

# AIR-Règle 3

*Passez une partie de  
votre temps en plein air*

**Q**UELLE que soit la quantité d'air que vous ayez dans votre maison, il n'est pas si pur que l'air au dehors.

Même si l'air dehors est humide et brumeux, il est généralement plus sain que l'air vicié de l'intérieur. Cela est aussi vrai à la ville qu'à la campagne.

Les enfants qui sont dans des salles d'écoles bien aérées apprennent plus vite et ne sont pas si facilement malades.

Habituez-vous à rester en plein air. Si vous n'avez pas d'exercice en travaillant, au moins faites une partie du chemin à pied quand vous allez à votre travail et quand vous en revenez. Si vous le pouvez, jouez en plein air.

