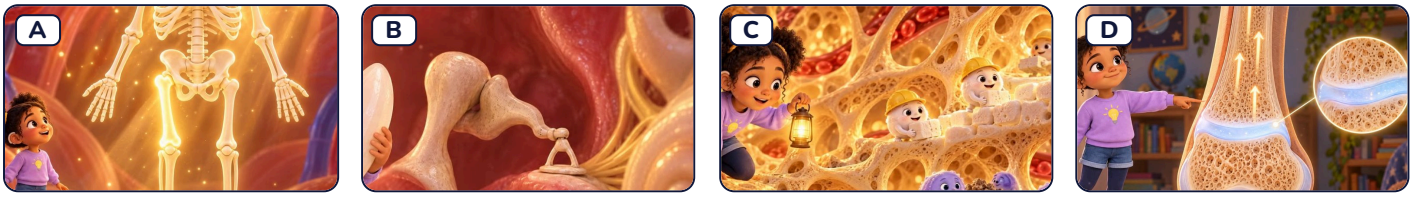
Prénom : ..... **Date :** .....

Le carnet du Grand Voyage dans nos os

Science et Nature · après la vidéo « Comment grandit-on ? »

1 Les images du voyage

J'écris dans la case la lettre de l'image qui va avec la phrase.



☐ l'intérieur d'un os : il est vivant !

☐ le squelette, la charpente du corps

☐ le cartilage de croissance : là où l'os grandit

☐ l'étrier, le plus petit os, caché dans l'oreille

2 Les nombres des os

J'entoure le bon mot.

1 **Un adulte a** (26) ou (206) **os.**

2 **Un bébé a près de** (300) ou (30) **os.**

3 **L'os le plus long est** (l'étrier) ou (le fémur) **.**

4 **Chaque année, un enfant grandit d'environ** (5 à 6 cm) ou (50 à 60 cm) **.**

3 Vrai ou faux ?

Je coche vrai ou faux.

1.	Un os, c'est une pierre morte.	☐ vrai	☐ faux
2.	L'os grandit par le bout, au cartilage de croissance.	☐ vrai	☐ faux
3.	Pendant le sommeil, le corps fabrique l'hormone de croissance.	☐ vrai	☐ faux
4.	Les médecins sont sûrs que le mal aux jambes du soir vient de la croissance.	☐ vrai	☐ faux
5.	Un os cassé peut se réparer.	☐ vrai	☐ faux

Le savais-tu ?

Le matin, tu es un tout petit peu plus grand que le soir : presque un demi-centimètre ! La journée, ton poids tasse les petits coussins entre les os de ton dos ; la nuit, allongé, ils se regonflent.

Après chaque exercice, je colorie le visage qui me ressemble : « J'ai réussi », « J'ai eu un peu de mal », « C'était difficile ».

Kit pédagogique gratuit, libre d'utilisation à la maison et en classe. Revente interdite.

4 Ce qui aide mes os

J'écris dans la case la lettre de l'image qui va avec la phrase.



- ☐ l'hormone de croissance, pour grandir
- ☐ le plâtre tient l'os pendant qu'il se répare
- ☐ le calcium, pour des os solides
- ☐ le soleil et le mouvement, pour des os plus solides

5 Le dire à un adulte

Maya a mal aux jambes le soir : un massage, un câlin… et ça va mieux. Mais parfois, il faut le dire vite à un adulte. Je coche.

	le mal aux jambes du soir	je le dis vite à un adulte
Le soir, j'ai mal aux deux jambes. Le matin, c'est passé.	☐	☐
Après une chute, j'ai mal à la jambe.	☐	☐
J'ai mal à une seule jambe, pendant la journée.	☐	☐
Je boite.	☐	☐
Ma jambe est gonflée.	☐	☐
J'ai mal aux jambes et j'ai de la fièvre.	☐	☐

6 Mon affiche « Des os solides »

Je dessine ce que je fais pour avoir des os solides : manger, bouger, dormir.

Mon affiche

Ma phrase (l'adulte l'écrit pour moi si j'en ai besoin) :

Kit pédagogique gratuit, libre d'utilisation à la maison et en classe. Revente interdite.