

LE SPORT, C'EST BON POUR LA SANTÉ ?



QUESTIONS:

1. Combien de secondes prennent les filles pour parcourir les 100 mètres?

- ☐ 38 secondes.
- ☐ 48 secondes.
- ☐ 80 secondes.

2. Qui est arrivé le premier?

- ☐ Le chien.
- ☐ La fille brune.
- ☐ La fille rousse.

3. Le sport est très bon pour la santé, il est excellent pour...

- ☐ la tête et le cou.
- ☐ les mains et les jambes.
- ☐ le coeur et la circulation du sang et pour les poumons et la respiration.

4. Le sport entretient...

- ☐ les muscles
- ☐ le squelette.
- ☐ les os.

5. Le sport permet de...

- ☐ être fort et mince.
- ☐ être en bon santé.
- ☐ rester mince et d'éviter quelques maladies.

6. Pourquoi la fille brune ne veut pas de sandwich?

- ☐ Parce qu'elle veut rester mince.
- ☐ Parce qu'elle n'a pas faim.
- ☐ Parce qu'elle n'aime pas le sandwich.

7. Quel est le conseil du Professeur?

- ☐ Pour rester mince il faut faire du sport violent qui demande beaucoup d'énergie en très peu de temps du coup.
- ☐ Pour rester mince il faut faire du sport pas trop fatiguant, mais qu'il faut faire pendant longtemps.
- ☐ Pour rester mince il faut faire des sports extrêmes.

8. Avec un sport violent le corps...

- ☐ épuise les réserves de sucre, mais pas les réserves de graisse.
- ☐ épuise les réserves de graisse, mais pas les réserves de sucre.
- ☐ épuise les réserves de sucre et de graisse.

9. Pour maigrir il faut diminuer les réserves...

- ☐ du sucre.
- ☐ de graisse.
- ☐ de vitamines.

10. Pour garder la ligne, les sports idéaux sont...

- ☐ le vélo et la natation.
- ☐ la natation et le football.
- ☐ le jogging, l'escalade et la natation.

11. Chaque sport a son...

- ☐ utilité.
- ☐ finalité.
- ☐ facilité.

12. Le sport peut être dangereux si...

- ☐ on le pratique excessivement.
- ☐ on le pratique 1 heure par jour.
- ☐ on le pratique le dimanche.

13. Qu'est-ce qu'un produit dopant?

- ☐ Un produit capable de nourrir.
- ☐ Un produit excitant destiné à améliorer les capacités physiques.
- ☐ Un produit délicieux.

14. Finalement, la fille brune...

- ☐ mange de la pizza et décide de courir.
- ☐ mange des bonbons.
- ☐ mange du sandwich et décide de faire la marche à pied.