

## POUR GARDER UNE BONNE SANTÉ.

Comme nous sommes tristes quand nous sommes malades ! Comme c'est pénible ! C'est pourquoi nous voulons tous rester en bonne santé.

Pour maintenir notre corps en bon état de marche, il nous faut beaucoup d'air pur à respirer. Les enfants de la campagne ou des bords de mer le trouvent chez eux. Pour les enfants des villes, il a fallu créer des colonies de vacances, des classes de mer, des classes de campagne ou classes vertes, des classes de neige. Ils peuvent donc aller respirer l'air pur.

Pour garder une bonne santé, il nous faut encore beaucoup d'eau pure à boire et des aliments bien choisis. Depuis quelques années, les hommes luttent contre la pollution des eaux. La pollution est un mot que vous connaissez bien aujourd'hui.

Mais tout cela n'est pas encore suffisant. Quand nous travaillons, quand nous jouons, nous fatiguons notre corps et nous l'usons. Si une personne est lasse, elle se fâche pour des riens ; elle ne peut pas rassembler vite ses idées ; elle risque de prendre froid. Il faut donc se reposer. C'est ainsi que le corps se répare lui-même.

Les enfants ont besoin de plus de repos que les grandes personnes. En effet, leur corps doit non seulement se réparer, mais aussi grandir. C'est le sommeil qui est le meilleur repos.

La propreté est un autre moyen d'aider notre corps à rester en bon état et à fonctionner sans maladie. Un regard dans la glace suffit à nous montrer comme nous sommes laids quand nous sommes sales. Un bain ou une douche par jour et nous gardons une peau bien claire et bien nette qui nous protège bien. Il faut aussi prendre soin de bien nous brosser les dents. Si nous laissons des débris de nourriture entre elles, la carie attaque l'émail.

Tous ceux qui ont une automobile savent qu'il faut la faire réviser de temps en temps. Le mécanicien regarde les pneus, les freins, le moteur. Il faut aussi vérifier notre corps à nous. Pour cela, nous allons voir le médecin et le dentiste. Ils savent ce qu'il faut faire pour remettre la machine en bon état de marche.

Il faut donc travailler, jouer en plein air, se reposer, rester propre et se faire soigner pour garder une bonne santé.

*D'après PARKER*

**Tu choisis la bonne réponse parmi les différentes propositions.**

- 1 Quand nous sommes malades, nous sommes • **pénibles** • tristes • en bonne santé
- 2 Pour maintenir notre corps en bon état, il faut • **de l'air pur** • de la marche • la pollution
- 3 Les colonies de vacances sont pour les enfants de • **la campagne** • la mer • la ville
- 4 Les classes vertes sont des classes • **de mer** • de neige • de campagne
- 5 Le corps se répare en • **se reposant** • travaillant • se fâchant
- 6 Le meilleur repos est • **le jeu** • le travail • le sommeil
- 7 Pour rester propre, il faut prendre une douche • **par semaine** • par jour • par mois
- 8 Il faut se brosser les dents pour éviter • **l'émail** • l'attaque • la carie
- 9 Nous allons chez le médecin pour vérifier • **les pneus** • le corps • l'automobile
- 10 Pour garder une bonne santé, il ne faut pas • **travailler** • se reposer • rester sale