

**Sujet :**

Tu as appris beaucoup de choses sur les secrets d'une bonne santé. A la maison, tu parles avec tes parents de ce qu'il faut faire pour être en forme.

**Rédaction :**

**Les secrets d'une bonne santé**

Aujourd'hui, à l'école, nous avons appris plein de choses sur comment rester en bonne santé. J'étais très curieux, car je veux toujours me sentir en forme et avoir de l'énergie pour jouer et apprendre.

Le soir, en rentrant à la maison, j'ai décidé d'en parler avec mes parents. Après le dîner, je leur ai dit :

« Maman, papa, savez-vous ce qu'il faut faire pour rester en bonne santé ? »

Papa a souri et a répondu :

« Bien sûr ! Il faut manger des légumes et des fruits. »

« C'est vrai ! » ai-je dit. « Mais il faut aussi éviter de manger trop de bonbons ou de chips. Sinon, ce n'est pas bon pour notre corps. »

Maman a ajouté :

« Et il faut boire beaucoup d'eau ! »

Je leur ai appris une autre chose que j'avais apprise à l'école :

« Il ne faut pas oublier de faire du sport. Courir, marcher, ou jouer au ballon, c'est très important pour avoir un cœur en bonne santé. »

Papa a rigolé :

« Alors demain, on fera une promenade en famille. Qu'en penses-tu ? »

»

J'étais tellement content ! J'ai aussi dit :

« Et il faut bien dormir. Parce que si on ne dort pas assez, on est fatigué et on n'a pas envie de bouger. »

Maman a conclu :

« Tu as raison, mon grand. Allez, maintenant, au lit ! »

Je suis allé me coucher avec un grand sourire. Je savais que j'avais partagé des choses importantes avec mes parents. Et demain, c'était décidé, on ferait tout pour rester en bonne santé.