



Aides aux devoirs

J'apprends à être en bonne santé

POURQUOI ?

Grâce à un corps en bonne santé, je me sens bien, j'évite la fatigue et **j'apprends plus facilement**. Je prends le temps d'écouter mon corps pour sentir si je vais bien.

J'APPRENDS À PROGRESSER

Nourriture

- ❖ Je ne mange... pas trop, mais équilibré, c'est-à-dire un peu de tout pour avoir **assez d'énergie** pour travailler.
- ❖ Je fais attention aux **sels, graisses** et **sucres cachés** !
- ❖ Je pense à manger plus de **légumes** et de **fruits**.
- ❖ Je prends un **petit déjeuner** suffisant, pour que mon attention ne diminue pas en fin de matinée.
- ❖ Je bois **de l'eau** pendant le repas, car les sodas contiennent trop de sucre et font grossir.

Activité physique

- ❖ Je fais du **sport** au moins deux fois par semaine.
- ❖ J'essaie de bouger au moins **30 minutes** chaque jour.
- ❖ Je ne reste pas en permanence devant un **écran** de télé ou de jeu.

Sommeil

- ❖ Je calcule l'heure à laquelle je dois me coucher pour avoir au moins **10 heures de sommeil**.
- ❖ Je trouve une **activité calme** à faire **avant de dormir**. Je peux par exemple lire, écouter de la musique, jouer à un jeu de société, mais j'évite les jeux vidéo ou la télévision.

Maladies

- ❖ Je me lave les mains après être allé aux toilettes, avant les repas, ou quand je rentre de l'école ou des magasins. Cela permet de se débarrasser des **microbes** que j'ai sur les mains.