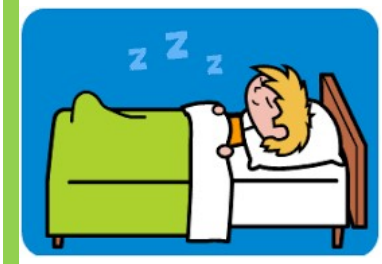
L'hygiène corporelle

- Il faut se laver les mains avant et après les repas.
- Il faut se brosser les dents régulièrement.
- Il ne faut pas jouer avec des objet pointus ou aigus.
- C'est très dangereux de grimper aux arbres.
- Il ne faut pas rester longtemps devant l'ordinateur parce que c'est très dangereux pour les yeux.
- Il ne faut pas jouer sous la pluie et il ne faut pas sauter dans les flaques d'eau.



- Il faut dormir suffisamment.
- Il faut dormir tôt et se lever tôt.
- Il faut doucher au moins une fois par semaine.

La pratique du sport

- Il faut pratique du sport parce que il est bon pour la santé du corps et de l'esprit**.**

L'hygiène alimentaire

- Il faut boire du lait pour grandir.
- Il faut avoir une alimentation variée, équilibrée et riche en vitamines
- Le matin, il faut prendre le petit déjeuner avant d'allez à l'école.

- Il ne faut pas manger beaucoup de bonbon et de chocolat pour ne pas avoir une rage des dents.
- Il faut faire attention aux trois : le sucre, le sel, et la graisse.
- Il faut manger des légumes et des fruits parce qu'ils sont riches en vitamines.

- Il ne faut pas manger des légumes et des fruits qui ne sont pas encore mûrs.

www.madrassatii.com