

Une journée à ANTEÏA

Mardi 25 mars, nous sommes allés avec l'autre classe de CM1 à Fontenay Les Briis à la fondation JDB pour la prévention du cancer.

Quatre ateliers nous ont été proposés tout au long de cette journée :

- Soleil
- Hygiène de vie
- Alimentation
- Bien-être et relaxation.

Voici ce que nous avons retenu :

- 1) Les caries dentaires sont petites mais les microbes contenus dedans descendent dans tout le corps.
- 2) Les boissons sucrées sont mauvaises pour les dents.
- 3) Pour bien se brosser les dents, pas besoin de beaucoup de dentrifice, un petit pois suffit. Il faut se brosser de la gencive vers le haut de la dent.
- 4) Il ne faut pas attendre d'avoir mal pour aller chez le dentiste.
- 5) Le soleil est notre ami et notre ennemi. Il faut donc choisir sa crème solaire, en mettre suffisamment et ne pas baisser l'indice de protection même si l'on est bronzé. Pour finir il ne faut pas être au soleil entre 12h et 16h.
- 6) Il faut manger équilibré c'est-à-dire manger de toutes les catégories d'aliments.
- 7) Si nous sommes stressés, nous avons appris à faire des exercices de relaxation et à respirer, à souffler. Nous avons appris aussi à dire : « Je ne suis pas nul. ». Nous sommes repartis avec un caillou de relaxation. Il faut le serrer quand on se sent trop stressé et penser à autre chose.

Pour résumer cette journée, quelques réflexions :

- « **C'est trop génial, je me suis super éclaté.** »
- « **Ça nous aide à faire ce qu'il faut pour être en bonne santé.** »
- « **C'est bien de penser aux autres mais il faut aussi penser à soi.** »
- « **On a appris à faire plus attention à notre santé.** »

Les élèves du CM1 de Mme Rambaud