



Organes vitaux

Sans nos organes, nous ne pourrions pas vivre. Les plus importants sont le coeur, le foie, le poumon et les reins. Il est important de les garder en bonne santé !

Comment garder les organes en bonne santé ? Complète à gauche avec les noms des organes et relie les avec les cases à droite qui te disent quoi faire pour les garder en bonne santé.

Les _____ filtrent le sang et éliminent les déchets toxiques.

Le _____ pompe le sang dans le corps. Dans le sang on retrouve l'oxygène inhalée !

On a besoin des _____ pour respirer. Grâce aux poumons on peut absorber l'oxygène !

Le _____ nettoie et purifie le sang.

- assez de sommeil !
- faire du sport et des exercices régulièrement
- éviter le stress !
- s'alimenter correctement !

- beaucoup d'exercices dehors !
- pas de nicotine (fumer) !

- boire beaucoup !
- protéger le ventre et le dos contre le froid !

- alimentation saine !
- pas d'alcool et pas de drogues !

Organes vitaux