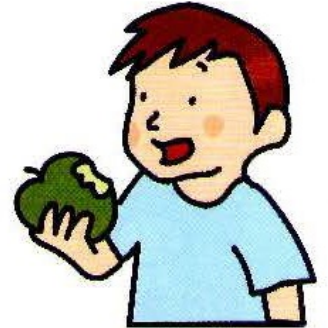


→ Hygiène et alimentation

REGARDE ET RETIENS

Bien te nourrir en mangeant de tout : aussi bien des aliments d'origine végétale (fruits, légumes) que des aliments d'origine animale (viande, lait, poisson...).



Bien dormir, environ 10 heures par nuit, pour être en pleine forme le jour. Ton corps a besoin de se reposer, il est donc important de te coucher tôt.



Bien te laver le corps, te laver les mains avant de manger, te brosser les dents deux fois par jour : c'est important pour combattre les microbes.



Faire du sport pour fortifier ton corps. Tu développes ainsi tes muscles et ta souplesse.



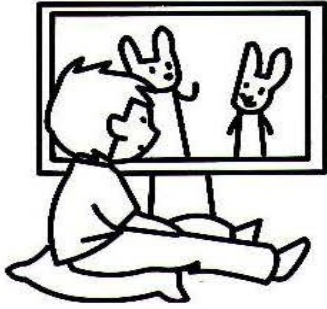
C'est tout cela qu'on appelle **l'hygiène**. En suivant chaque jour des règles de vie, tu permets à ton corps de bien se développer !

Pour les parents

En découvrant le vivant, l'enfant doit apprendre très tôt à prendre soin de son corps et à adopter peu à peu les bonnes attitudes qui protègent sa santé. C'est une action conjointe de la famille et de l'école.

ENTRAÎNE-TOI

1 Colorie les dessins qui montrent ce que tu dois faire chaque jour.



2 Entoure les aliments dont tu as besoin chaque jour pour être en bonne santé et barre ce qu'il faut éviter de manger en grande quantité.

