

# Tout le monde était déjà malade



Parlez de vos expériences :

Comment remarque-t-on qu'on est malade ?

Qu'avez-vous fait pour guérir ?

Combien de temps étiez-vous malade ?

Essaie de répondre aux questions suivantes :

Connais-tu des maladies contagieuses ? grippe, rhume, rougeole, ...

Pourquoi la fièvre ? A cause de la température, les virus meurent.

Comment prendre les médicaments ? à avaler, à sucer, pommage

Comment peux-tu te protéger ? vaccins, système immunitaire

On peut empêcher certains dommages à notre corps ! Complète avec + o - :

Je m'installe à l'ombre et je me protège avec de la crème solaire.	+
Je brosse mes dents au moins 2x par jour.	+
Je m'installe le plus près possible de la télé.	-
Je m'installe en plein soleil et je n'utilise aucune crème solaire.	-
Je m'installe à une distance raisonnable de la télé.	+
Je ne me brosse pas les dents avant d'aller au lit.	-
Je porte mon cartable avec une main.	-
Je porte mon cartable sur le dos.	+

Le système immunitaire aide ton corps à lutter contre les maladies.

Colorie les cases qui t'indiquent ce qui est bon pour le système immunitaire :

Alimentation saine !	beaucoup de stress !	boire beaucoup d'eau !
Boire de l'alcool !	dormir suffisamment !	bouger !
air frais !	mauvaise alimentation !	ne pas dormir assez !