

Composition trimestrielle n° 1 en langue française

Texte :

Avoir une bonne hygiène de vie repose sur des gestes simples à appliquer au quotidien, dont on cite :

1. Une alimentation saine qui consiste à manger d'une manière équilibrée, limiter les aliments gras, salés ou trop sucrés, manger des fruits et des légumes à chaque repas et respecter également nos besoins en protéines et surtout boire beaucoup d'eau.
2. Avoir une bonne hygiène corporelle : en se lavant les mains et le corps régulièrement pour se débarrasser des saletés et des microbes.
3. Faire de l'exercice : il est conseillé de pratiquer 30 mn d'activité physique par jour pour entretenir le corps et les muscles, préférer aussi les ascenseurs aux escaliers, et le vélo à la voiture pour aller chercher le pain par exemple.
4. Dormir suffisamment et à l'heure fixe sans oublier de faire une sieste de 15 mn.

Questions :

(Choisis la bonne réponse)

1. Que fait l'auteur dans ce texte :
  - a. Il raconte.
  - b. Il explique.
  - c. Il décrit.
2. Quel est le thème de ce texte :
  - a. L'hygiène corporelle.
  - b. L'alimentation équilibrée.
  - c. L'hygiène de vie.
3. Réponds par « vrai » ou « faux »
  - Manger équilibré fait partie d'une bonne hygiène de vie.
  - L'auteur énumère deux gestes permettant de bien vivre.
  - Pour se déplacer, il est préférable de prendre la voiture.
  - Se laver les mains suffit pour être complètement propre.
4. Donne un synonyme pour simples.  
et un contraire pour dormir.
5. Complète le tableau.

Verbe	Nom d'action
appliquer	
laver	

6. Souligne et nomme les différentes expansions de la phrase suivantes.  
« Avoir une bonne alimentation de vie repose sur des gestes simples. »
7. Une alimentation saine consiste à manger d'une manière équilibrée.

-Remplace l'expression soulignée par un substitut grammatical.

8. Complète :

- Pour une bonne santé, je pratique le sport et je me nourris sainement ».

-Pour une bonne santé, nous.....le sport et nous nous .....  
sainement.

9. Propose un titre au texte.

Production écrite :

Rédige un petit texte dans lequel tu expliqueras l'importance de la nourriture variée et équilibrée.

Critère de réussite : Ton texte doit comporter

10.Un titre

11.Les trois moments : introduction, développement et conclusion.

12.Le présent de l'indicatif

13.Une phrase négative.

Bonne chance

Mme: Idder H/Mme Slimani