

Ma santé



Texte de Kira Freed • Illustrations de Angela Kamstra

www.readinga-z.com

Ma santé

Un livre de lecture de Reading A-Z, Niveau I • Nombre de mots : 384



Reading a-z

Visitez www.readinga-z.com pour des ressources supplémentaires.

Ma santé



Texte de Kira Freed
Illustrations de Angela Kamstra

www.readinga-z.com

Ma santé
(Healthy Me)
Niveau de lecture I
© Learning A-Z
Texte de Kira Freed
Illustrations de Angela Kamstra
Traduction française de Cécile Tailhardat
Tous droits réservés.
www.readinga-z.com



J'aime être en bonne santé.

Quand je suis en bonne santé, je me sens bien.

Je suis de meilleure humeur et j'ai plus d'énergie.

Tout le monde a besoin d'être en bonne santé.

J'aime être active et faire de l'exercice.
Je cours, je nage et je fais du vélo.
Je fais des promenades avec mon grand frère, Bill,
et notre chien, Will.



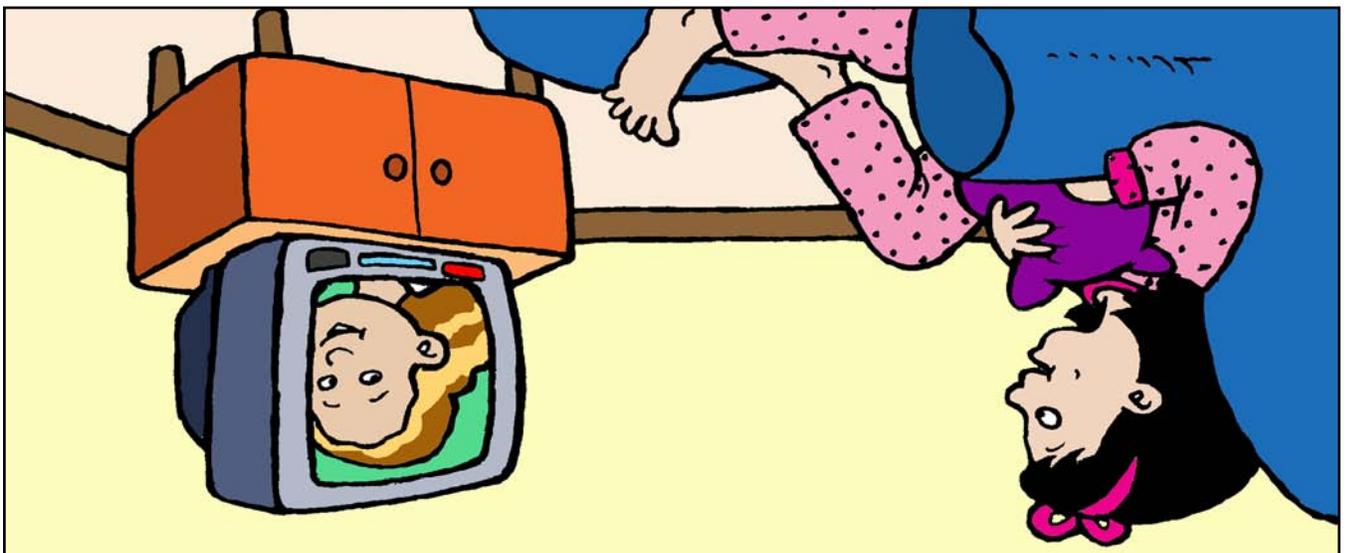


J'aime faire du sport.

Le soccer est mon sport préféré.

Je fais également des randonnées en forêt avec ma famille.

J'aime la télévision mais je ne la regarde pas
des heures durant.
Tout le monde a besoin de se lever et de bouger.



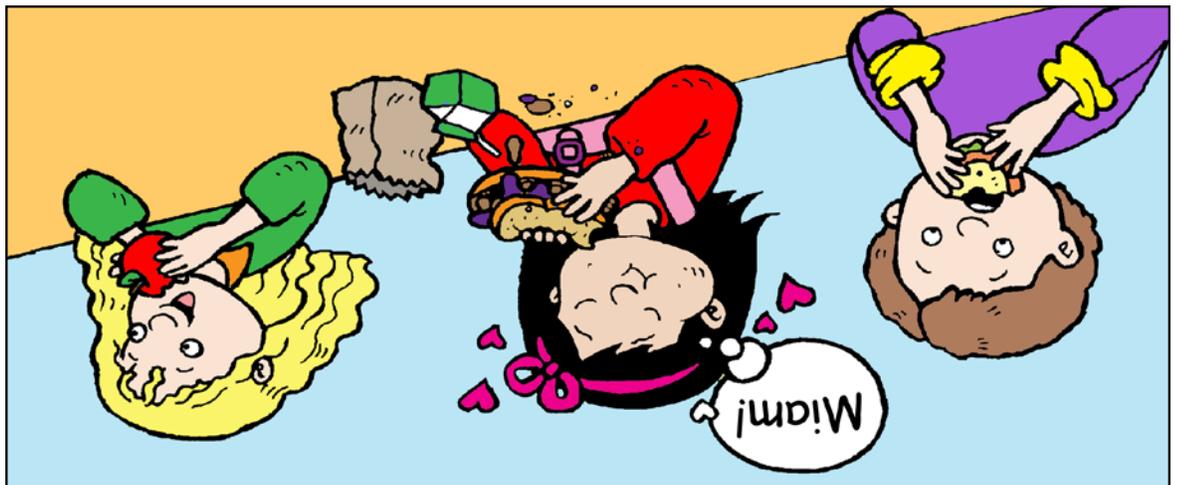


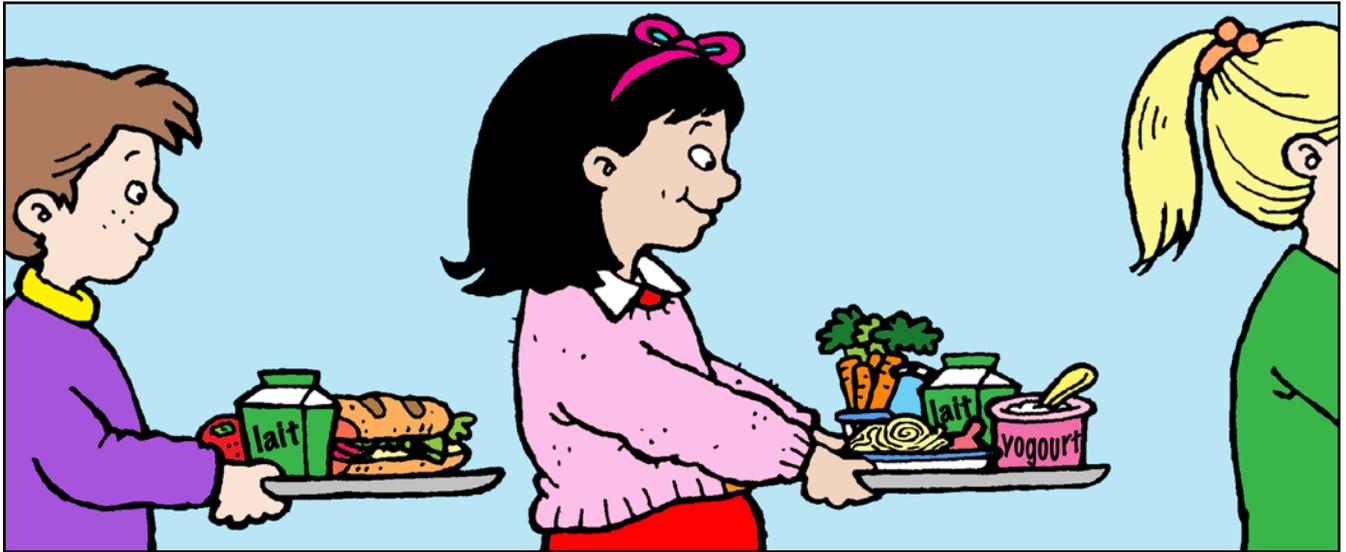
Bien manger me donne de l'énergie.

Si je ne mange pas de déjeuner, je n'arrive pas à bien réfléchir.

Tout le monde a besoin de prendre un bon déjeuner.

Je prends un bon dîner à l'école.
Mon sandwich préféré est celui au beurre d'arachides
et à la confiture.
Je bois beaucoup de lait et d'eau.





Les nouilles sont ma nourriture préférée.
Je mange aussi des aliments sains comme les pommes.
Tout le monde a besoin de manger de la nourriture saine.



Je me repose beaucoup.
Je me couche plus tôt les jours d'école.
Je me lève plus tôt les jours d'école.
Mon papa dit que j'ai besoin de 11 à 12 heures de sommeil
par jour car je grands.



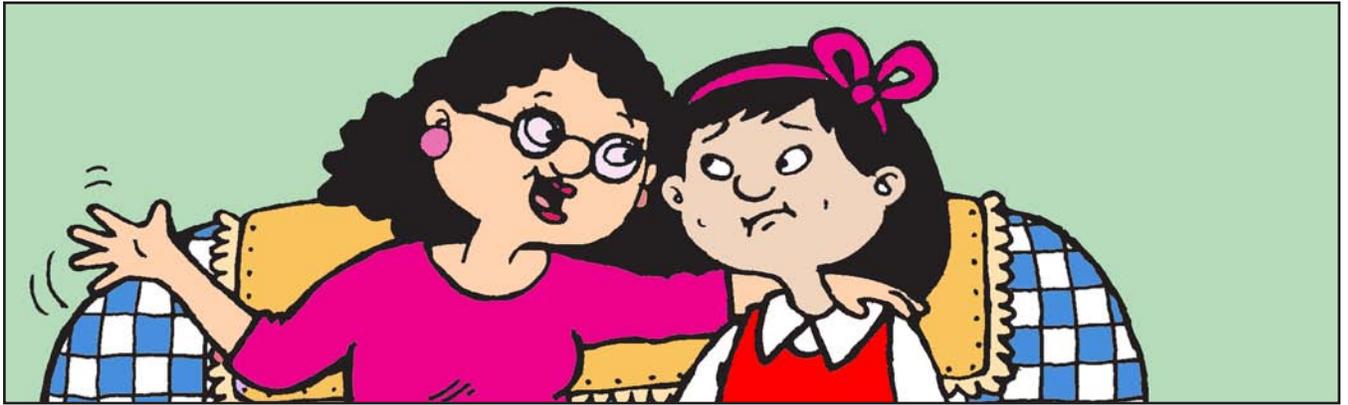
Je me lave pour rester en bonne santé.

Je me lave les mains avant de manger et après être allée aux toilettes.

Se laver empêche les microbes de pénétrer dans le corps.

Je me brosse les dents trois fois par jour.
Se brosser les dents élimine les microbes qui causent des caries.
Je prends aussi des bains et des douches.
Tout le monde a besoin de se laver pour rester en bonne santé.



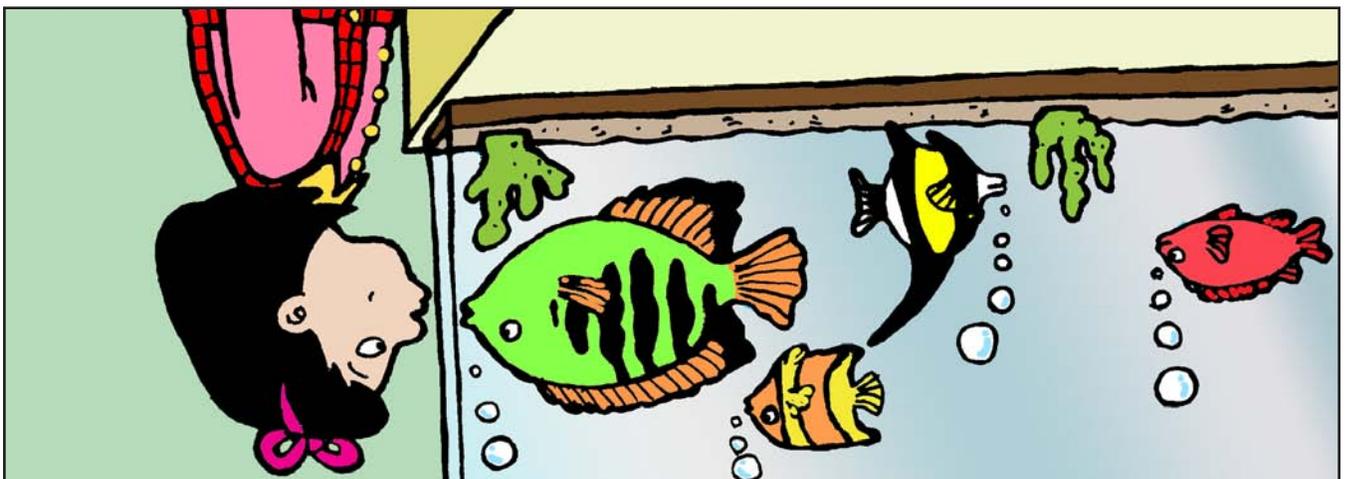


Je ressens différentes émotions.

Parfois je suis heureuse et parfois je suis triste.

Rire fait que je me sens mieux.

Quand je suis triste, ça me soulage d'en parler à Bill,
à Maman ou à Papa.



Parfois, j'aime passer un moment tranquille.
Quand ça arrive, je regarde mes poissons exotiques.
J'imagine que je flotte à la surface de l'eau.
Tout le monde a besoin de moments tranquilles.