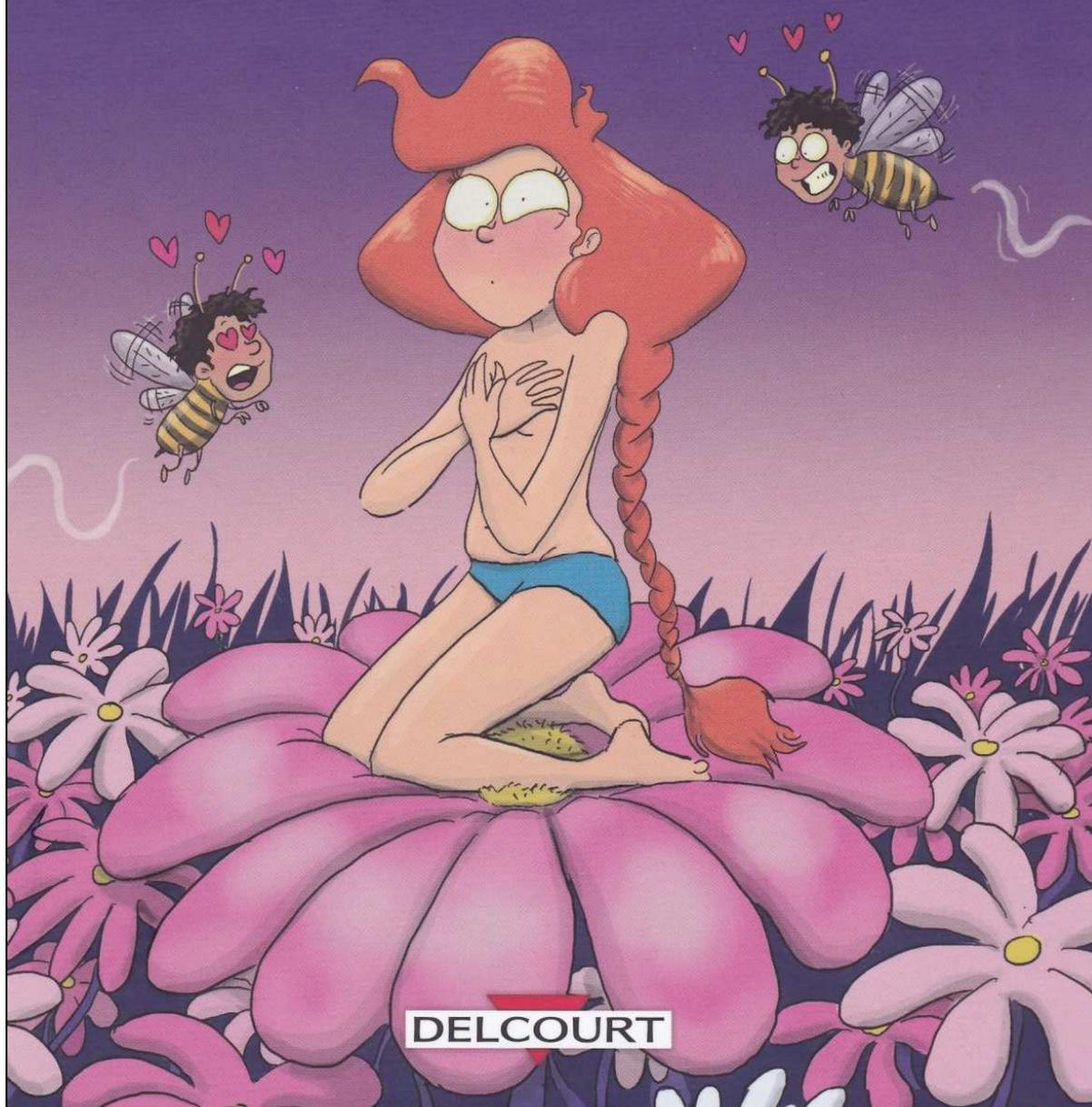


Séverine de la Croix & Pauline Roland

LES TUTOS DE LILA

1

#moncorpsetmoi



LES TUTOS DE LILA

Qui suis-je ?

Vrai ou faux ? Coche tes choix.

	V	F
Sur plus de 7 milliards de terriens, il est possible que quelqu'un me ressemble.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mais grâce à mon ADN, je suis absolument unique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'hérédité ne peut transmettre que des caractères positifs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les souvenirs de nos ancêtres se transmettent probablement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dans chaque cellule, il y a une molécule identique, l'ADN.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cela signifie : Alerte Destruction Nucléaire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'ADN masculin ne se transmet qu'aux garçons.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il est possible de changer son ADN.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La mucoviscidose est une maladie génétique, on ne peut pas l'attraper.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Par contre, on est sûr de la déclarer un jour.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Un arbre généalogique est la représentation visuelle d'une famille.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
On y fait aussi figurer ses amis ou petits copains.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le plus ancien arbre connu comporte plus de 2 milliards de personnes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sur le tronc, tout en bas, c'est ta place, ainsi que celle de tes frères et sœurs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les liens de haut en bas figurent la filiation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LES TUTOS DE LILA

Qui suis-je ? *Correction*

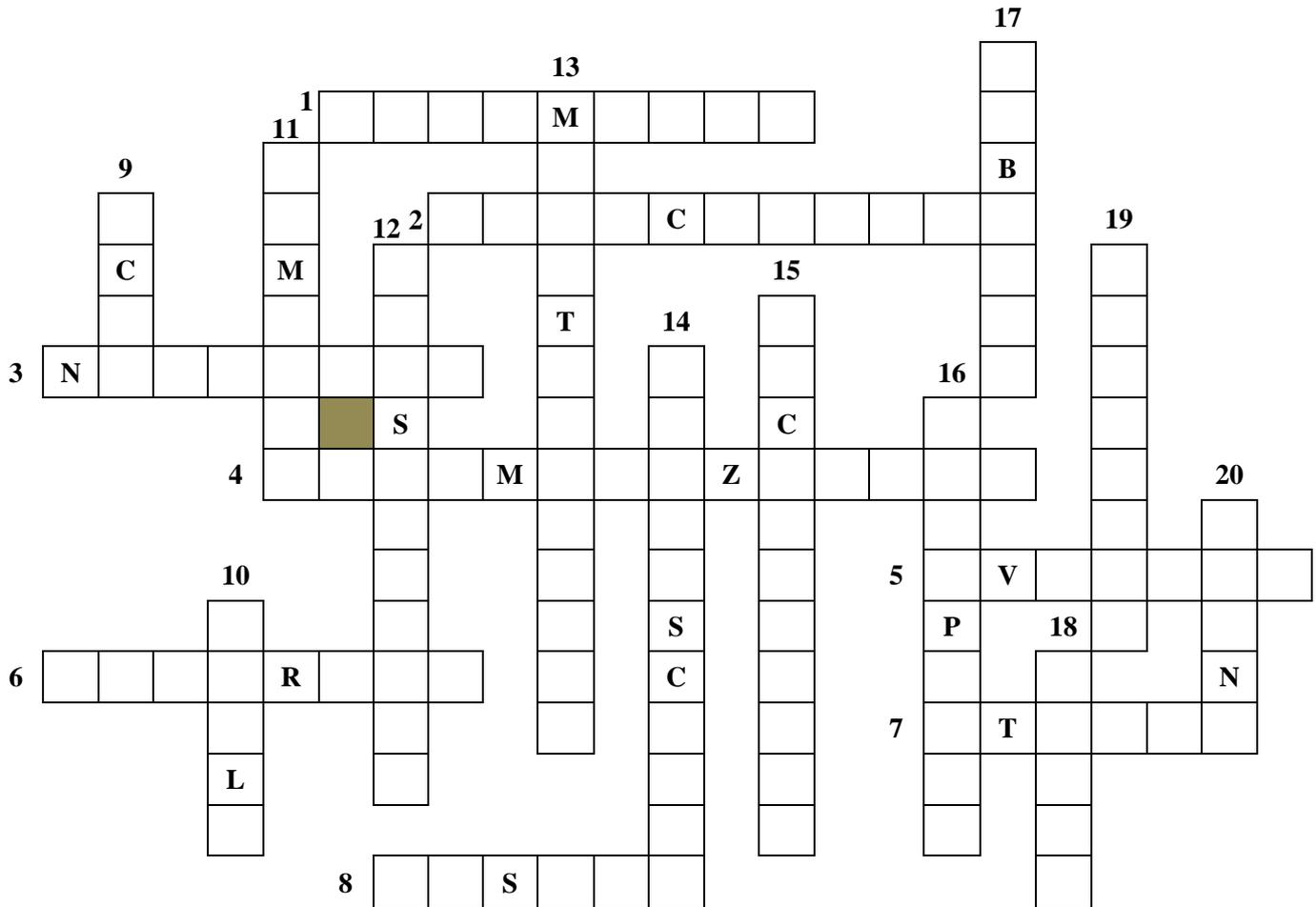
Vrai ou faux ? Coche tes choix.

	V	F
Sur plus de 7 milliards de terriens, il est possible que quelqu'un me ressemble.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mais grâce à mon ADN, je suis absolument unique.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'hérédité ne peut transmettre que des caractères positifs.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Les souvenirs de nos ancêtres se transmettent probablement.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dans chaque cellule, il y a une molécule identique, l'ADN.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cela signifie : Alerte Destruction Nucléaire.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
L'ADN masculin ne se transmet qu'aux garçons.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Il est possible de changer son ADN.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
La mucoviscidose est une maladie génétique, on ne peut pas l'attraper.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Par contre, on est sûr de la déclarer un jour.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Un arbre généalogique est la représentation visuelle d'une famille.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
On y fait aussi figurer ses amis ou petits copains.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Le plus ancien arbre connu comporte plus de 2 milliards de personnes.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Sur le tronc, tout en bas, c'est ta place, ainsi que celle de tes frères et sœurs.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les liens de haut en bas figurent la filiation.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LES TUTOS DE LILA

De la chenille au papillon

Retrouve ces mots grâce aux définitions.



1/ Muqueuse utérine éliminée lors des 13/.

2/ Médecin uniquement pour les femmes.

3/ Cellules nerveuses.

4/ Cellules reproductrices mâles.

5/ Ils contiennent les ovules.

6/ En France, elle est fixée à 18 ans.

7/ Il est destiné à accueillir le bébé.

8/ Chez l'homme et la femme, réservoir d'urine.

9/ Bouton blancs d'ados.

10/ A la pince à épiler ou au rasoir, on les pourchasse impitoyablement.

11/ Protections périodiques les plus pratiques.

12/ Dispositif contraceptif masculin.

13/ Nom scientifique des règles.

14/ Entre l'enfance et l'âge adulte.

15/ Rencontre entre un spermatozoïde et un ovule.

16/ Arrêt définitif des règles.

17/ Marque le passage à la maturité sexuelle.

18/ C'est son excès qui provoque l'acné.

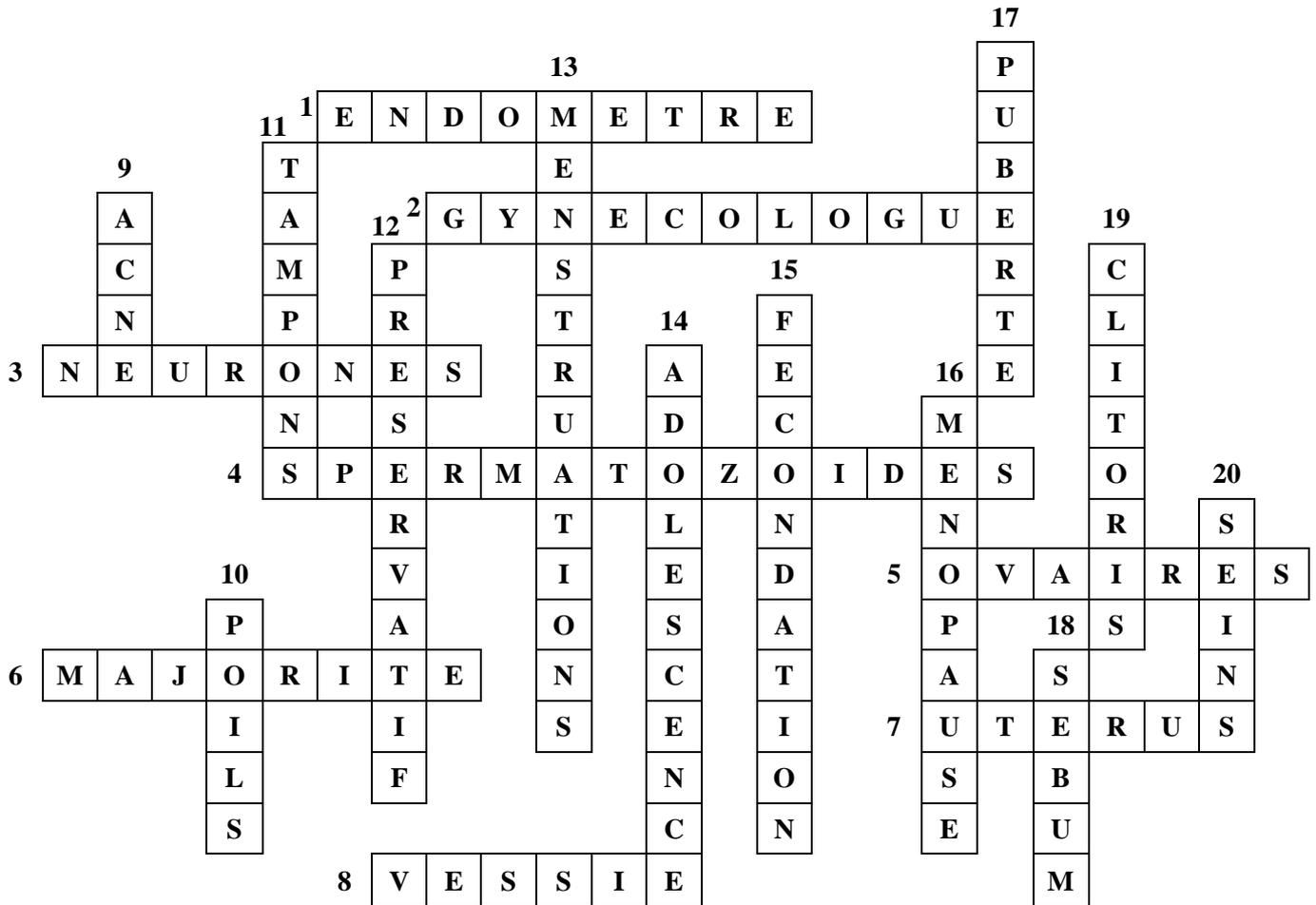
19/ N'existe que chez la femme et ne sert qu'au plaisir.

20/ Ils apparaissent les premiers lors de la 17/.

LES TUTOS DE LILA

De la chenille au papillon *Correction*

Retrouve ces mots grâce aux définitions.



- | | |
|--|--|
| 1/ Muqueuse utérine éliminée lors des 13/. | 11/ Protections périodiques les plus pratiques. |
| 2/ Médecin uniquement pour les femmes. | 12/ Dispositif contraceptif masculin. |
| 3/ Cellules nerveuses. | 13/ Nom scientifique des règles. |
| 4/ Cellules reproductrices mâles. | 14/ Entre l'enfance et l'âge adulte. |
| 5/ Ils contiennent les ovules. | 15/ Rencontre entre un spermatozoïde et un ovule. |
| 6/ En France, elle est fixée à 18 ans. | 16/ Arrêt définitif des règles. |
| 7/ Il est destiné à accueillir le bébé. | 17/ Marque le passage à la maturité sexuelle. |
| 8/ Chez l'homme et la femme, réservoir d'urine. | 18/ C'est son excès qui provoque l'acné. |
| 9/ Bouton blancs d'ados. | 19/ N'existe que chez la femme et ne sert qu'au plaisir. |
| 10/ A la pince à épiler ou au rasoir, on les pourchasse impitoyablement. | 20/ Ils apparaissent les premiers lors de la 17/. |

LES TUTOS DE LILA

Je prends soin de mon corps

Réponds en faisant des phrases.

1/ Qu'est-ce que le « métabolisme de base » ?

2/ Qu'appelle-t-on « nutriments » ?

3/ Qu'est-ce qu'une carence ?

4/ Quelles sont les deux sortes de protéines ?

5/ Quel mot bien connu pourrait remplacer « glucides » ?

6/ A quoi servent les lipides ?

7/ Qu'arrive-t-il quand on manque de fibres ?

8/ Quelle est la seule vitamine qui n'est pas apportée par l'alimentation ?

9/ Quel repas doit être le plus copieux ?

10/ Quand faut-il éviter de se bourrer de nourriture ?

11/ Que risquent ceux qui ne font pas de sport dans leur jeunesse ?

12/ Quelle hormone favorise le sommeil ?

LES TUTOS DE LILA

Je prends soin de mon corps *Correction*

Réponds en faisant des phrases.

1/ Qu'est-ce que le « métabolisme de base » ?

C'est l'énergie minimum dont le corps a besoin quotidiennement pour survivre.

2/ Qu'appelle-t-on « nutriments » ?

Ce sont des molécules issues de l'alimentation.

3/ Qu'est-ce qu'une carence ?

C'est un apport insuffisant d'un ou plusieurs nutriments nécessaires.

4/ Quelles sont les deux sortes de protéines ?

Les protéines animales et les végétales.

5/ Quel mot bien connu pourrait remplacer « glucides » ?

Le mot *sucre*.

6/ A quoi servent les lipides ?

A faire des réserves d'énergie.

7/ Qu'arrive-t-il quand on manque de fibres ?

On se retrouve constipé.

8/ Quelle est la seule vitamine qui n'est pas apportée par l'alimentation ?

La vitamine D.

9/ Quel repas doit être le plus copieux ?

C'est le petit-déjeuner.

10/ Quand faut-il éviter de se bourrer de nourriture ?

Avant d'aller se coucher.

11/ Que risquent ceux qui ne font pas de sport dans leur jeunesse ?

De développer obésité, diabète et maladies cardio-vasculaires.

12/ Quelle hormone favorise le sommeil ?

C'est la mélatonine.

LES TUTOS DE LILA

Bien dans ma tête, bien dans mon corps

Réponds par Bon choix ou Mauvais choix...

Chercher à plaire à tout le monde.

Vouloir être parfait(e).

T'accepter comme tu es.

Croire en toi.

Gober tout ce qu'on voit dans les publicités.

Passer son temps à regarder des stars sur Instagram.

Chercher l'approbation à tout prix.

Savoir qu'être heureux(se) rend beau(belle).

Aimer même ses défauts.

Rêver à la chirurgie esthétique.

Dire aux autres qu'on les aime.

S'enfermer dans la solitude.

Se regarder dans toutes les vitrines.

Ne voir que ce qui ne va pas.

Faire la différence entre la façade et la réalité intérieure des gens.

LES TUTOS DE LILA

Bien dans ma tête, bien dans mon corps *Correction*

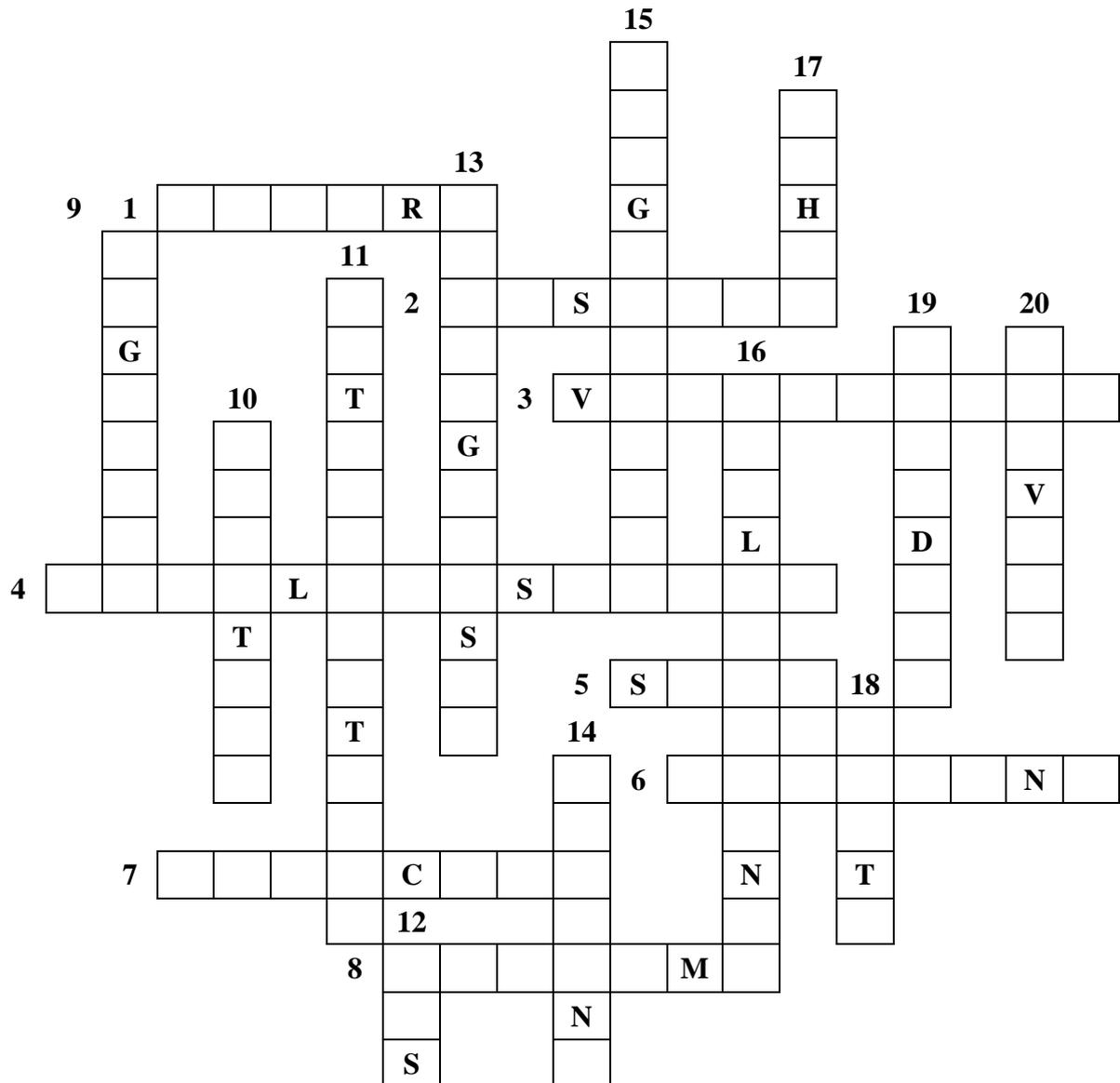
Réponds par Bon choix ou Mauvais choix...

Chercher à plaire à tout le monde.	Mauvais choix
Vouloir être parfait(e).	Mauvais choix
T'accepter comme tu es.	Bon choix
Croire en toi.	Bon choix
Gober tout ce qu'on voit dans les publicités.	Mauvais choix
Passer son temps à regarder des stars sur Instagram.	Mauvais choix
Chercher l'approbation à tout prix.	Mauvais choix
Savoir qu'être heureux(se) rend beau(belle).	Bon choix
Aimer même ses défauts.	Bon choix
Rêver à la chirurgie esthétique.	Mauvais choix
Dire aux autres qu'on les aime.	Bon choix
S'enfermer dans la solitude.	Mauvais choix
Se regarder dans toutes les vitrines.	Mauvais choix
Ne voir que ce qui ne va pas.	Mauvais choix
Faire la différence entre la façade et la réalité intérieure des gens.	Bon choix

LES TUTOS DE LILA

Ce que mon corps me dit et dit aux autres

Retrouve ces mots grâce aux définitions.

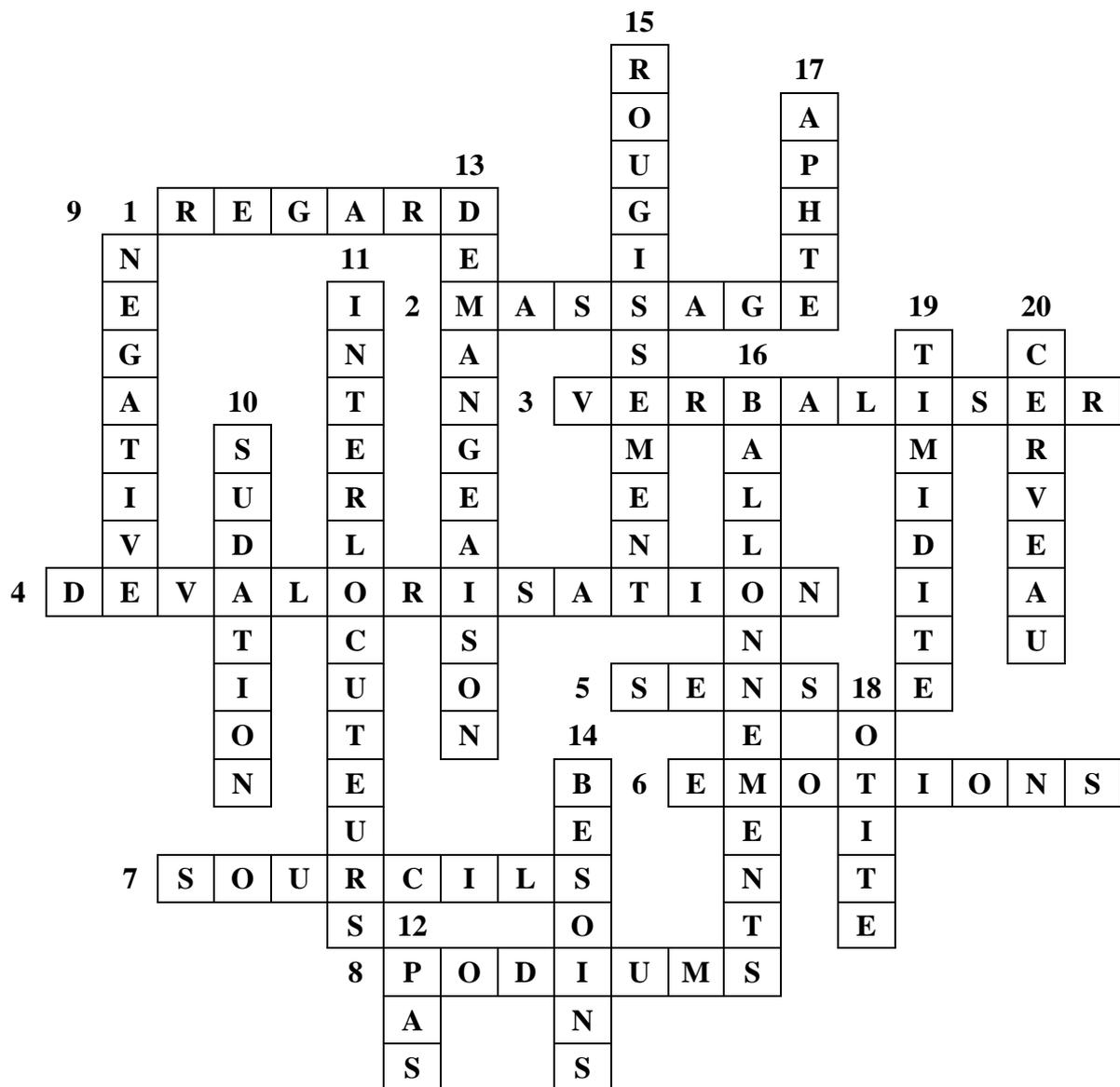


- | | |
|--|--|
| 1/ Sans un mot, il peut exprimer beaucoup. | 11/ Ceux avec qui on est en rapport. |
| 2/ Bien agréable pour détendre les muscles. | 12/ Lourd ou léger, c'est notre démarche. |
| 3/ Mettre des mots sur des émotions. | 13/ Se soulage en grattant. |
| 4/ Etre persuadé(e) de son peu de valeur. | 14/ Louis XIV les faisait en public ! |
| 5/ Nous en avons 5, dont la vue, l'odorat... | 15/ Provoqué par un afflux de sang. |
| 6/ Notre corps les traduit de bien des manières. | 16/ Ils font le ventre rond et douloureux. |
| 7/ On peut les froncer ou les hausser. | 17/ Bouton dans la bouche. |
| 8/ Escabeaux à 3 marches pour champions(nes). | 18/ Douleur aigue dans l'oreille. |
| 9/ Pas du tout positive. | 19/ Elle fait rougir ou transpirer, ou bafouiller. |
| 10/ Production de sueur. | 20/ Il communique avec notre ventre. |

LES TUTOS DE LILA

Ce que mon corps me dit et dit aux autres *Correction*

Retrouve ces mots grâce aux définitions.



1/ Sans un mot, il peut exprimer beaucoup.

2/ Bien agréable pour détendre les muscles.

3/ Mettre des mots sur des émotions.

4/ Etre persuadé(e) de son peu de valeur.

5/ Nous en avons 5, dont la vue, l'odorat...

6/ Notre corps les traduit de bien des manières.

7/ On peut les froncer ou les hausser.

8/ Escabeaux à 3 marches pour champions(nes).

9/ Pas du tout positive.

10/ Production de sueur.

11/ Ceux avec qui on est en rapport.

12/ Lourd ou léger, c'est notre démarche.

13/ Se soulage en grattant.

14/ Louis XIV les faisait en public !

15/ Provoqué par un afflux de sang.

16/ Ils font le ventre rond et douloureux.

17/ Bouton dans la bouche.

18/ Douleur aigue dans l'oreille.

19/ Elle fait rougir ou transpirer, ou bafouiller.

20/ Il communique avec notre ventre.

LES TUTOS DE LILA

Belles, belles, belles comme le jour

Vrai ou Faux ? Coche tes choix.

	V	F
Être belle, ou beau consiste à ressembler à une star.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il existe une sorte de beauté universelle et acceptée par tous.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le désir de beauté est avant tout un désir de reconnaissance et d'amour.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les personnes belles et célèbres sont toujours heureuses.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Commencer par être soi, c'est commencer à être belle (beau).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand on est quitté(e), on se sent moche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Un petit détail peut être très attirant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le charme est bien plus puissant que la beauté.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand on est bien dans sa peau et dans sa tête, on est beau ou belle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reserve-toi des moments de solitude pour te lâcher, t'occuper de toi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Surtout, ne perds jamais le contrôle, maîtrise ton corps !	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Marcher pieds nus abîme la peau et fragilise les chevilles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'occuper de son corps et le dorloter, c'est nul.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se préparer physiquement à quelque chose de stressant, c'est possible.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le système nerveux autonome peut être influencé par la volonté, en bien ou en mal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LES TUTOS DE LILA

Belles, belles, belles comme le jour

Vrai ou Faux ? Coche tes choix.

	V	F
Être belle, ou beau consiste à ressembler à une star.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Il existe une sorte de beauté universelle et acceptée par tous.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Le désir de beauté est avant tout un désir de reconnaissance et d'amour.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les personnes belles et célèbres sont toujours heureuses.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Commencer par être soi, c'est commencer à être belle (beau).	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand on est quitté(e), on se sent moche.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Un petit détail peut être très attirant.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le charme est bien plus puissant que la beauté.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand on est bien dans sa peau et dans sa tête, on est beau ou belle.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reserve-toi des moments de solitude pour te lâcher, t'occuper de toi.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Surtout, ne perds jamais le contrôle, maîtrise ton corps !	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Marcher pieds nus abîme la peau et fragilise les chevilles.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
S'occuper de son corps et le dorloter, c'est nul.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Se préparer physiquement à quelque chose de stressant, c'est possible.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le système nerveux autonome peut être influencé par la volonté, en bien ou en mal.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LES TUTOS DE LILA

Mon style, ma personnalité

Réponds en faisant des phrases.

1/ Que permet d'affirmer la mode ?

2/ Quel est le principal inconvénient de la mode, depuis toujours ?

3/ Pourquoi faut-il ne pas s'y soumettre aveuglément ?

4/ Au collège, qui lance les modes et dicte les règles ?

5/ Quelle est la face sombre de cette dictature des modes en classe ?

6/ Que gagne-t-on à affirmer ses choix, ses goûts ?

7/ Quel style des pages 126-127 te plaît le plus ? Pourquoi ?

8/ A quoi sert un soutien-gorge ?

9/ Comment bien le choisir ?

10/ A quoi faut-il faire attention dans son style de maquillage ?

11/ Dans le choix des produits, prudence. Pourquoi ?

12/ Que ce soit dans la mode ou le maquillage, quels produits privilégier, par souci de la planète ?

LES TUTOS DE LILA

Mon style, ma personnalité *Correction*

Réponds en faisant des phrases.

1/ Que permet d'affirmer la mode ?

Son rang social, son pouvoir d'achat, sa personnalité.

2/ Quel est le principal inconvénient de la mode, depuis toujours ?

Elle change très vite et ce qui était à la mode est ringard.

3/ Pourquoi faut-il ne pas s'y soumettre aveuglément ?

Car on risque de tous ou toutes se ressembler. Or, tout ne va pas bien à tout le monde.

4/ Au collège, qui lance les modes et dicte les règles ?

On les appelle les populaires, ce sont les dominants...

5/ Quelle est la face sombre de cette dictature des modes en classe ?

Ceux (celles) qui sont différent(e)s sont exclu(e)s, voir harcelé(e)s.

6/ Que gagne-t-on à affirmer ses choix, ses goûts ?

Avoir son propre style, affirmer sa personnalité, être aimé(e) pour soi.

7/ Quel style des pages 126-127 te plaît le plus ? Pourquoi ?

Réponses individualisées.

8/ A quoi sert un soutien-gorge ?

A soutenir les seins, à préserver leur peau et soulager le dos en cas de forte poitrine.

9/ Comment bien le choisir ?

Ni trop serré, ni trop ample, il doit soutenir sans contraindre.

10/ A quoi faut-il faire attention dans son style de maquillage ?

Ne pas suivre les modes, trouver son style, ne pas en faire trop...

11/ Dans le choix des produits, prudence. Pourquoi ?

Les produits de mauvaise qualité peuvent abîmer la peau.

12/ Que ce soit dans la mode ou le maquillage, quels produits privilégier, par souci de la planète ?

Des produits locaux, bio et respectueux de la planète.