

Chaque nuit,
je dors au moins...



SPORT
SANTÉ



Durée de l'activité
physique par jour :



SPORT
SANTÉ



À vélo dans la rue
ou sur la route,
je porte un casque.



SPORT
SANTÉ



Quand je fais
du sport,
je bois souvent,
un petit peu
à chaque fois.

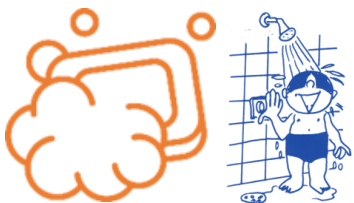


SPORT
SANTÉ



Consigne : donner l'information lue sur la carte.

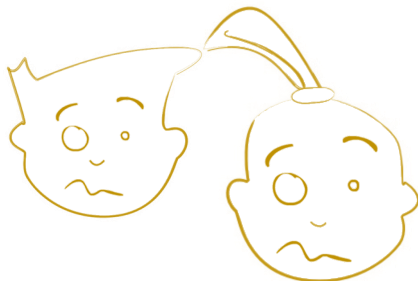
À la piscine,
avant d'aller nager,
je me savonne
sous la douche.



SPORT
SANTÉ



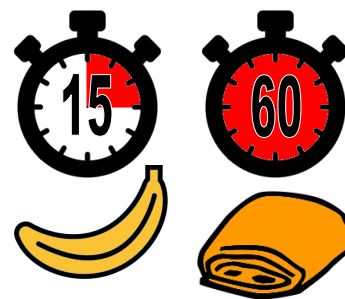
Quand je fais
trop d'efforts,
je deviens pâle.



SPORT
SANTÉ



Je mange
en fonction
de mes besoins.



SPORT
SANTÉ



L'eau
est la seule boisson
indispensable.



SPORT
SANTÉ

