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.