

Prénom :

Date :

Cycle 3

# Veiller à sa santé



S'entraîner

## Vrai ou faux ?

**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

---

---



3. Il ne faut pas faire plus d'une heure de sport par semaine.

Vrai  Faux

---

---

4. Il est recommandé de regarder la télévision dans le noir.

Vrai  Faux

---

---

5. Il est nécessaire de se laver les mains en sortant des toilettes.

Vrai  Faux

---

---



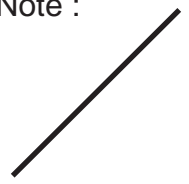
Prénom :

Date :

Cycle 3

# Veiller à sa santé

Note :



## Vrai ou faux ?

Se corriger

**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.  
La marche est le meilleur des exercices.*

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

---

---

