

Je dors bien



Je reconnais les signes de fatigue (bâillement, yeux qui piquent).



Je me couche à heure fixe pour avoir environ 10h de sommeil.



Avant d'aller au lit, je fais une activité calme (histoire, câlin, dessin).



J'ai la possibilité d'exprimer mes soucis et mes craintes.

Je dors dans une chambre calme et bien aérée.

Le soir j'évite :



De manger trop sucré et trop tard.

De regarder la télévision



ou de jouer sur un écran.

De faire une activité qui excite.



De bonnes habitudes



pour une vie saine !

SERVICE
PROMOTION
SANTÉ JEUNESSE

Rue Daniel-Jeanrichard 9
2400 Le Locle
032/886.63.60

SPSJ-LeLocle@rpn.ch



Je prends soin de mon corps

Je prends un bain ou une douche au moins tous les 2 jours avec du savon.



Je me lave les mains après être allé aux toilettes et avant chaque repas.



Je me brosse les dents après chaque repas.

Je me coupe régulièrement les ongles.

Quand je tousse ou j'éternue, je mets la main devant la bouche.

Quand je vais au soleil, je me protège en mettant de la crème solaire, une casquette et des lunettes de soleil.



C'est de 10H à 16H que le soleil est le plus dangereux.



Je traite mes cheveux lorsque j'ai des poux.



Je mange bien

Je mange de tout en quantité raisonnable.



Je bois régulièrement de l'eau !

Je me sers en quantité raisonnable et je mange tranquillement.

Pour les 10h je préfère prendre un fruit, une carotte, un petit pain.



Je ne mange pas trop de...

Gâteaux et glaces



Aliments trop gras ou trop salés

Bonbons et chocolats



Boissons



sucrées

Moi et les autres



Je peux exprimer ma joie, ma colère, ma tristesse et mes peurs.



En classe, je respecte mes camarades et mes enseignants et à la maison les personnes de ma famille.

Pendant mon temps libre, je profite d'aller dehors en forêt, au bord du lac avec mes copains ou ma famille.



Et surtout je n'oublie pas de rire et de m'amuser.



Je n'ai pas un comportement agressif ni de paroles blessantes envers les autres.

