

La Santé et l'Environnement

Quand l'environnement est en bonne santé, nous sommes en bonne santé. Nous avons besoin d'eau pure à boire, et d'air propre à respirer. Nous avons besoin de nourriture fraîche à manger. Nous avons besoin d'espaces libres pour nous dépenser ou pour nous détendre. Toutes ces choses contribuent à créer un environnement en bonne santé.

L'environnement c'est tout ce qu'il y a autour de nous. C'est toutes les rues, tous les terrains de jeux, tous les parcs. C'est même sur le bord de l'autoroute. Que tu vives en ville ou à la ferme, vivre dans un environnement propre t'aide à devenir grand et fort. Comment ça marche?

L'Eau

Commençons par l'eau. Toutes les plantes et tous les animaux ont besoin d'eau. Tu dois boire beaucoup d'eau dans la journée, surtout quand il fait chaud ! Quand l'eau que tu bois est pure et fraîche, tu restes en bonne santé.

L'Air

L'air est tout autour de nous. L'air est rempli d'oxygène. Quand nous respirons beaucoup d'air frais dans la journée, nous avons plein d'énergie. Et nous nous sentons bien.

La Nourriture Saine

Les parents disent : « Mange tes légumes. » Pourquoi ? Parce que la nourriture saine aide nos corps à grandir, et nos intelligences à se développer.

Les Espaces Libres

Le soleil et les espaces libres comme les parcs ou les jardins nous permettent de faire de l'exercice, ou d'apprécier le calme. Hip Hip Hourra pour un environnement sain !

L'Air Propre

L'air est tout autour de nous. Quand il y a du vent, il soulève nos cerf-volants. Il pousse les nuages dans le ciel. Il fait la pluie et le beau temps ! L'air est fait de gaz. C'est eux qui empêchent la Terre de devenir trop chaude ou trop froide. Nous avons besoin du gaz qui s'appelle oxygène pour respirer. Les plantes ont besoin du dioxyde de carbone, qui est aussi un gaz.

L'air propre nous permet de devenir sains et solides. Nos poumons aussi travaillent dur. Chaque jour ils doivent inspirer et expirer 20 000 fois ! Quand nos poumons respirent de l'air bien propre, cela nous donne l'énergie pour courir, sauter et jouer.

Ce que Tu peux faire

Fais pousser des plantes chez toi. Elles sont jolies, et elles nettoient l'air : elles absorbent l'air sale, et relâchent de l'air propre.

Ouvre tes fenêtres souvent, en hiver et en été. Beaucoup de produits de nettoyages laissent des particules invisibles dans l'air. En ouvrant la fenêtre, tu les laisses s'échapper.

L'Eau Propre

Chez toi quand tu tourne le robinet, il en sort – de L'EAU ! De l'eau propre pour boire, pour faire la cuisine et pour se laver.

Toute notre eau vient de la pluie et de la neige fondue qui remplissent les rivières et les ruisseaux. L'eau est collectée dans les rivières ou les lacs. Elle doit être nettoyée avant de pouvoir être pompée dans les tuyaux qui vont jusqu'à chez toi. Ce travail est fait à la centrale hydraulique.

Pourquoi c'est si important que l'eau soit propre ? Nous avons besoin d'eau pour survivre. Toute chose vivante sur la Terre a besoin d'eau propre pour vivre et pour grandir. Savais-tu que le poids de notre corps est fait de 2/3 d'eau ?

La Nourriture Saine

Sauter. courir. Bien Dormir. Grandir. Avoir des bonnes notes. Tout ça sont des choses importantes. Nous avons besoin de bien manger pour faire tout ça.

Les différents aliments que tu manges construisent ton alimentation. Qu'est ce qu'une alimentation saine ? C'est une alimentation diversifiée – des fruits, des légumes, des graines, de la viande, du poisson et des oeufs. Et n'oublions pas de boire du lait, pour renforcer les os !

Trop de sucre, c'est mauvais, pourquoi ? Il te donne de l'énergie, c'est vrai. Mais la différence entre le sucre et les autres aliments est qu'il ne contient ni vitamines, ni minéraux. Une nourriture saine te donne les vitamines, minéraux et l'ENERGIE dont tu as besoin.

Quel rapport avec l'environnement ? Le soleil, l'eau, l'air frais et la terre travaillent ensemble pour fabriquer les aliments sains pour nous régaler !