



CYCLE 3

Veiller à sa santé

PRÉNOM _____

DATE _____



Vrai ou faux ?

1 **Coche** la case qui convient. Si tu réponds « faux », explique quelle serait la bonne réponse.

1. Entre 8 et 12 ans, un enfant a besoin de 9 heures de sommeil minimum par nuit.
 vrai faux

2. Manger un repas copieux le soir aide à bien dormir.
 vrai faux

3. L'eau est la seule boisson indispensable à l'organisme.
 vrai faux

4. Il ne faut pas faire plus d'une heure de sport par semaine.
 vrai faux

5. Il est recommandé de regarder la télévision dans le noir.
 vrai faux

6. Il est nécessaire de se laver les mains en sortant des toilettes.
 vrai faux

7. Jouer avec une tablette avant d'aller se coucher aide à mieux dormir.
 vrai faux



DÉCOUVRIR



CYCLE 3

Veiller à sa santé

PRÉNOM _____

DATE _____



Vrai ou faux ?

- 1 **Coche** la case qui convient. Si tu réponds « faux », explique quelle serait la bonne réponse.

1. Entre 8 et 12 ans, un enfant a besoin de 9 heures de sommeil minimum par nuit.
 vrai faux

2. Manger un repas copieux le soir aide à bien dormir.
 vrai faux

Après un repas copieux, la digestion est longue et empêche de bien dormir.

3. L'eau est la seule boisson indispensable à l'organisme.
 vrai faux

4. Il ne faut pas faire plus d'une heure de sport par semaine.
 vrai faux

On peut faire plusieurs heures de sport par semaine.

5. Il est recommandé de regarder la télévision dans le noir.
 vrai faux

Pour ne pas avoir mal aux yeux, la différence de lumière entre l'écran et la pièce doit être la plus faible possible. Il ne faut pas être trop près de l'écran.

6. Il est nécessaire de se laver les mains en sortant des toilettes.
 vrai faux

7. Jouer avec une tablette avant d'aller se coucher aide à mieux dormir.
 vrai faux

La lumière bleue émise par les écrans empêche l'endormissement.



SE CORRIGER