

République Algérienne Démocratique et Populaire
Ministère de l'Éducation Nationale

CEM : Dhif El Amri

Niveau : 1^oAM

Composition trimestrielle n :01

Texte :

Une alimentation équilibrée, un sommeil suffisant, une activité sportive... avoir une bonne hygiène de vie repose sur des gestes simples à appliquer au quotidien.

D'abord, pour une bonne hygiène de vie, on doit manger de manière équilibrée, limiter les aliments gras, salés et sucrés, et manger des fruits et légumes à chaque repas. Il faut respecter également vos besoins en protéines, éviter d'en manger trop ou trop peu c'est ça l'équilibre alimentaire.

Ensuite, Pensez à vous laver les mains régulièrement pour éviter la propagation des bactéries sur chaque objet que vous touchez. Le lavage des mains permet de se débarrasser des bactéries que vous pouvez attraper tout au long de la journée.

Puis, Il est conseillé de pratiquer 30 minutes d'activité physique par jour pour entretenir votre cœur et vos autres muscles. Le sport est bénéfique pour votre santé car il évite le risque des maladies cardiovasculaires et améliore le rythme respiratoire.

Enfin, Éviter le tabac et l'alcool ces deux substances accélèrent le vieillissement. Consommées à l'excès, elles peuvent provoquer des maladies graves.

N'oubliez pas à boire beaucoup d'eau car près de 60% du corps humain est composé d'eau.

Site internet adapté et travaillé par le P.E.M KHALFALLAH

Fawzi

Questions :

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

- 1) Quel est le type du texte : a) narratif b) explicatif c) prescriptif (Choisis la bonne réponse) (1)
- 2) De quoi parle -ton dans ce texte? (1)
- 3) Sur quoi se repose une très bonne hygiène de vie? (1)
- 4) Trouve dans le texte la définition de l'équilibre alimentaire? (1)
- 5) Lis le texte attentivement et réponds par vrai ou faux : (2)
 - Pour une bonne hygiène de vie, on doit manger de manière équilibrée, limiter les aliments gras, salés et sucrés, et manger des fruits et légumes à chaque repas.
 - Il n'est pas conseillé de pratiquer 30 minutes d'activité physique chaque jour.
 - Le sport est bénéfique pour votre santé car il évite le risque des maladies cardiovasculaires et améliore le rythme respiratoire.
 - Consommer le tabac et l'alcool ces deux substances ralentissent le vieillissement.



6) Pourquoi il faut boire de l'eau avec une grande quantité? (1)

7) Trouve dans le texte l'expression équivalente du mot sport? (1)

8) Remplace le mot de liaison souligné avec un autre équivalent dans la phrase suivante :

« Ensuite, Pensez à vous laver les mains régulièrement pour éviter la propagation des bactéries sur chaque objet que vous touchez.

9) Encadre le pronom relatif, souligne la proposition relative dans la phrase suivante : (1)

« Le lavage des mains est un geste simple qui te permet de te débarrasser des bactéries »

10) Conjugue les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif : (2)

Pour une bonne hygiène de vie nous (choisir) nos aliments soigneusement et nous (pratiquer) du sport chaque jour.

II) Production écrite :(7points)

Ton camarade de classe n'aime pas le sport. Il pense que c'est très dangereux et qu'on peut se blesser facilement en le pratiquant. Tu n'es pas d'accord avec lui. Tu décides de lui parler des avantages du sport.

Rédige un texte explicatif qui vante les mérites du sport.

Emploie la définition et l'énumération, les phrases déclaratives, le présent de l'indicatif, les connecteurs d'énumération et les expansions du nom (l'adjectif, le complément du nom et la relative).