

L'hygiène

Comment prendre soin de soi ?

les gestes à retenir



je garde une
distance
d'environ
1 mètre
avec les
copains



je ne serre pas la
main et je ne
fais pas de
bisous,
mais je dis
quand même
bonjour !



Je me lave
bien les
mains,
le temps
d'une petite
chanson



j'utilise des
mouchoirs
jetables et
je les jette
à la poubelle



je tousse
et
j'éternue
dans mon
coude

Pour me protéger
et protéger les autres !

d'artFla

Le lavage des mains



Mouillez-vous les mains avec de l'**eau**



Versez du **savon** dans le creux de votre main



Frottez-vous les mains de 15 à 20 secondes : les doigts, les paumes, le dessus des mains et les poignets



Entrelacez vos mains pour nettoyer la zone **entre** les doigts



Nettoyez également les **ongles**



Rincez-vous les mains **sous** l'**eau**



Séchez-vous les mains si possible avec un **essuie-main** à usage unique



Fermez le robinet avec l'**essuie-main** puis jetez-le dans une poubelle



L'alimentation

Les aliments sont classés en 7 familles. Pour avoir une alimentation équilibrée, il faut manger de tout et varier les repas.

LES 7 GROUPES D'ALIMENTS



Ne mange pas trop gras, trop sucré, trop salé.

Se brosser les dents : un jeu d'enfant !

On se brosse les dents pour enlever les résidus de nourriture et éviter ainsi les caries !

Il faut brosser ses dents pendant 3 minutes et ne plus manger après.



Regarde l'image : il faut brosser le devant, le derrière et le dessus de chaque dent !

Il faut brosser les dents de la gencive vers la dent. Il faut bien brosser également entre les dents et sur la surface des dents qui mastiquent.

L'hygiène quotidienne

Tous les jours :

- Je change mes sous-vêtements
- Je me lave
- Je me lave les dents
- Je prends un bon petit déjeuner

Chaque semaine :

- Je lave mes cheveux
- Je vérifie mes ongles

10 trucs faciles

pour arriver en forme à l'école et au collège

www.dangerecole.blogspot.com



Pour être en forme, il faut bien dormir !

Pour bien dormir, je peux :

- Avoir un doudou,
- Faire un câlin,
- Jouer à un jeu de société calme avec mes parents,
- Lire une histoire avec ou sans adulte, ou écouter une histoire,
- Avoir une veilleuse,
- Ecouter de la musique calme,
- Passer un moment calme avec ma famille,
-



Pour bien dormir, je dois éviter :

- La télévision ou tablette 1 heure avant de me coucher,
 - Le bruit
 - Les sucreries
 - De m'énervier
- De me coucher tard,
- La console de jeu
- Le téléphone

Pour être en forme, tu peux aussi faire du sport !

