

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. Tous les enfants n'ont pas besoin de la même quantité de sommeil. Un petit garçon ou une petite fille qui se sent fatigué le matin, au réveil, n'a pas dormi assez. Qu'en disent les médecins ? Les enfants de sept à neuf ans ont besoin de douze heures et plus de sommeil. Les enfants de neuf à dix ans ont besoin de onze à douze heures. Notre corps a donc besoin de repos. Attention aux séances de télévision tardives. Mais certaines personnes ne prennent pas assez d'exercices. Il n'y a pas beaucoup d'enfants dans ce cas-là. Il est rare que l'on soit obligé de leur dire de se remuer. Il y en a pourtant parfois qu'il faut pousser à travailler et même à jouer.

Le jeu et le travail fortifient les muscles. Ils font circuler le sang plus vite, le sang qui apporte la nourriture à toutes les parties de notre corps. Il est donc bon de jouer en plein air, surtout quand le temps est frais et ensoleillé.

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,
Les sciences pour garçons et filles*

QUESTIONS	VRAI OU FAUX
1 - Que doit-on boire pour conserver une bonne santé ?	11 - Malades, nous sommes tristes.
2 - Quand une personne se fâche t-elle pour des riens ?	12 - Les enfants de la ville trouvent l'air pur chez eux.
3 - Les enfants doivent-ils dormir autant les uns que les autres ?	13 - Les classes de mer sont pour les enfants des bords de mer.
4 - Tous les enfants aiment-ils travailler et jouer ?	14 - Une personne lasse risque d'attraper froid.
5 - Quel est le meilleur repos ?	15 - Le corps des enfants doit aussi grandir.
6 - Qui peut vérifier le bon état de notre corps ?	16 - Les enfants de 11 à 12 ans ont besoin de 9 à 10 h de sommeil.
7 - Quel autre nom donne-t-on aux classes de campagne ?	17 - Le sang apporte la nourriture à toutes les parties du corps.
8 - A qui a-t-on pensé surtout en créant les classes de mer, de neige ou de campagne ?	18 - Il faut prendre un bain ou une douche par semaine.
9 - Quel temps de sommeil faut-il de 7 à 9 ans ?	19 - La carie attaque l'émail des dents.
10 - Que regarde un mécanicien, quand il vérifie la voiture ?	20 - Pour garder une bonne santé, il faut aussi travailler.