

→ **Avoir des ressources pour bien grandir puis bien vieillir :**

bien manger, bien boire, bien dormir, se sentir en sécurité

→ **Rester en bonne santé :**

avoir une bonne hygiène (mains, dents, corps), s'habiller selon le temps, faire du sport

	Je me lave le corps avec du savon.	
	Je me lave les cheveux avec du shampoing.	
	Je me lave les mains.	
	Je me brosse les dents.	
	Je me coupe les ongles.	
	Je me couche tôt, car j'ai besoin de 9h à 11h de sommeil par jour.	
	Je mange de tout de façon équilibrée.	
	Je fais du sport, je bouge, je marche, je m'aère.	