C.E.M : Kouciem Abdelhak **Année scolaire : 2022/2023**
Niveau : 1 AM **Durée : 2 H**

Composition n° 1 de Français

Texte :

Beaucoup de personnes malades font tout pour être en bonne santé. Que devons-nous faire pour la garder ?

D'abord, une bonne hygiène corporelle maintient la propreté extérieure du corps et apporte un bienêtre et moral. Le besoin d'être propre, soigné est un moyen de prévention contre les maladies contagieuses : le barrage les mains par exemple est geste le plus important pour assurer une bonne santé. Aussi, une alimentation équilibrée et en quantités suffisantes est nécessaire, pour une bonne hygiène de vie .Il faut donc consommer des fruits et légumes, des protéines (viandes , produit laitiers) mais surtout les féculents (pain, riz) et limiter les aliments gras salés et sucrés. Enfin, il est conseillé d'exercer régulièrement une activité physique ou sportive. Cela permet de dépenser des colories, de renforcer le cœur, fortifier les muscles et prévenir certaines maladies chronique comme le diabète et l'obésité.

Pour rester en bonne santé, il est donc important de bien se laver, bien langer et bien bouger.

D'après soin du corps manger -bouger.fr

Question :

I) Compréhension de l'écrit : (12pts)

1) a- Dans ce texte, l'auteur : - raconte - décrit - explique

b-Il parle de : l'hygiène corporelle - l'alimentation équilibrée - l'hygiène de vie

Choisis la bonne réponse

2) Que devons - nous faire pour avoir une bonne santé ?

3) Répond par « Vrai » « Faux »

- Une bonne hygiène corporelle prévient les maladies contagieuses .
- Nous devons consommer une alimentation déséquilibrée.
- L'activité physique permet de renforcer le cœur et les muscles.

4) Relève deux mots du champ lexical de « l'alimentation »

5) Il est conseillé d'exercer une activité physique.

Le mot souligné veut dire : **consommer - pratiquer - provoquer ^**

www.dzexams.com

6) Relie par une flèche

Les féculents	Carotte, banane
Les protéines	Viandes , fromage
Les fruits et légumes	pain, riz

7) Compléte le tableau suivant :

Une illustration	Une proposition subordonnée relative

8) Soulignel'adjectif qualificatif et entoure le complément du nom dans la phrase suivante.

« Une alimentation équilibrée assure une bonne hygiène de vie ».

9) Conjugue les verbes (.....) au présent de l'indicatif

Il **(se nourrir)** d'aliments sain et **(éviter)** les produits gras et sucrés .

10) Accorde correctement l'adjectif qualificatif

Il consomme des aliments **(sain)** et **(équilibré)**

11) Complète par les mots suivants :

Pratique - équilibrée - hygiène - laver.

Pour avoir une bonne .....de vie, il faut bien se ..... consommer une nourriture .....et .....une activité physique.

12) Donne un titre au texte.

II) Production écrite :

Lors d'une consultation médicale, le médecin conseille à ta maman de te prépare régulièrement un repas bénéfique et équilibré.
rédige un court texte dans lequel tu expliqueras à tes camarades les composants de ce repas
Emploie : - la définition et l'illustration
- la proposition relative
- Conjugue les verbes au présent de l'indicatif.

Boite à outils

Verbes	Noms	Adjectifs
Consommer - manger Protéger - assurer Eviter - composer	Fruits - légumes - céréales Féculents- produits laitiers Eau - santé - Corps.	Important - nécessaire Indispensable - bénéfique Essentiel

www.dzexams.com