C.E.M Ibn Badis. Touggourt. Jeudi 05 décembre 2024. Durée : 02 heures.

M. BADA RAFIK

Première composition annuelle de Français.

Nom et prénom(s) :……..***Classe*** : 1ère AM….



Une bonne hygiène personnelle est la première étape d'une bonne santé. Les habitudes telles que se laver les mains et le brossage des dents sont des actions qui aideront à éloigner les bactéries, les virus et les diverses maladies.

La propreté corporelle est donc indispensable pour :

- empêcher de développement des microbes sur la peau
- prévenir les maladies de la peau

Aussi, le corps a besoin de nourriture pour bien fonctionner, pour cela, il est conseillé de varier les aliments en quantité raisonnable (consommer des fruits, des légumes, des sucres, des graisses, des légumineuses, des produits laitiers, de la viande , des œufs, du poisson, etc.)

Une bonne hygiène corporelle et une alimentation équilibrée doivent être complétées par la pratique d'une activité physique. Quand tu fais du sport, tu te muscles, tu deviens plus endurant aux efforts et tu te sens en meilleure forme. Figure-toi que le sport te protège contre certaines maladies comme le diabète, l'obésité, les problèmes cardio-vasculaires, et même les maux de dos.

filsantéjeunes.com
Laure Deflandre, psychologue
Sehati.Gov. (Ministère de la santé.)

I. Compréhension de l'écrit. (15 points)

1. Choisis les bonnes réponses.

a. Dans ce texte les auteurs : - racontent. - expliquent. - décrivent. (01 pt)

b. Ce texte traite de : (01 pt)

- l'hygiène corporelle. - sports. - l'hygiène corporelle, de sports et d'une bonne alimentation.

2. Par quoi doivent être complétées une bonne hygiène corporelle et une alimentation équilibrée ?(01 pt)

……

3. Réponds par " Vrai " ou " Faux ". (02 pts)

a. La propreté n'est pas indispensable.

b. L'activité physique provoque des maladies.

c. La consommation de fruits et de légumes est bonne pour la santé.

d. Une bonne hygiène personnelle élimine les bactéries.

4. Classe les expressions suivantes dans le tableau donné ci-dessous : (02 ,5 pts)

brossage des dents - varier les aliments - se muscler - prévenir les maladies - se sentir en meilleure forme.

Hygiène corporelle	Activité sportive	Alimentation équilibrée.

www.dzexams.com

5. a. <u>Dans le dernier paragraphe, relève les noms de deux (02) maladies</u>. (01 pt)

……

b. <u>Relie, à l'aide de flèches " chaque mot de la liste " A " à son synonyme donné dans la liste " B "</u> (02 pts)

A	B
- indispensable.	- organisme.
- corps.	- excellente.
- hygiène.	- essentiel.
- meilleure.	- propreté.

6. a. <u>Souligne la proposition subordonnée relative et entoure l'antécédent</u>. (01 pt)

* Les habitudes telles que se laver les mains et le brossage des dents sont des actions qui aideront à éloigner les bactéries, les virus et les diverses maladies.

b. <u>Souligne un (01) adjectif qualificatif et encadre le complément du nom</u>. (01 pt)

" Une bonne hygiène personnelle est la première étape d'une excellente santé. "

7. <u>Conjugue les verbes mis entre parenthèses au présent de l'indicatif</u>. (02 pts)

a. Le sport, une bonne alimentation et une hygiène corporelle régulière (renforcer)……l'organisme. Ils (guérir)……certaines maladies.

8. <u>Complète</u> : (0,5 pt)

- Une bonne hygiène. Un……soin

II. <u>Situation d'intégration</u>. (05 points)

*** <u>Complète le texte donné ci-dessous à l'aide des mots suivants</u> :**

L'activité physique - bonne - l'école - maladies - sains



Pour que les enfants et les adolescents grandissent en …… santé, il est important qu'ils soient actifs physiquement et qu'ils mangent des aliments …… chaque jour.

Les enfants doivent adopter un mode de vie sain dès leur plus jeune âge pour prendre de bonnes habitudes qu'ils conserveront toute leur vie. …… est bénéfique à tout âge et aide les enfants à :

- fortifier leur cœur et leurs poumons pour les maintenir en santé;
- devenir plus flexibles;
- former des os forts;
- conserver un poids santé;
- réduire leur risque de souffrir de plusieurs …… et problèmes de santé;
- améliorer leur humeur et leur estime de soi;
- obtenir de meilleurs résultats à ……

Soins de nos enfants

www.dzexams.com