

Nom:.....

Prénom:.....

Date:.....

Enseignement moral et civique/Sciences

Reconnaître des comportements favorables à la santé: les apports spécifiques des aliments
(apport d'énergie: manger pour bouger)

Exercice: As-tu bien compris?

Consigne: Coche la bonne réponse.

Le sport c'est bon pour le cœur, la circulation du sang, les poumons, la respiration?

- Oui
- Non

Lorsque tu cours le rythme de ton pouls (pulsation du cœur) s'accélère, tu deviens rouge, tu transpires et au bout d'un moment tu as soif. Tu dois lui apporter de l'énergie et de l'eau.

- Oui
- non

Pour trouver de l'énergie tu utilises tes graisses et ton sucre . C'est ce qui te permet de rester mince et d'éviter des maladies.

- Oui
- non

Les médecins conseillent-ils de faire du sport 1H par jour?

- Oui
- Non

Un podomètre sert à mesurer les pas?

- Oui
- Non

Une activité physique va te permettre d'être plus agile, plus précis et de rencontrer des gens?

- Oui
- non