

Cahier de vacances Toussaint

Pass
Education

CM1

Lecture : Les secrets d'une bonne alimentation

Pour rester en forme, il est important de donner à son corps les aliments dont il a besoin. Pour cela, il faut manger équilibré à chaque repas. Et éviter de grignoter des sucreries à longueur de journée.



photo Milan Presse

Une alimentation équilibrée passe par quelques règles très simples. D'abord, il faut varier les plaisirs, et manger en quantité suffisante et raisonnable. Chaque journée doit comporter **3 ou 4 repas** : petit-déjeuner, déjeuner, goûter et dîner.

Et dans chaque menu, tu dois prendre du **pain**, un **produit laitier**, un **fruit** ou un **légume cru**, et de l'eau à volonté. Tu dois également manger une **viande** ou un **poisson** une fois par jour, ainsi qu'un légume cuit au déjeuner et un **féculent** (pâtes, pommes de terre, riz...) au dîner, ou vice-versa.

Dans les **laitages**, tu trouveras du calcium. Dans la **viande** et le **poisson** : des protéines, mais aussi du fer, des vitamines et du phosphore, utile au bon fonctionnement du cerveau. **Les fruits et les légumes** t'apporteront les vitamines et le calcium indispensables à ta croissance. Enfin, **le pain, les pâtes et les céréales** fournissent les sucres lents qui t'aideront pour les longs efforts.

Mais surtout, tu ne dois pas négliger le repas du matin; il doit représenter un quart de l'alimentation de la journée. En effet, après une nuit de sommeil, rien de tel qu'un bon petit-déjeuner pour éviter la fatigue et les tiraillements d'estomac sur le coup des 10 heures.

Un petit-déjeuner équilibré doit comporter 1 aliment de chacune de ces 3 familles :

- Produits laitiers (lait, fromage, yaourts...).
- Céréales (pain, corn flakes, muesli...).
- Fruits (kiwis, oranges, bananes, jus de fruits...).



Lecture : Les secrets d'une bonne alimentation

1. Choisis le bon mot pour chaque phrase en t'aidant du texte :

-A chaque repas, il faut :

- * manger rapidement * grignoter * manger équilibré

-Chaque journée doit comporter :

- * 4 ou 5 repas * 3 ou 4 repas * 2 ou 3 repas

-Les laitages nous apportent :

- * des vitamines * des sucres lents * du calcium

-Il faut surtout prendre un bon :

- * dîner * petit déjeuner * déjeuner



2. En t'aidant du texte, trouve deux exemples dans chaque famille :

Produits laitiers : _____

Fruits : _____

Céréales : _____

3. Complète les phrases suivantes avec le texte si tu en as besoin :

-Il faut manger en quantité _____ et _____.

-Dans chaque menu, tu dois prendre du _____, un produit _____, un fruit ou un _____ cru, et de l'eau à volonté.

-Tu dois également manger une _____ ou un _____ une fois par jour.

-Les fruits et les légumes t'apporteront les _____ et le _____ indispensables à ta croissance.

4. Recherche dans l'article les aliments qui t'apportent :

-Du calcium : _____

-Des protéines : _____

-Des sucres lents : _____



Écriture : La recette de la potion magique

Lis cette poésie puis toi aussi fais comme la sorcière et imagine une recette de potion magique.

La soupe de la sorcière

Dans son chaudron la sorcière
Avait mis quatre vipères
Quatre crapauds pustuleux
Quatre poils de barbe-bleue
Quatre rats, quatre souris
Quatre cruches d'eau croupies
Pour donner un peu de goût
Elle ajouta quatre clous

Sur le feu pendant quatre heures
ça chauffait dans la vapeur
Elle tourne sa tambouille
Et touille et touille et ratatouille
Sur le feu pendant quatre heures
ça chauffait dans la vapeur
Elle tourne sa tambouille
Et touille et touille et ratatouille

Quand on put passer à table
Hélas c'était immangeable
La sorcière par malheur
Avait oublié le beurre

©Jacques Charpentreau

Pour cela, écris la liste des ingrédients, la liste du matériel puis les étapes nécessaires à sa réalisation.

Ingrédients	Matériel

Les étapes de réalisation :

--



Arts : Œuvres d'automne



« L'automne » peint en 1573 par Arcimboldo (1527-1593), et conservé au musée du Louvre.

L'automne est un homme mûr, barbu.

Le peintre met en forme le visage et le buste du personnage à partir de l'accumulation de fruits et légumes de saison. Le raisin tient une place prépondérante. Roi de l'automne, ses lourdes grappes forment la chevelure, tandis que le torse du personnage est habillé d'un tonneau.



« L'automne », peint par Alfred Sisley en 1873.

L'automne, bords de Seine, près de Bougival est une oeuvre du peintre impressionniste britannique Alfred Sisley, qui a vécu au 19e siècle, et qui était un spécialiste de la reproduction de paysages.



« Avenue en automne » de Vincent Van Gogh 1885

Un des artistes les plus reconnus de son époque, Vincent Van Gogh fut un peintre de grande qualité, et qui a réalisé énormément de chefs d'oeuvres dont : Avenue en Automne.



« Automne », Pierre Puvis De Chavannes vers 1864.

Après des études à l'Ecole polytechnique, Pierre Puvis de Chavannes décide de se lancer dans la peinture à l'issue d'un séjour en Italie à l'âge de 23 ans. En 1854 et 1855, il peint les fresques qui ornent l'une des galeries et l'escalier d'honneur du musée de Picardie à Amiens ainsi que des peintures murales au Panthéon et à la Sorbonne à Paris. C'est à partir de ce moment qu'il bénéficie d'une réelle reconnaissance. Ses oeuvres ont inspiré les symbolistes tels Gauguin et Seurat.



Arts : Oeuvres d'automne

Observe ces oeuvres de peintres célèbres et réponds aux questions

1. Quel est le thème commun à tous ces tableaux ?

.....

2. L'automne d'Arcimboldo : quel rapport avec l'automne vois-tu dans ce tableau ?

.....

3. Quels fruits et légumes d'automne reconnais-tu dans ce tableau ?

.....

4. Dans les deux tableaux représentant des paysages, en quoi vois-tu qu'il s'agit de l'automne ?

.....

5. Quel fruit est largement représenté dans le tableau d'Arcimboldo et celui de Puvis de Chavannes ?

.....

6. Quels peintres auraient pu se côtoyer ? Pourquoi ?

.....

7. Décris le tableau de Pierre Puvis de Chavannes ?

.....

.....

8. Dessine à ta manière l'automne sur la feuille qui suit.



Arts : Œuvres d'automne

Dessine l'automne :



Grammaire : Les compléments de phrase

1. Souligne les compléments circonstanciels dans chacune des phrases.

- a. A la tombée de la nuit, le hibou se réveille et part chasser dans les bois.
- b. Lentement, les cyclistes terminent l'ascension du plus haut col.
- c. Le club de mes parents organise une randonnée dans la forêt, dimanche à 10 heures.

2. Souligne les compléments circonstanciels et indique s'il s'agit d'un CC de lieu, de temps ou de manière.

- a. Les élèves se déplacent silencieusement dans les couloirs.

- b. Sur le périphérique, il y a souvent des bouchons aux heures de pointe.

- c. Les architectes ont rénové il y a quelques semaines l'église du village.

3. Recopie la phrase en ajoutant un CC de la nature indiquée.

- a. C.C Lieu : Les enfants aiment jouer au ballon.

- b. C.C Temps : Nous jouons à Minecraft.

- c. C.C Lieu et C.C Manière : Les gymnastes s'entraînent.

4. Indique la nature des CC soulignés.

- a. Dans cette grande chambre, il imagine un lit cabane.

- b. Dans les couloirs du collège, les élèves se déplacent bruyamment.



Lexique: Les compléments de phrase

1. Indique si les phrases suivantes sont au sens propre (SP) ou au sens figuré (SF).

- Avoir la tête dans les nuages. →
- Cette demeure est bien située. →
- Cette série est très intéressante. →
- Avoir un chat dans la gorge. →



2. Relie ces expressions au sens figuré à leur définition.

- | | | |
|-------------------------------|---|---------------------------------|
| Être une poule mouillée | • | • Accomplir une tâche difficile |
| Voir la vie en rose | • | • Zozoter |
| Déplacer les montagnes | • | • Être peureux |
| Avoir un cheveu sur la langue | • | • Enerver quelqu'un |
| Se serrer la ceinture | • | • Ne voir que les belles choses |
| Casser les pieds de quelqu'un | • | • Se priver pour économiser |

3. Complète les expressions au sens figuré avec le nom d'un animal.

Baleine – poisson – taureau – biche

- Être comme un dans l'eau.
- Prendre le par les cornes.
- Rire comme une
- Avoir des yeux de

4. Surligne la définition correcte des expressions suivantes employées au sens figuré.

- a) Une histoire à dormir debout. : Une histoire invraisemblable. / Une histoire qui fait dormir.
- b) Avoir la main verte. : Mettre de la peinture verte sur la main. / Être un bon jardinier.
- c) Jeter un coup d'œil. : Regarder rapidement quelque chose. / Faire un clin d'œil.

5. Utilise le verbe « brûler » dans 2 phrases : l'une au sens propre et l'autre au sens figuré.

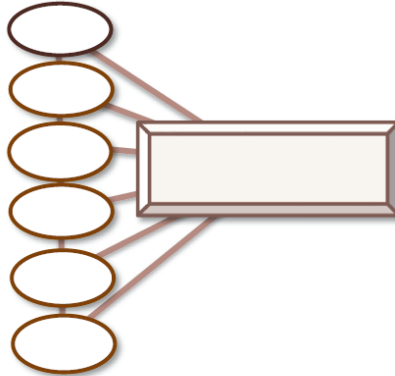
- a) SP : _____
- b) SF : _____



Mathématiques : Défis et énigmes

1. A chaque résultat correspond une lettre . Remets les dans l'ordre pour trouver le mot mystère

- $150 : 2 = \underline{\hspace{2cm}}$
- $200 - 75 = \underline{\hspace{2cm}}$
- $5 \times 2 \times 9 = \underline{\hspace{2cm}}$
- $300 : 4 = \underline{\hspace{2cm}}$
- $60 \times 2 = \underline{\hspace{2cm}}$
- $(50 : 2) \times 10 = \underline{\hspace{2cm}}$



- 63 = E
- 75 = O
- 90 = T
- 120 = P
- 125 = I
- 135 = S
- 148 = R
- 250 = N
- 500 = C

2. Trouve le nombre de citrouilles utilisées par chaque famille

- Trois familles ont utilisé en tout 21 citrouilles.
- La famille Morticia a utilisé le double de citrouilles prises par la famille Potionnaire, mais la moitié du nombre de citrouilles utilisées par la famille Addams.

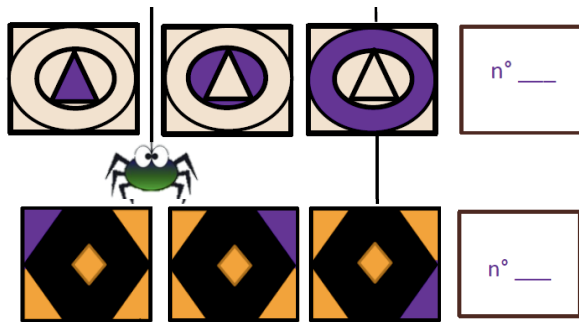


La famille Addams a utilisé _____ citrouilles.

La famille Morticia a utilisé _____ citrouilles.

La famille Potionnaire a utilisé _____ citrouilles.

3. Trouve le symbole qui suit chaque série, puis écris la lettre qui correspond au bon choix



n° _____

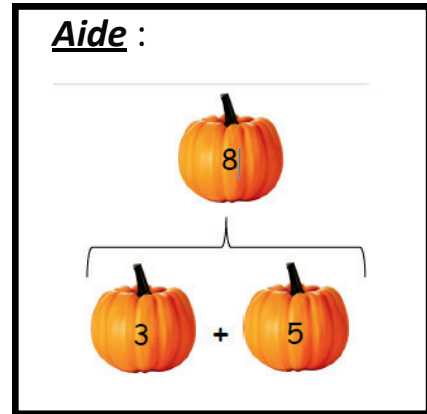
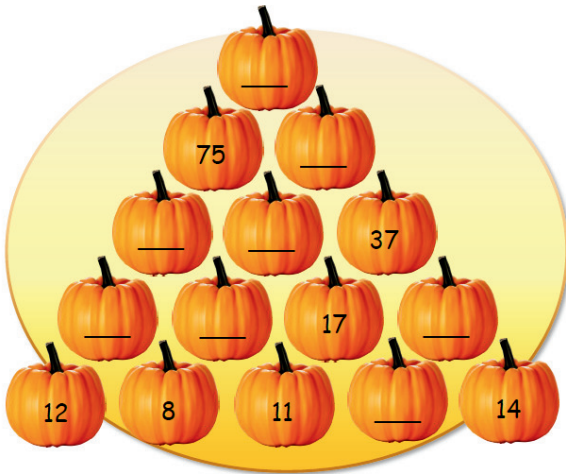
n° _____





Mathématiques : Défis et énigmes

4. Complète cette pyramide de nombres en additionnant les nombres indiqués sur les paquets et en mettant la réponse juste au dessus.



5. Sudoku : Chaque élément ne doit se trouver qu'une seule fois par colonne et une seule fois par ligne





Anglais : Les origines d'Halloween

Halloween était surtout célébrée dans les familles ou regroupements anglo-saxons, mais aucun distributeur n'osait commercialiser la fête à grande échelle. Tout change en 1997, lorsque l'opérateur téléphonique France Telecom lance un téléphone mobile de couleur orange baptisé « Olaween ». Une importante campagne publicitaire (8 000 citrouilles sont distribuées au Trocadéro), associée à d'autres initiatives commerciales (comprenant des événements spécifiques au sein du parc à thèmes de Disneyland Paris) donne à cette fête une visibilité médiatique instantanée. La Salsa du démon est rééditée en version remixée. Dès 1998, Halloween est adoptée par les commerçants et certains médias, la fête tombant juste au moment de la "période creuse" avant les fêtes de Noël.

D'où vient la tradition de fêter l'Halloween ?

Le mot Halloween tire son origine d'une expression anglaise : « All Hallow Even » qui signifie la veille de la fête des Saints.

Pourquoi fêter Halloween le 31 octobre ?



Si nous retournons dans l'histoire, la fête de l'Halloween est d'origine celtique. Chez les Celtes (ancêtres des Irlandais, des Gallois et des Ecossais), le 31 octobre était la veille du nouvel an, le Samain, qui annonce la fin et le début de l'année celtique. Ce jour-là, la légende veut que les fantômes des morts se mêlent aux vivants.

Une des croyances associées à cette fête, est de laisser de la nourriture aux portes des villages et de l'offrir aux fantômes afin d'apaiser leurs esprits.

Au fil des ans, cette tradition se transforma en une fête pour les enfants. Ceux-ci déguisés en fantômes allaient de porte en porte demandant des bonbons. En 1840, avec l'émigration des Irlandais aux Etats-Unis, la

tradition traversa l'océan et c'est pourquoi aujourd'hui, le 31 octobre de chaque année, nos rues sont envahies de petits monstres affamés !!!

Et pourquoi la coutume est de mettre une citrouille à notre porte ?

L'utilisation de la citrouille pour Halloween provient d'une légende irlandaise aussi vieille que la décoration du sapin de Noël.

Cette légende raconte que Jack ne peut pas entrer au paradis, car il est avare.

Jack ne peut pas non plus aller en enfer, car il s'est moqué du diable !

Il n'a pas d'autre choix que celui de se promener avec sa lanterne tout autour du monde, jusqu'au jour du jugement dernier.

La lanterne de Jack est une citrouille dans laquelle on a mis une chandelle. On la nomme aussi lanterne-potiron. Cette tradition nous rappelle la peur que nous avons tous eue (et que nous avons peut-être encore) des monstres de la nuit.



« Trick or Treat »

L'expression anglaise « Trick or Treat » (courir l'Halloween en français), provient d'une vieille coutume européenne qu'on appelait « souling ».

Des mendiants allaient de village en village en mendiant des « soul cakes » (gâteau de l'âme) qui étaient faits de morceaux de pain carrés avec des raisins secs. S'ils recevaient beaucoup de gâteaux, ils promettaient beaucoup de prières pour les âmes des parents défunts du donneur.

On croyait que les âmes des défunts restaient encore un moment dans leur corps et que des prières, même par des étrangers, pourraient garantir le passage de l'âme vers le Ciel.





Anglais : Les origines d'Halloween

Lis le document et réponds aux questions suivantes

1. Comment est né halloween en France ?

.....

2. Que signifie l'expression « All Hallow Even » ?

.....

3. De quelle origine est la fête d'Halloween ?

.....

4. Qu'est-ce que le « Samain » ?

.....

5. Que se passait-il ce jour-là selon la légende ?

.....

6. A quelle date célèbre-t-on Halloween de nos jours ?

.....

7. Qui était Jack ?

.....

8. Que signifie l'expression « Trick or Treat » ?

.....

9. De quoi étaient faits les « Soul cakes » ? Quelle est leur signification.

.....

10. Que fais-tu lors de la fête d'halloween ?

.....

.....





Langage : Poésie d'automne

Chanson d'automne (extrait)

Déjà plus d'une feuille sèche
Parsème les gazons jaunis ;
Soir et matin, la brise est fraîche,
Hélas ! Les beaux jours sont finis !

On voit s'ouvrir les fleurs que garde
Le jardin, pour dernier trésor :
Le dahlia met sa cocarde
Et le souci sa toque d'or.

La pluie au jardin fait des bulles ;
Les hirondelles sur le toit
Tiennent des conciliabules :
Voici l'hiver, voici le froid !

Théophile GAUTIER (Émaux et camées)

Ton dessin :



Arts: La lanterne d'Halloween



La tradition à **Halloween**, c'est de creuser une citrouille pour la transformer en **lanterne**. Mais si vous n'avez pas de citrouille sous la main ou que vous ne voulez pas la creuser et la sculpter, voici une alternative plutôt facile proposée à partir de **bocaux de conserve**.

Comment réaliser ces lanternes ?

La liste du matériel	quelques modèles de visage
<ul style="list-style-type: none"> • Des bocaux de conserve. • De la peinture (acrylique de préférence)+ gros pinceaux • Marqueur noir • Peinture noire+ pinceau fin • Vernis en spray • une bougie chauffe-plat 	
<p>Réalisation :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peindre le bocal uniformément : une couche suffit. Laisser sécher 2. Dessiner au marqueur le visage puis repasser et peindre à la peinture noire. Eventuellement peindre le haut du bocal en noir. 3. Laisser sécher une demi-heure puis vaporiser le bocal avec du vernis. 4. Laisser sécher quelques heures puis placer une bougie chauffe-plat à l'intérieur <p>La lanterne est prête !</p>	

DÉCOUVREZ L'ART DU PAPERCRAF-3D

Une activité ludique et éducative !

Faites participer les enfants à partir de 5 ans.

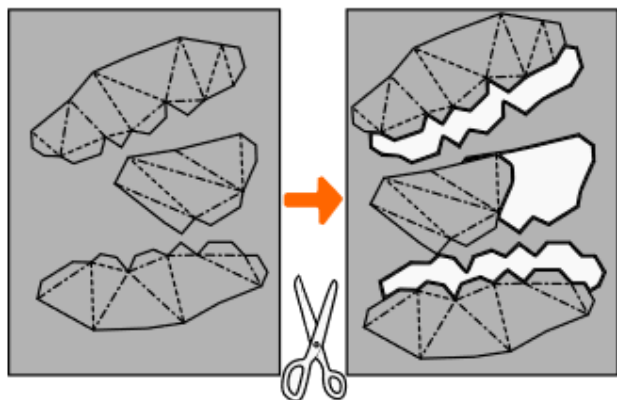
En manipulant, pliant et collant (avec l'aide d'un adulte pour la découpe), ils découvrent les formes et les volumes tout en renforçant motricité fine et coordination.

Les étapes sont courtes et progressives, avec des repères numérotés pour favoriser la réussite et l'autonomie.

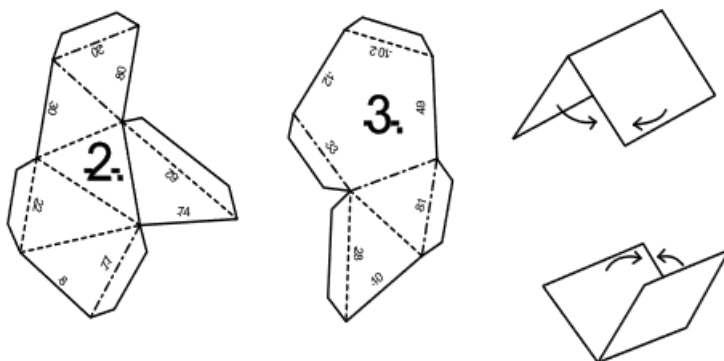
Papercraft-3D.com



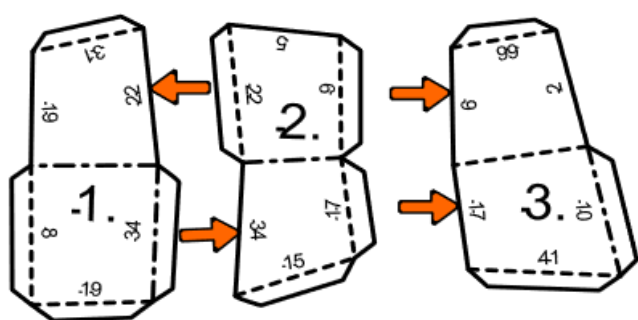
Découpez les pièces



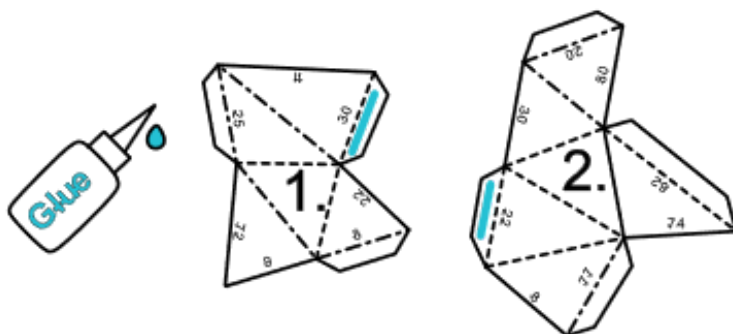
Pliez selon les indications



Trouvez le même numéro



Collez ou scotchez !



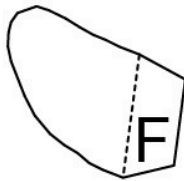
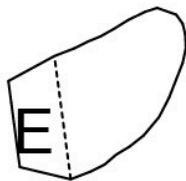
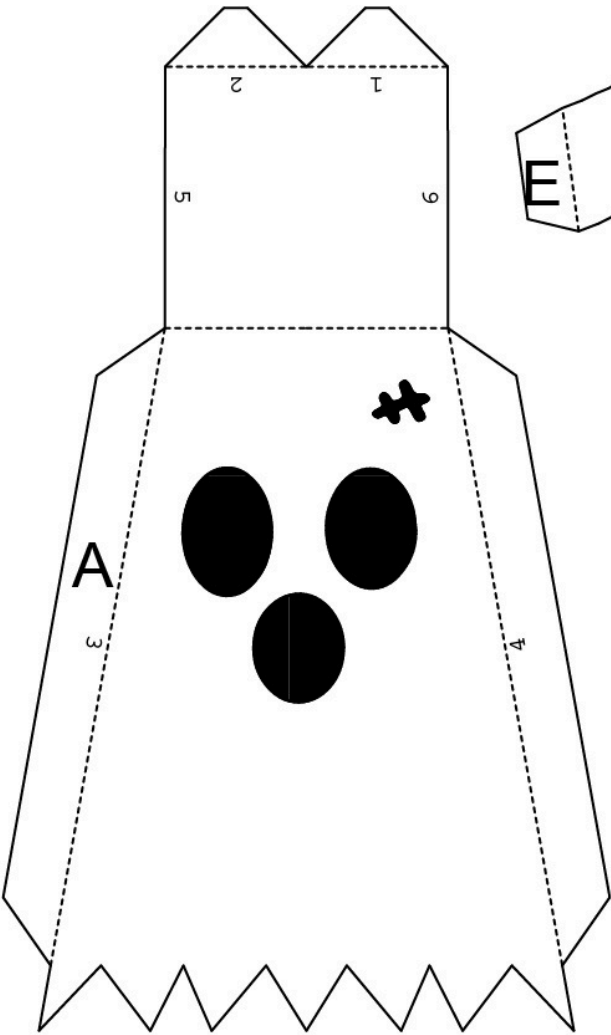
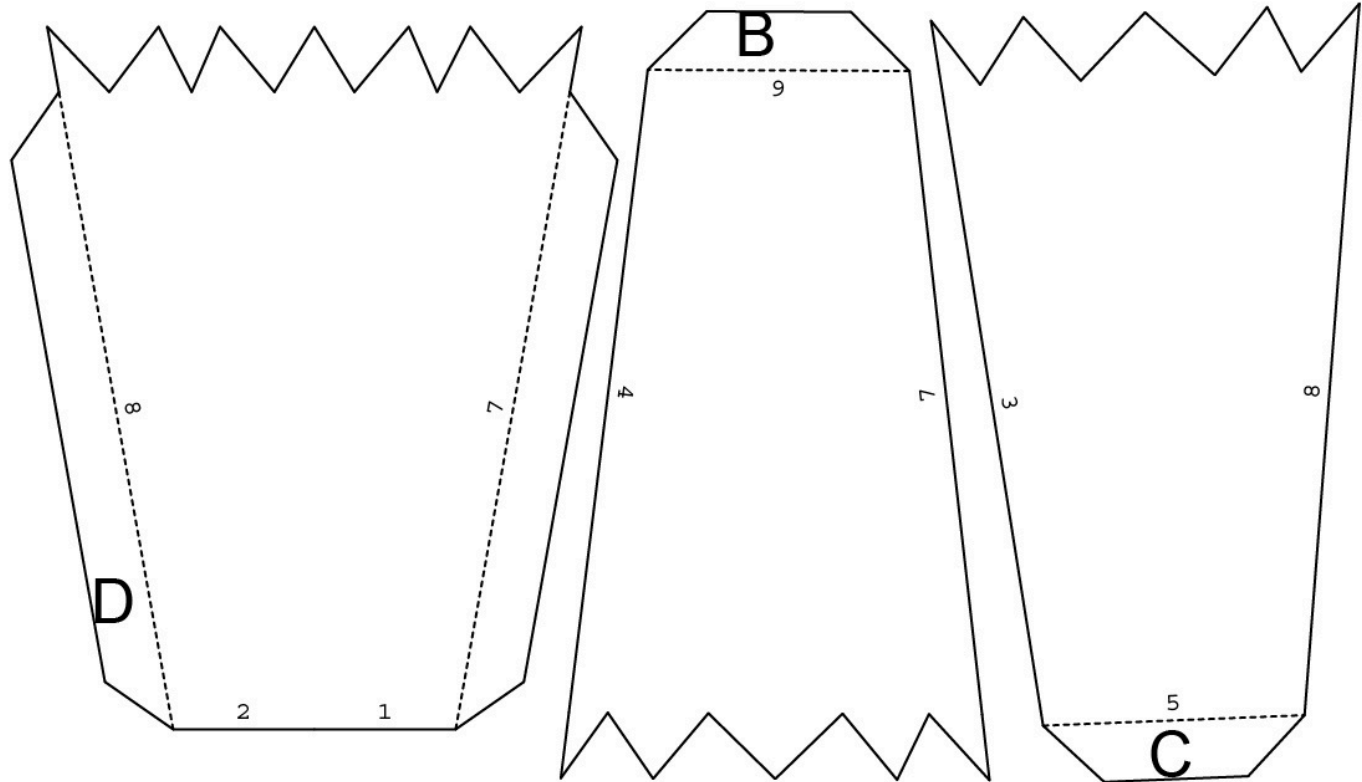
Le partenariat avec Pass-Education.fr



Vous pouvez essayer dès à présent le papercraft grâce à notre modèle exclusif pour Halloween. Vous avez également un code promotionnel de 20% sur leur site :

PASSCRAFT20





Découvrir

