

## En bonne santé

A l'école tu es assis toute la journée. C'est pourquoi lors des récréations, il faut bouger, c'est bon pour la santé. Fais les exercices suivants :



Ouvre la fenêtre et secoue ton corps pendant env. 20 secondes.

Assied toi sur une chaise et lève tes jambes 20 fois.

Fais 10x le pantin !

Saute à pieds joints d'avant en arrière : 20 x

Touche le genou gauche avec le coude droit : 10 x.

Touche le genou droit avec le coude gauche : 10 x.

Mets toi à „quatre pattes“ et fais le dos rond : 5 x.

Respire 5 x (doucement) par le nez et expire par la bouche.

Une mauvaise position assise est mauvais pour la santé !  
Lorsque tu écris, reste bien droit sur ta chaise !  
Echange ta chaise contre un ballon-siège.  
Utilise un coussin si nécessaire pour bien te caler !