المادّة: اللّغة الفرنسيّة
المستوى: الأولى متوسّط

اختبار الفصل الأوّل

التّاريخ: 2025/12/04
المدّة: ساعتان

Texte:

L'hygiène de vie



Les spécialistes de la santé recommandent de **maintenir** une hygiène de vie saine et insistent sur la mise en pratique des bonnes habitudes. Savez-vous comment ?

L'hygiène de vie englobe l'ensemble des gestes permettant d'avoir un bien-être global ainsi qu'une bonne santé physique et mentale.

D'abord, il est essentiel de garder son corps propre en faisant sa toilette chaque jours : se laver les mains, se brosser les dents, se doucher…. Ensuite, il faut privilégier une alimentation équilibrée et composée d'aliments sains comme des fruits et des légumes, des féculents et des protéines. Enfin, il est nécessaire de pratiquer régulièrement une activité physique telle que la marche, le vélo ou les sports collectifs qui renforcent les muscles et même favorisent le bien-être général.

La propreté du corps, la bonne alimentation et le sport sont alors les trois éléments primordiaux pour avoir une santé saine.

(Internet, texte adapté)

I. Compréhension de l'écrit: (13pts)

1) Choisis la bonne réponse:

A/ Le thème abordé dans ce texte est: **a)** les dangers de la malbouffe.
b) les conséquences de l'obésité.
c) l'importance de l'hygiène de vie.

B/ L'auteur de ce texte: **a)** raconte.
b) décrit.
c) explique.

2) Relève dans le texte:

Deux gestes de l'hygiène corporelle	Deux aliments sains
- -	- -

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

a) Il est essentiel de se laver les mains et de se brosser les dents chaque jour……
b) Il faut avoir une alimentation équilibrée……
c) L'activité physique n'a aucun effet sur le bien-être général. ……

4) Pourquoi est-il important de pratiquer une activité physique ?

5) « Les spécialistes de la santé recommandent de **maintenir** une hygiène de vie saine.»

Le mot souligné signifie: **a)** éviter.
b) négliger.
c) garder. **(Choisis la bonne réponse)**

6) Relève dans le texte:

a) une illustration. → …….

b) un connecteur d'énumération. → ……..

7) Souligne l'adjectif qualificatif épithète et entoure le complément du nom:

- On conseille de prendre ce délicieux jus de fruits.

8) Indique la forme de chaque phrase:

a) Il n'est pas nécessaire de pratiquer une activité physique. → ……..

b) Pour être en bonne santé, on doit prendre des repas équilibrés. → ……

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

a) Nous (avoir) …… besoin de boire beaucoup d'eau.

b) Les sportifs (faire) …… du sport régulièrement pour rester en forme.

10) Complète:

« Une nourriture saine et équilibrée assure une vie meilleure. »

« Des nourritures ……. et ……. assurent une vie meilleure. »

11) Complète le passage suivant par:

bien – physique – propre – sains

Pour rester en bonne santé, il est important de garder son corps ……, de manger des aliments …… et de pratiquer régulièrement une activité……

12) Propose un autre titre au texte. → ……

II. Production écrite: (07points)

Tu as constaté que ton frère n'aime pas le sport et qu'il consomme trop de sucreries. Rédige un texte de quelques lignes dans lequel tu lui expliqueras les bienfaits de pratiquer une activité physique et d'avoir une alimentation équilibrée.

Sers-toi de la boite à mots suivante:

Noms	Verbes	Adjectifs
- L'alimentation. - L'obésité. - La santé. - La natation. - Le sport.	- Faire. - Consommer. - Garder. - Grossir. - Pratiquer.	- Individuel. - Bonne. - Collectif. - Obèse. - Mauvaise.

تصحيح اختبار الفصل الأوّل

Réponses :	Barème
Compréhension de l'écrit : 13pts	**13 points**

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

1) A / Le thème abordé dans ce texte est : **a-** les dangers de la malbouffe. — **0.5**
b- les conséquences de l'obésité.
c- l'importance de l'hygiène de vie.

B / L'auteur de ce texte : **a-**raconte.
b- décrit. — **0.5**
c- explique.

2) Relève dans le texte :

Deux gestes de l'hygiène corporelle	Deux aliments sains
- se laver les mains. - se brosser les dents.	- des fruits et des légumes. - des protéines.

02

3) Réécris les phrases puis réponds par « Vrai » ou « Faux » :

A / Il est essentiel de se laver les mains et de se brosser les dents chaque jour. **Vrai**

B / Il faut avoir une alimentation équilibrée. **Vrai**

C / L'activité physique n'a aucun effet sur le bien-être général. **Faux**

1,5

4) Il est important de pratiquer une activité physique **pour renforcer les muscles et même favoriser le bien-être général.** — **01**

5) …… **maintenir** une hygiène de vie saine.» — **0.5**
Le mot souligné signifie : a- éviter.
b- négliger.
c- garder.

6) Relève dans le texte
a- une illustration. ⟶ **Comme des fruits et des légumes./ Telle que la marche, le vélo** — **0.5**
b- un connecteur d'énumération. ⟶ **D'abord / Ensuite / Enfin** — **0.5**

01

www.dzexams.com

7) Souligne l'adjectif qualificatif épithète et entoure le complément du nom : — 0,5

- Un **délicieux** jus **de fruits**.

Adjectif **CN**

8) Indique la forme de chaque phrase : — 02

- Il n'est pas nécessaire de pratiquer une activité physique. ⟹ **Négative**
- Pour être en bonne santé, on doit prendre des repas équilibrés. ⟹ **Affirmative**

9) Mets les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif : — 0,5

A/ Nous (avoir) **avons** besoin de boire beaucoup d'eau.

B/ Les sportifs (faire) **font** du sport régulièrement pour rester en forme.

10) Complète : — 01,5

«Une nourriture saine et équilibrée assure une vie meilleure. »

« Des nourritures **saines** et **équilibrées** assurent vie meilleure. »

11) Complète le passage suivant par : bien – physique – propre – sains — 0.5

Pour rester en bonne santé, il est important de garder son corps **propre**, de manger des aliments **sains** et de pratiquer régulièrement une activité **physique.**

11) Propose un autre titre au texte. Mon hygiène de vie — 7pts

Production écrite :		0.5
Critères	**Indicateurs**	1.5
Adéquation et pertinence	_ Compréhension du sujet. _ Capacité à produire en respectant la structure explicative. _ Pertinence des idées.	1 2
Correction de la langue et cohérence	_ Utilisation : des phrases déclarative / l'adjectif et le complément du nom /les verbes au présent / les procédés explicatifs. _ Cohérence des phrases. _ Correction de la langue.	0.5 0.5 0.5 0.5
Mise en page	_ Lisibilité _ Aération	

∃!∃

www.dzexams.com