C.E.M: HADJI Med Sadek PEM: Amina BENTAYEB Classe: 1 A.M…….

Nom et prénom:……

COMPOSITION DE FRANÇAIS DU PREMIER TRIMESTRE

Texte:

Qu'est-ce qu'une bonne hygiène de vie.

Les médecins parlent souvent de l'importance d'avoir une bonne hygiène de vie, et **ils** insistent sur l'application de ses bonnes habitudes. Qu'est-ce qu'une "hygiène de vie"? Et quelles sont ses règles?

Une bonne hygiène de vie est l'ensemble des règles et pratiques nécessaires au maintien d'une bonne santé. Elle se traduit par des habitudes à prendre dans la vie quotidienne pour garder un équilibre de 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 variée, équilibrée, composée d'aliments sains, et de respecter des horaires de repas réguliers. Puis, il est nécessaire d'éviter au maximum les aliments trop gras ou trop sucrés. Enfin, une bonne hygiène de vie consiste également à avoir une activité qui doit être régulière.

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

Hygiène de vie, EduCatout. Com

Questions:

I- ***Compréhension de l'écrit:***

1- Encadre dans le texte le paragraphe qui représente **la partie du questionnement**.

2- Souligne la bonne réponse:

- Ce texte est: a- explicatif b-narratif c-prescriptif c- argumentatif
- Le thème est: a- le sport b- la propreté c- l'alimentation c- l'hygiène de vie

3- Réponds par (**Vrai**) ou (**Faux**):

- Les médecins ne parlent pas de l'importance d'avoir une bonne hygiène de vie. (……)
- Il est nécessaire d'éviter au maximum les aliments trop gras ou trop sucrés. (…….)

4- A qui renvoie le pronom souligné dans le texte?

- Ils= …….

5- Relève du texte:

Une énumération	……...
Une définition	…… ……..
Un adjectif qualificatif	……..
Un complément du nom	……..
Une proposition relative	……

6- " Les médecins insistent sur l'importance d'avoir une bonne hygiène de vie." Quel est le type de cette phrase: a- déclarative b- interrogative c-exclamative

7- **Mets les verbes entre ( ) au présent de l'indicatif:**

Je (respecter) …… les règles d'hygiène.

Nous (choisir) ……... une alimentation saine et variée.

www.dzexams.com

Il (vouloir) ……. pratiquer un sport.

8- Ponctue le texte suivant:

Chaque jour ( ) je fais ma toilette ( ) je prends mon petit déjeuner ( ) un verre de lait ( ) un fruit ( ) des céréales ( ) une tartine au chocolat ou à la confiture ( ) Je vais à l'école à pieds ( )

9- Mets les phrases suivantes en ordre:

a- Ensuite, j'étale un peu de dentifrice fluoré sur ma brosse à dents.
b- D'abord, je mouille ma brosse à dents avec de l'eau.
c- Enfin, je rince mes dents trois fois avec de l'eau propre.
d- Puis, je brosse par un mouvement semi circulaire.

1	2	3	4

II- ***Production écrite:***

"C'est la journée mondiale de la propreté". Rédige un petit texte pour expliquer à tes camarades comment se laver les mains correctement. Utilise la boîte à outils suivante:

Verbes	Noms	***Critères de réussite:***
laver rincer savonner mouiller sécher frotter	Le lavage le savon l'eau la serviette les mains microbes	• Donne un titre à ton texte. • Emploi le pronom "je" • Emploi un adjectif qualificatif • Mets les verbes au présent de l'indicatif • N'oublie pas de respecter les signes de ponctuation.

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

www.dzexams.com