

Composition du premier trimestre

Langue française 1AM

Avoir une bonne hygiène de vie est la clé pour être sain de toutes maladies ou problèmes de santé. Ceci repose sur certains gestes simples à appliquer au quotidien. Quels sont-ils ? Comment peut-on assurer une bonne hygiène ?

D'abord, il faut entretenir son hygiène corporelle. Cela consiste à respecter l'ensemble des mesures qui permettent d'éviter la propagation des bactéries : brosser ses dents, prendre sa douche et se laver les mains régulièrement, cela aide à prévenir contre les maladies.

Ensuite, il faut avoir une alimentation équilibrée qui consiste à limiter la consommation des aliments gras, salés et sucrés qui engendrent des troubles comme le diabète et les colites. De plus, il est indispensable d'enrichir son régime alimentaire par des fruits et des légumes à chaque repas. Il est nécessaire de respecter les besoins du corps en protéines et en calcium.

Enfin, pratiquer le sport pendant 30 minutes par jour contribue à la lutte contre plusieurs problèmes de santé sans oublier de boire beaucoup de l'eau, au moins 2 litres par jour, car 60% du corps est composé de cette ressource vitale.

Guide (O.M.S) modifié

I. Compréhension de l'écrit : 12 pts

1. Coche la bonne réponse 1pt

- Ce texte parle : des bons gestes de l'hygiène de la pollution
- Ce texte est : explicatif informatif narratif

2. Réponds par vrai ou faux 1pt

- L'alimentation équilibrée consiste à consommer les aliments gras.
- Pratiquer une activité physique pendant 30 minutes cause des maladies.

3. Quels sont les mesures qui permettent d'éviter la propagation des bactéries ? 1.5pts

.....
.....

4. Comment peut-on avoir une alimentation équilibrée ? 1pt

.....
.....

5. Relève du texte :

- Une définition : 1pt

.....
.....

- Le synonyme du mot suivant : nourritures = 0.5pt
- Un verbe du deuxième groupe : 0.5pt
- Un adjectif qualificatif : 0.5pt
- Une proposition relative : 1pt

6. Écris les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif : 3 pts

- Les aliments gras, sucrés et salés (causer) des troubles de santé.
- L'eau (être) une ressource vitale qui (constituer) 60% du corps humain.
- Mes camarades et moi (choisir) un régime alimentaire qui (fournir) des substances riches en protéines et en calcium.
- Adam et toi (avoir) une bonne hygiène de vie.

7. Donne un titre au texte. 1 pt

II. Production écrite : 8pts

L'alimentation saine est un remède contre les maladies du colon.

Remets dans l'ordre les phrases suivantes afin d'obtenir un texte qui nous explique comment on peut avoir une alimentation saine et équilibrée.

Les phrases :

1. Tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée, mais la fréquence et la quantité à consommer varie toutefois selon le type d'aliment.
 2. Les graisses et le sucre sont eux aussi utiles pour le corps.
 3. Une alimentation équilibrée passe avant tout par la consommation d'au moins 5 fruits et légumes par jour, des féculents et d'une petite quantité de protéines.
 4. La colite est une maladie qui peut toucher toute les tranches de la société. Cette maladie est fortement liée à la malbouffe et seule l'alimentation équilibrée peut réduire ses dommages.
 5. Comment peut-on donc avoir une alimentation équilibrée pour éviter la colite ?
 6. De part et d'autre, l'eau nous est bénéfique, c'est la meilleure boisson pour étancher la soif.
 7. Pour cela, il faut limiter notre consommation de boissons riches en calories, en lipides et en sucre.
-
.....
.....
.....
.....

Pour réussir, il faut :

1. **Bien lire le sujet.**
2. **Utiliser le brouillon.**
3. **Répondre attentivement**

I. Compréhension de l'écrit : 12 pts

1. Je coche la bonne réponse : 1pt

- Ce texte parle : *Des bons gestes de l'hygiène.*
- Ce texte est : *explicatif*

2. Je réponds par vrai ou faux 1pt

- L'alimentation équilibrée consiste à consommer les aliments gras. **FAUX**
- Pratiquer une activité physique pendant 30 minutes cause des maladies. **FAUX**

3. *Les mesures qui permettent d'éviter la propagation des maladies sont : brosser ses dents, prendre sa douche et se laver les mains régulièrement.* 1pt

4. *On peut avoir une alimentation équilibrée en limitant la consommation des aliments gras, salés et sucrés, d'une part, et d'autre part, consommer les légumes et les fruits, sans oublier de boire beaucoup d'eau.* 1pt

5. Je relève du texte :

- Une définition : 1pt

« Il faut avoir une alimentation équilibrée qui consiste à limiter la consommation des aliments gras, salés et sucrés. »

- Le synonyme du mot suivant : *nourritures* = *aliments*. 0.5pt
- Un verbe du deuxième groupe : *enrichir*. 0,5 pt
- Un adjectif qualificatif : *simples, corporelle, vitale*. 0.5pt
- Une proposition relative : « *qui engendrent des troubles comme le diabète et les colites.* » 1.5 pts

6. Écris les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif : 3pts

- Les aliments gras, sucrés et salés (causer) *causent* des troubles de santé.
- L'eau (être) *est* une ressource vitale qui (constituer) *constitue* 60% du corps humain.
- Mes camarades et moi (choisir) *choisissons* un régime alimentaire qui (fournir) *fournit* des substances riches en protéines et en calcium.
- Adam et toi *avez* une bonne hygiène de vie.

7. Le titre du texte : La bonne hygiène de vie.

II. Production écrite : 8pts

L'alimentation saine est un remède contre les maladies du colon.

Réordonne les phrases suivantes pour obtenir un texte explicatif qui nous explique comment peut-on avoir une alimentation saine et équilibrée.

Une alimentation équilibrée

La colite est une maladie qui peut toucher toutes les tranches de la société. Cette maladie est fortement liée à la malbouffe et seule l'alimentation équilibrée peut réduire ses dommages. Comment peut-on donc avoir une alimentation équilibrée pour éviter la colite ?

Tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée, mais la fréquence et la quantité à consommer varie toutefois selon le type d'aliment. Une alimentation équilibrée passe avant tout par la consommation d'au moins 5 fruits et légumes par jours, des féculents et d'une petite quantité de protéines. Les graisses et le sucre sont eux aussi utiles pour le corps. De part et d'autres, l'eau nous est bénéfique, c'est la meilleure boisson pour étancher la soif.

Pour cela, il faut limiter notre consommation de boissons riches en calories, en lipides et en sucre.