisants pendant 5 à 10 minutes.
- Faites une activité qui maintient votre rythme cardiaque élevé pendant 10 à 20 minutes.
- Recherchez les ingrédients sur les étiquettes alimentaires pour vérifier s'ils sont nutritifs ou non.
- Consommez 4 à 6 portions de fruits et légumes par jour.
- Lorsque vous êtes en colère ou contrarié, faites quelque chose d'apaisant, comme compter jusqu'à 10, respirer profondément ou prendre du recul.
- Optez pour une boisson saine plutôt qu'une boisson sucrée comme un soda.

Plan de santé cardiaque

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Veuillez vous assurer d'avoir créé un compte enseignant KBI gratuit si vous utilisez ces ressources. Cela nous aide énormément et permet au programme de rester gratuit pour les enseignants.