

8 conseils pour une bonne santé

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 ?

Il faut limiter graisses et sucres rapides.

Que faut-il éviter de boire ?

Il faut éviter de boire des sodas.

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

Il faut 10 h de sommeil à un enfant de 8 ans.

À quoi les vaccins servent-ils ?

Les vaccins servent à nous protéger contre les maladies infectieuses.

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

5 Complète le conseil.

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 !

6 Réponds.

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

Si je ne me sers pas de mes muscles, ils perdent leur force et diminuent de volume.

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

Quand je voyage dans des pays lointains, je dois me faire vacciner contre les maladies locales.

Comment peux-tu te protéger du soleil ?

Je peux me protéger du soleil en mettant de la crème solaire, en portant des lunettes de soleil et un chapeau, et en me mettant à l'ombre.

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

AVELR : **L**AVER

MIRGNAE : **M**ANGER

MDROIR : **D**ORMIR

SNEGOIR : **S**OIGNER

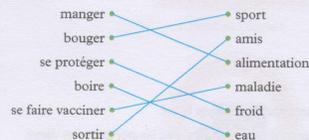
BIEOR : **B**OIRE

BERGUO : **B**OUGER

RORITS : **S**ORTIR

PETGRORÉ : **P**ROTÉGER

8 Relie.



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 !



Tu peux choisir le slogan que tu veux.