

التاريخ:
المدة: ساعتين

Composition du 1^{er} trimestre

المادة: اللغة الفرنسية
المستوى: الأولى متوسط

Texte:

Avoir une bonne hygiène de vie repose sur des gestes simples à appliquer au quotidien. Mais alors, quels sont-ils ?

D'abord, il faut entretenir son hygiène corporelle. Cela consiste à respecter l'ensemble des mesures qui permettent d'éviter la propagation des bactéries et participent à la protection de la santé. Se brosser les dents, prendre sa douche, se laver les mains régulièrement... tout cela aide à prévenir contre les maladies.

Ensuite, il faut avoir une alimentation équilibrée. Nous devons limiter les aliments gras, salés et sucrés et manger des fruits et des légumes à chaque repas. Nous devons également respecter nos besoins en protéines et en calcium.

Enfin, pratiquer une activité physique pendant 30 minutes par jour nous permet de lutter contre plusieurs problèmes de santé.

Il ne faut pas oublier de boire beaucoup d'eau car près de 60% du corps humain est composé de cette ressource vitale.

« Site internet »

I. Compréhension de l'écrit : (13 points)

1) Choisis la bonne réponse :

A. Dans ce texte l'auteur : a- informe

b- **explique** 0.5

c- raconte

B. Le texte a pour thème : a- le lavage des mains

b- le sport

c- **l'hygiène de vie** 0.5

2) Réécris les phrases suivantes puis réponds par « vrai » ou « faux » : 1.5

a- L'hygiène de vie n'est pas importante. **Faux**

b- L'activité physique est bénéfique pour la santé. **Vrai**

c- Il n'est pas nécessaire de respecter ses besoins en protéines et en calcium. **Faux**

3) Pourquoi faut-il boire de l'eau en grande quantité ?

Il faut boire de l'eau en grande quantité **car près de 60% du corps humain est composé de cette ressource vitale.** 1

4) « Il faut avoir **une alimentation** équilibrée. »

- Le mot souligné a pour synonyme : a) **une nutrition 0.5**
b) une organisation
c) une imagination

5) A. Souligne l'adjectif qualificatif et encadre le complément du nom dans la phrase ci-dessous :

« Les médecins conseillent d'avoir une **bonne** hygiène **de vie** » 1
Adjectif épithète **complément du nom**

B. Réécris la phrase suivante à la forme affirmative:

« Il ne faut pas oublier de boire beaucoup d'eau. »

Il faut oublier de boire beaucoup d'eau. 0.5

C. Que remplace le pronom souligné dans le texte ? (**Cette**) **L'eau 0.5**

6) Relève du texte : a- un connecteur d'énumération. **D'abord 0.5**

b- une définition. **L'hygiène corporelle. Cela consiste à respecter l'ensemble des mesures qui permettent d'éviter la propagation des bactéries et participent à la protection de la santé. 0.5**

c- une phrase à la forme négative.

Il ne faut pas oublier de boire beaucoup d'eau. 0.5

7) Complète le tableau suivant: 1

Verbes	Noms
Laver	Lavage
Propager	Propagation

8) Mets les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif: 3

a) Pour avoir une bonne hygiène de vie, nous (choisir) **choisissons** soigneusement nos aliments et nous (pratiquer) **pratiquons** du sport chaque jour.

b) Les aliments sains (être) **sont** nécessaires pour avoir une bonne santé.

9) Complète :

« Une alimentation saine et équilibrée. »

« Des repas **sains** et **équilibrés**. » 1

10) Propose un titre au texte. **L'hygiène de vie. 0.5**

L'importance de l'hygiène dans notre vie.

II . Production écrite :(7points)

Tu as constaté que ton camarade de classe prend trop de sucreries pendant la récréation et grignote même parfois en classe.

Consigne : Rédige un texte de quelques lignes dans lequel tu lui expliqueras le danger de tels aliments sur la santé et les maladies qu'ils peuvent causer tout en lui donnant des conseils sur l'alimentation saine. Sers-toi de la boîte à outils suivante :

Noms	Verbes	Adjectifs
- Santé - Caries -Légumes - Maladies -Féculents -Alimentation - Obésité	- Se nourrir-Manger-Protéger -Eviter -Devoir - Etre	- Bonne - important - Equilibré - Sain - Varié - Dangereux

Bonne chance

