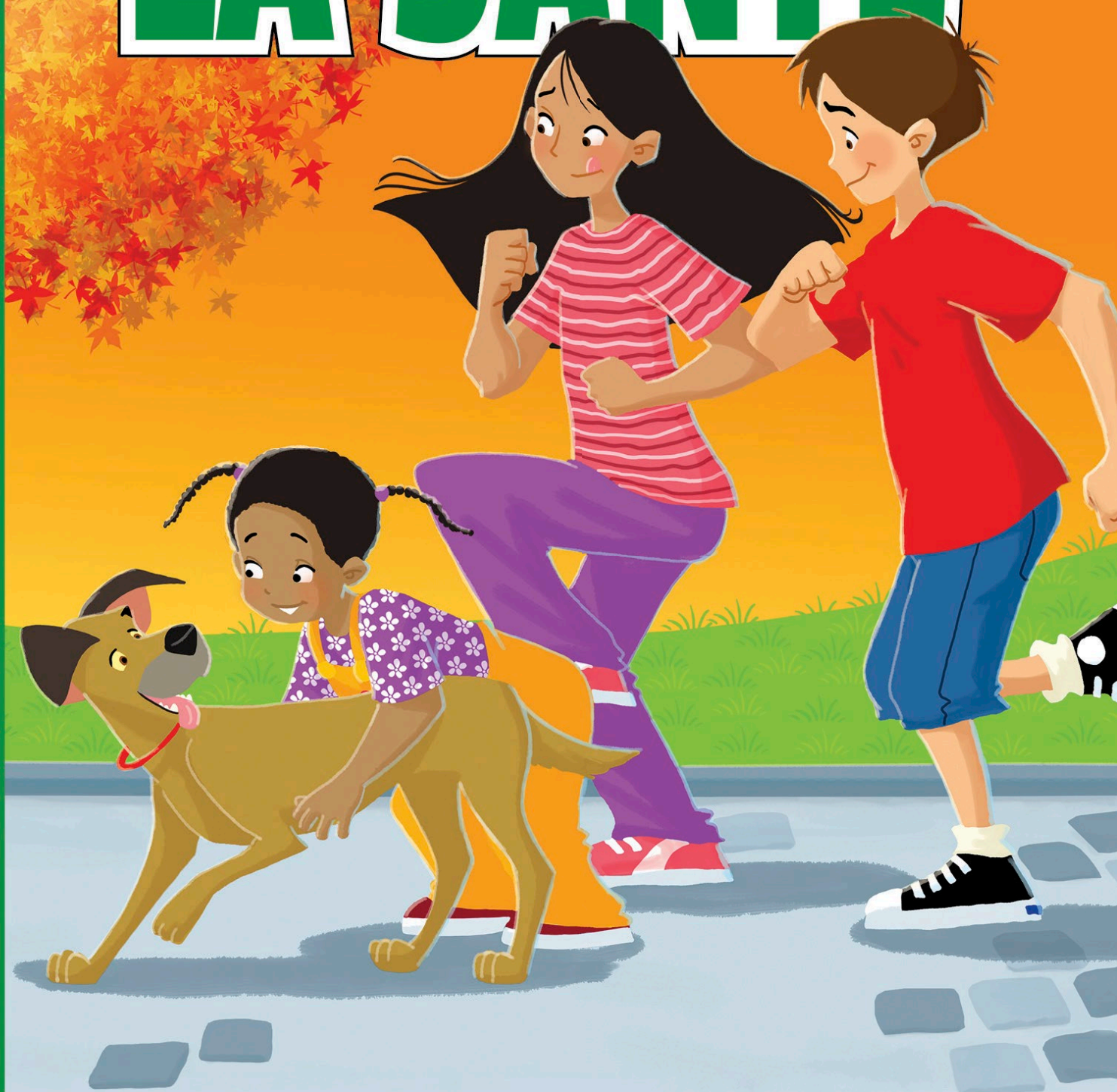


# Mon premier livre sur **LA SANTÉ**



# Table des matières

Bienvenue dans cette grande aventure !	<b>7</b>
Ton corps est une merveille !	<b>8</b>
Les personnes âgées ont aussi été des enfants	<b>11</b>
La vie bouge !	<b>12</b>
Tant d'aliments !	<b>14</b>
Un temps pour manger	<b>16</b>
Il n'est pas bon de manger à n'importe quelle heure	<b>18</b>
L'estomac doit se reposer	<b>20</b>
Quelle quantité devons-nous manger ?	<b>22</b>
Faire de l'exercice en famille est très divertissant !	<b>26</b>
L'eau prend soin de toi de l'intérieur	<b>28</b>
C'est l'heure de la douche !	<b>30</b>
Plus d'eau à la plage	<b>32</b>





L'hygiène, c'est la santé **34**  
Le soleil est mon ami **36**  
Une source de bien-être et de joie **38**  
Use sagement des bonnes choses **40**  
Éloigne-toi de ce qui est mauvais ! **42**  
Comme c'est désagréable ! **44**  
Il est l'heure de se reposer **47**  
Es-tu prêt à dormir ? **48**  
Pour bien dormir... **50**  
Si tu ne dors pas suffisamment... **52**  
Le secret de la tranquillité **54**  
À la recherche d'air pur **56**  
Un esprit sain dans un corps sain **58**  
La valeur de la foi en Dieu **60**  
N'oublie pas les huit remèdes de la nature ! **62**





## **La vie bouge !**

Tous les êtres vivants de ce monde ont été créés pour bouger. Regarde comment courent les animaux dans la campagne !

**Nous allons bouger comme un lapin.  
Saute à droite puis à gauche.  
Maintenant, fais-le le plus vite possible !**

Pour pouvoir bouger, tu as besoin de manger des aliments sains, comme ceux que l'on te prépare chez toi.

# Tant d'aliments !

Ils sont tous importants. Le pain et le riz te donnent de l'énergie pour toute la journée.

## Sautons !

Les fruits et les légumes contiennent des vitamines et des minéraux pour que tu sois sain et fort.



# Un temps pour manger

Papa et maman te donnent à manger  
le matin, à midi et l'après-midi.  
Mange tout ce qu'il y a dans ton assiette.  
Ton corps en a besoin.

Nous allons faire comme si ce que nous  
mangeons était délicieux !

Remercie Jésus avant de goûter  
les aliments.







## **Quelle quantité dois-je manger ?**

Prends un petit-déjeuner de roi (abondant).  
Déjeune comme un prince (suffisamment).  
Dine comme un pauvre (légèrement).

**Nous allons imiter un roi ! Maintenant,  
un prince ! Enfin, un pauvre !**

# **L'eau prend soin de toi de l'intérieur**

N'oublie pas de boire suffisamment d'eau  
chaque jour. Ton corps en a besoin.  
Évite les rafraichissements sucrés !  
Ils ne peuvent pas remplacer l'eau.

**Nous allons jouer à boire de l'eau.  
Comme l'eau est bonne !**





# **C'est l'heure de la douche !**

Beaucoup d'enfants n'aiment pas se doucher. Voilà qui doit peut-être t'étonner ! Pourtant, certains se cachent de leur maman ou se fâchent quand on les met au bain.

Par exemple, Pepo n'est pas très content quand il est temps de se baigner.

**Nous allons appeler Pepo pour qu'il se baigne ! Pepo ! Il est l'heure de prendre ton bain ! Encore. Il n'a pas entendu.**

# **Le soleil est mon ami**

Le soleil est très important pour la vie et pour avoir une bonne santé.

**Nous allons jouer à prendre du soleil !  
Couche-toi sur le sol. Maintenant, mets-toi debout.**

Mais il faut aussi être prudent avec le soleil.  
Il vaut mieux ne pas s'y exposer  
entre 11 h et 16 h.



# Use sagement des bonnes choses

Être tempérant signifie faire tout ce qui est bon de façon modérée et s'éloigner de tout ce qui est mauvais.

Il faut utiliser ce qui est bon avec prudence, sinon tu peux provoquer l'effet inverse.







## **Éloigne-toi de ce qui est mauvais**

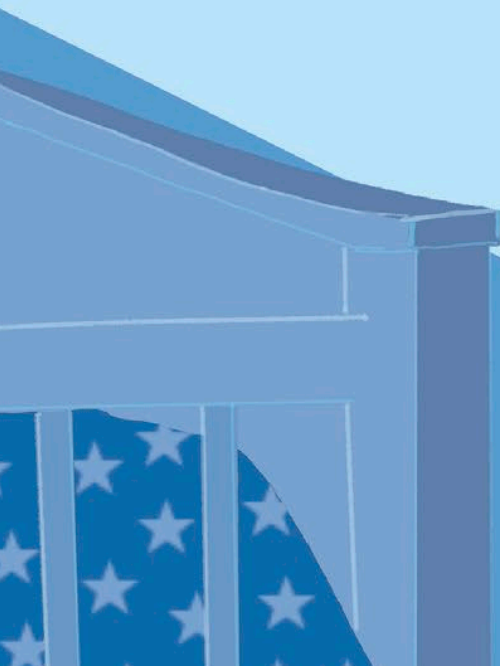
L'alcool est une substance qui a des effets négatifs sur diverses parties du corps humain.

# Il est l'heure de se reposer

Les enfants doivent dormir au moins dix heures par jour. Il est également très important que tu te couches et te lèves à la même heure.

**Allons nous coucher pour dormir ! Quel plaisir !**

Il n'est pas bon de voir des films ni des programmes télévisés en soirée parce que cela altère le sommeil et que tu peux faire des cauchemars.



# **Le secret de la tranquillité**

L'air est très important pour ton corps.  
Respirer correctement t'aide à te sentir mieux.  
favorise l'appétit et le sommeil réparateur.

Inspire lentement par les narines en  
remplissant la partie inférieure de tes  
poumons.

Retiens l'air environ trois secondes.  
Maintenant, expire lentement.



# La valeur de la foi en Dieu

La confiance en Jésus favorise la bonne santé. Fais une prière tous les jours, étudie la Bible et va à l'église. Cela t'aidera à aimer et à respecter les personnes qui t'entourent.







L'enfance est le moment idéal pour transmettre les grandes leçons de la vie. Voilà pourquoi la Bible dit: « Initie le jeune homme à la voie qu'il doit suivre: même quand il sera vieux, il ne s'en écartera pas » (Proverbes 22.6, NBS).

En partageant ces lectures avec vos enfants, vous aurez l'occasion de les instruire agréablement à propos de quelques principes de base de la santé qui seront très importants tout au long de leur vie. Personne d'autre que vous ne pourra mieux assaisonner ce genre d'instruction de beaucoup d'amour.

0-4 ans



 **safeliz**  
infantil

