Niveau/ 1AM **Composition du 3ème Trimestre de français**

Durée:2 heures

Texte:

Dormir, à quoi ça sert?

Tu grandis en dormant! Ton corps se répare et se construit. Durant le sommeil, ton cerveau produit une substance qu'on appelle l'hormone de **croissance** qui t'aide à grandir.

Pas de bonne mémoire sans un bon sommeil ! Pendant le sommeil, tu ranges dans ta mémoire ce que tu as appris pendant la journée

- *A quelle heure devrais-tu aller te coucher ?*

Si tu as 6 ans, tu te couches vers 8 h, si tu as 12 ans, tu te couches vers 22 h car à 12 ans, il te faut entre 9h30 et 10 heures de sommeil.

- *Comment tu peux savoir si tu es suffisamment fatigué pour aller te coucher ?*

Tes paupières deviennent **lourdes**, les yeux te piquent, ta vue se trouble et la lumière te dérange. Tu as besoin de t'allonger ou de soutenir ta tête, tu n'arrêtes pas de bailler, tu traînes les pieds en marchant.

Tu ne fais plus attention à ce qui se passe autour de toi. Tu ne supportes pas que l'on t'embête. Tu as froid.

- *Ce qui peut t'empêcher de trouver le sommeil.*

Le coca, le café... . Les films d'horreur ou violents à la télé, les jeux électroniques : Playstation, Nintendo, Sega.... Les discussions qui fâchent ou qui tracassent, les bagarres avec les frères et sœurs.

Donc, avant d'aller au lit, tu évites tout ce qui t'excite.

I. Compréhension: (14 points)

1- *Ce texte est* : **a)** narratif **b)** informatif C) argumentatif (1pt)

2- *Que se passe –t-il pendant le sommeil ?* (1pt)

a) tu grandis **b)** Tu as froid **c)** ton corps se répare

3 -*Selon ton âge, tu as besoin de combien d'heures de sommeil?* (1pt)

a) 8h **b)** 9h30 **c)** 22h.

4- *Ecris* **vrai ou faux** devant chacune des expressions qui suivent (3pts)

Ce qui t'empêche de dormir	*Signes de fatigue*
a- Les yeux te piquent	**a-** Les films d'horreur à la télé
b- Les jeux électroniques	**b**- Tu ne fais plus attention
d- Les bagarres	**c-** Tu traînes les pieds en marchant

5- *A quoi sert l'hormone de croissance ?* (1pt)

www.dzexams.com

6 -*Que faut-il pour avoir une bonne mémoire ?* (1pt)

7- *Si tu dois te lever à 7h, à quelle heure dois-tu dormir d'après le texte?* (1pt)

8- *Trouve le contraire des mots écrits en gras dans le texte* (1pt)

9- Donne le type de la phrase suivante puis transforme-la à l'impératif (2pts)

Tu évites tout ce qui t'excite

10- *Encadre l'expression de la cause et souligne l'expression de la conséquence* (1pt)

Tu traînes les pieds en marchant, tu es fatigué.

II. Ecriture : (7pts)

Réécris ce passage en remplaçant le pronom personnel « **Tu** » par «**Il** »

« Tu grandis en dormant ! Ton corps se répare et se construit. Durant le sommeil, ton cerveau produit une substance qu'on appelle l'hormone de croissance qui t'aide à grandir.

Pas de bonne mémoire sans un bon sommeil ! Pendant le sommeil, tu ranges dans ta mémoire ce que tu as appris pendant la journée

(Fais attention à tous les changements nécessaires)

.

www.dzexams.com