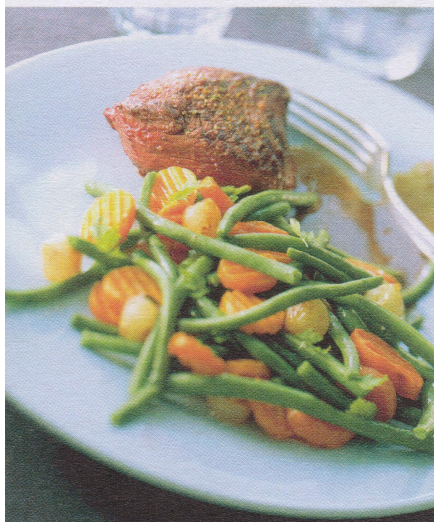


8 conseils pour une bonne santé

Ta santé dépend en grande partie de tes habitudes de vie. Voici quelques bons conseils pour garder la forme.



© J. Hall / photocuisine / Corbis

Manger équilibré : il faut avoir une alimentation variée, ne manger ni trop ni pas assez. Privilégie les aliments naturels (fruits, légumes, poisson...). Limite graisses et sucres rapides (pâtisseries, confiseries...).

Boire de l'eau : évite de boire des sodas ! Bois de l'eau ! Un litre à un litre et demi par jour à 8 ans !

Bouger : fais du sport ! C'est bon pour le cœur, les muscles, la respiration, la

digestion. Cela permet d'augmenter ta force, ta souplesse, ton équilibre, ton tonus. Cela renforce tes os, t'aide à bien grandir, augmente ta résistance...

Se laver : prend une douche une fois par jour et brosse-toi les dents après chaque repas. Lave-toi les mains dès qu'elles sont sales et régulièrement au cours de la journée, toujours avant de manger et après être passé(e) aux toilettes.

Bien dormir : il faut te reposer quand tu es fatigué(e) et dormir suffisamment, environ 10 h par jour à 8 ans.

Prendre soin de sa santé : Tu es malade ? Le médecin peut te soigner, il prescrit des médicaments. N'oublie pas de te faire vacciner ! Les vaccins nous protègent contre les maladies infectieuses.

Se protéger : adapte tes vêtements en fonction du temps qu'il fait dehors et évite les dangers.

Sortir : ne reste pas enfermé à la maison ! Va prendre l'air, bouge, respire, détends-toi avec des amis !



© Russell Sadur / Getty Images

1 Barre les 2 conseils qui ne sont pas donnés.

Manger équilibré

Manger proprement

Rester calme

Bouger

Se laver

Sortir

Prendre soin de sa santé

Se protéger

Bien dormir

Boire de l'eau

2 Réponds.

Que faut-il limiter ?

.....

Que faut-il éviter de boire ?

.....

Combien d'heures de sommeil faut-il à un enfant de 8 ans ?

.....

À quoi les vaccins servent-ils ?

.....

.....

3 Coche ce qui est vrai.

Notre santé dépend en grande partie de nos habitudes de vie.

Il faut éviter les aliments naturels.

Il faut boire un demi-litre d'eau par jour à 8 ans.

Faire du sport est mauvais pour le cœur.

Le médecin prescrit des médicaments.

Il faut rester à la maison le plus possible.

4 Entoure les bonnes réponses.

Quand faut-il se laver les mains ?

• dès qu'on se lève

• toujours avant de manger

• après être allé(e) aux toilettes

• dès qu'elles sont sales

• toujours après avoir joué

• avant de se coucher

info plus

- **Les muscles** perdent leur force et diminuent de volume si tu ne t'en sers pas. Ils ont besoin de fonctionner pour rester souples et toniques.
- **Apprends à bien te laver les mains !** Un bon lavage dure 20 secondes. Il faut se laver avec du savon, dessous, dessus, entre les doigts et ne pas oublier les poignets !
- **Quand tu voyages** dans des pays lointains, tu dois te faire vacciner contre les maladies locales : fièvre jaune, malaria...
- **Protège-toi du soleil !** Mets de la crème solaire, porte des lunettes de soleil et un chapeau, et mets-toi à l'ombre.



5 Complète le conseil.

Apprends à bien te laver les mains ! Un bon lavage

6 Réponds.

Que se passe-t-il si tu ne te sers pas de tes muscles ?

Que faut-il faire quand tu voyages dans des pays lointains ?

Comment peux-tu te protéger du soleil ?

7 Remets les lettres dans l'ordre pour écrire les actions.

AVELR :

BIEOR :

MARGNAE :

BERGUO :

MDROIR :

RORITS :

SNEGOIR :

PETGRORÉ :

8 Relie.

manger ●

● sport

bouger ●

● amis

se protéger ●

● alimentation

boire ●

● maladie

se faire vacciner ●

● froid

sortir ●

● eau

9 Complète l'affiche avec ton slogan préféré et colorie-la.

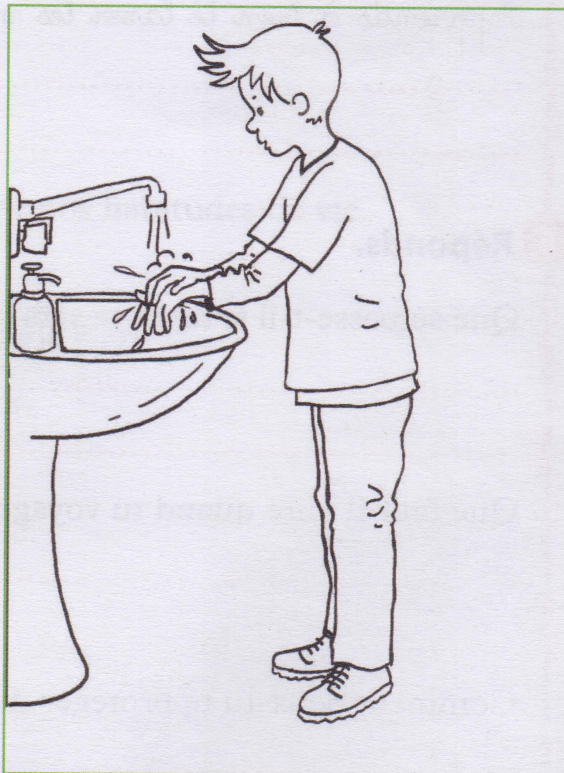
Lavons-nous les mains !

Compte jusqu'à 20 !

Avant chaque repas,
lave-toi les mains !

Mains propres,
plus de microbes !

Du savon, de l'eau :
je sens bon !



.....
.....