

# 12. Que faire pour être

# en bonne santé ?

Objectif : Apprendre quelques règles d'hygiène : le sommeil, l'alimentation, l'activité physique et la propreté.



## Recherchons ensemble

Combien de temps dors-tu par nuit ?  
Que fais-tu pour reprendre des forces ?  
À quoi cela sert-il de se laver ?



Une petite fille qui a sommeil. Elle bâille et se frotte les yeux.



Document 1 : Un enfant qui dort.



Document 2 : Un enfant qui mange une pomme.

### ► Bien dormir et bien manger

Il est important de bien dormir. Pendant que tu dors, ton corps se repose, tu reprends des forces et tu grandis. Plus un enfant est jeune, plus il a besoin de sommeil. À ton âge, tu dois dormir 12 heures par nuit. Il faut aussi bien manger. Les aliments apportent de l'énergie à ton corps. À ton âge, tu dois faire 4 repas par jour.

### ► Bouger et se laver

Le corps a besoin de bouger pour rester en forme. Chaque jour, tu dois avoir des activités physiques comme marcher, courir, danser, jouer... Il est important de se laver pour éviter les maladies. Tu dois te laver les mains très souvent, et te brosser les dents après les repas. Tu dois aussi prendre une douche ou un bain régulièrement.



Document 3 : Des enfants qui font du roller.



Document 4 : Un enfant qui prend sa douche.

## Questions

1. Que fait cet enfant (Document 1) ?  
• D'après toi, à quoi cela sert-il ?
2. Que mange cet enfant (Document 2) ?  
• Cet aliment est-il bon pour la santé ?
3. Que font ces enfants (Document 3) ?  
• Quelles autres activités physiques peux-tu avoir pour rester en forme ?
4. Observe le Document 4. Pourquoi cet enfant prend-il sa douche ?

## Atelier

- Enquête sur les sports que pratiquent tes camarades. Fais une liste des différents sports et des endroits où ils sont pratiqués.



### JE RETIENS

- Pour être en bonne santé, il est important de bien dormir et bien manger.
- Il faut avoir des activités physiques tous les jours et se laver régulièrement.