



Qu'est-ce que tu aimes faire pour rester en bonne santé?

Je bouge beaucoup

Bouger t'aide
à garder tes
muscles et
tes os en santé.

Quand tu bouges,
ton **cœur** et tes
poumons travaillent
plus fort.

10



Ton sang circule plus vite
et tu respires plus d'air.



C'est amusant de bouger!
Tu peux marcher, courir, grimper
ou nager. Tu peux pratiquer des
sports et jouer à des jeux.

11

tiré du livre *J'ai une vie saine* par Sally Hewitt

Je bouge mon corps

Pour rester en bonne santé, je bouge beaucoup mon corps. Je bouge mes jambes et mes bras.

Voici quelques activités que j'aime faire pour rester en bonne santé.



J'aime courir.



J'aime nager.



J'aime danser.

Je bouge mon corps

Pour rester en bonne santé, il est important de faire de l'exercice.

Est-ce que tu préfères jouer au soccer?



OU

Est-ce que tu préfères faire de la bicyclette?



Je préfère...

Est-ce que tu préfères patiner?



OU

Est-ce que tu préfères sauter dans la neige?



Je préfère...

Qu'est-ce que tu aimes faire pour rester en bonne santé?

Pour rester en bonne santé j'aime faire de la bicyclette.

À TON TOUR....

Quelles activités est-ce que tu vas faire pendant la semaine pour rester en bonne santé?

Quelles activités est-ce que tu vas faire pendant la semaine pour rester en bonne santé?

Lundi, je vais...

lundi

Mardi, je vais...

mardi

Mercredi, je vais...

mercredi

Jeudi, je vais...

jeudi

Vendredi, je vais...

vendredi

N'oublie pas les conseils suivants...

Il est important de manger de la bonne nourriture avant de faire des exercices.



Il est important de boire de l'eau avant, pendant et après que tu fais des exercices.



Il est important de faire des exercices en sécurité car tu dois protéger ton corps.



**J'aime faire beaucoup d'exercices et d'activités
pour rester en bonne santé!**