

# Tous en pleine forme !

Aujourd'hui nous avons accueilli Madame Martins, médecin dans un hôpital et maman d'Eva .Elle nous a montré 3 instruments dont elle se sert lorsqu'elle ausculte un patient et que nous avons tour à tour manipulés. Il s'agit du stéthoscope, du tensiomètre et de l'otoscope.

Puis elle nous a présenté un diaporama qu'elle a préparé pour répondre à la question: comment faire pour être en bonne santé ?

- il faut bien manger donc éviter le TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ, manger 5 fruits et légumes par jour car ils vous apportent les vitamines et protéines nécessaires.

- il faut dormir pour reposer votre cerveau, en moyenne à votre âge de 9 à 11h par nuit. Evitez alors la lumière.

- il faut faire du sport car en vous dépensant, vous éliminez par exemple le sucre en trop, vous entraînez vos muscles et votre cœur, vous prenez confiance en vous...

- il faut se protéger et il y a différentes façons de se protéger.

- suivre les règles d'hygiène (*se doucher 1 fois par jour/ se brosser les dents au moins 2 fois par jour, se laver les mains, tousser ou éternuer au niveau du coude pour éviter de donner ou attraper les microbes...*)

- se protéger du soleil ou du froid.

- se vacciner ou prendre des médicaments pour se défendre contre les microbes.

- se protéger des écrans ! Vous connaissez la règle des 3 - 6 - 9 ?

PAS de TV avant 3 ans	PAS de console ou jeux vidéo avant 6 ans	PAS d'Internet avant 9 ans
-----------------------	--	----------------------------

- éviter la télévision, le matin, à table et avant de dormir.

- éviter la télévision dans la chambre.

