

République Algérienne Démocratique et Populaire
Ministère de l'Éducation Nationale

CEM : Dhif El Amri

Niveau : I[°]AM

Composition trimestrielle n :01

Texte :

Une alimentation équilibrée, un sommeil suffisant, une activité sportive... avoir une bonne hygiène de vie repose sur des gestes simples à appliquer au quotidien.

D'abord, pour une bonne hygiène de vie, on doit manger de manière équilibrée, limiter les aliments gras, salés et sucrés, et manger des fruits et légumes à chaque repas. Il faut respecter également vos besoins en protéines, éviter d'en manger trop ou trop peu c'est ça l'équilibre alimentaire.



Ensuite, Pensez à vous laver les mains régulièrement pour éviter la propagation des bactéries sur chaque objet que vous touchez. Le lavage des mains permet de se débarrasser des bactéries que vous pouvez attraper tout au long de la journée.

Puis, Il est conseillé de pratiquer 30 minutes d'activité physique par jour pour entretenir votre cœur et vos autres muscles. Le sport est bénéfique pour votre santé car il évite le risque des maladies cardiovasculaires et améliore le rythme respiratoire.

Enfin, Éviter le tabac et l'alcool ces deux substances accélèrent le vieillissement. Consommées à l'excès, elles peuvent provoquer des maladies graves.

N'oubliez pas à boire beaucoup d'eau car près de 60% du corps humain est composé d'eau.

**Site internet adapté et travaillé par le P.E.M KHALFALLAH
Fawzi**

Questions :

I) Compréhension de l'écrit : (13points)

- 1) Quel est le type du texte : a) narratif b) explicatif c) prescriptif (Choisis la bonne réponse) (1)
- 2) De quoi parle –ton dans ce texte? (1)
- 3) Sur quoi se repose une très bonne hygiène de vie? (1)
- 4) Trouve dans le texte la définition de l'équilibre alimentaire? (1)
- 5) Lis le texte attentivement et réponds par vrai ou faux : (2)

- Pour une bonne hygiène de vie, on doit manger de manière équilibrée, limiter les aliments gras, salés et sucrés, et manger des fruits et légumes à chaque repas.
- Il n'est pas conseillé de pratiquer 30 minutes d'activité physique chaque jour.
- Le sport est bénéfique pour votre santé car il évite le risque des maladies cardiovasculaires et améliore le rythme respiratoire.
- Consommer le tabac et l'alcool ces deux substances ralentissent le vieillissement.

- 6) Pourquoi il faut boire de l'eau avec une grande quantité? (1)
- 7) Trouve dans le texte l'expression équivalente du mot sport? (1)
- 8) Remplace le mot de liaison souligné avec un autre équivalent dans la phrase suivante :
« Ensuite, Pensez à vous laver les mains régulièrement pour éviter la propagation des bactéries sur chaque objet que vous touchez.
- 9) Encadre le pronom relatif, souligne la proposition relative dans la phrase suivante : (1)
« Le lavage des mains est un geste simple qui te permet de se débarrasser des bactéries »
- 10) Conjugue les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif : (2)
Pour une bonne hygiène de vie nous (choisir) nos aliments soigneusement et nous (pratiquer) du sport chaque jour.

II) Production écrite :(7points)

Ton camarade de classe n'aime pas le sport. Il pense que c'est très dangereux et qu'on peut se blesser facilement en le pratiquant. Tu n'es pas d'accord avec lui. Tu décides de lui parler des avantages du sport.

Rédige un texte explicatif qui vante les mérites du sport.

Emploie la définition et l'énumération, les phrases déclaratives, le présent de l'indicatif, les connecteurs d'énumération et les expansions du nom (l'adjectif, le complément du non et la relative).

République Algérienne Démocratique et Populaire
Ministère de l'Éducation Nationale

CEM : Dhif El Amri

Niveau : I[°]AM

Composition trimestrielle n :01

Texte :

Une alimentation équilibrée, un sommeil suffisant, une activité sportive... avoir une bonne hygiène de vie repose sur des gestes simples à appliquer au quotidien.

D'abord, pour une bonne hygiène de vie, on doit manger de manière équilibrée, limiter les aliments gras, salés et sucrés, et manger des fruits et légumes à chaque repas. Il faut respecter également vos besoins en protéines, éviter d'en manger trop ou trop peu c'est ça l'équilibre alimentaire.



Ensuite, Pensez à vous laver les mains régulièrement pour éviter la propagation des bactéries sur chaque objet que vous touchez. Le lavage des mains permet de se débarrasser des bactéries que vous pouvez attraper tout au long de la journée.

Puis, Il est conseillé de pratiquer 30 minutes d'activité physique par jour pour entretenir votre cœur et vos autres muscles. Le sport est bénéfique pour votre santé car il évite le risque des maladies cardiovasculaires et améliore le rythme respiratoire.

Enfin, Éviter le tabac et l'alcool ces deux substances accélèrent le vieillissement. Consommées à l'excès, elles peuvent provoquer des maladies graves.

N'oubliez pas à boire beaucoup d'eau car près de 60% du corps humain est composé d'eau.

**Site internet adapté et travaillé par le P.E.M KHALFALLAH
Fawzi**

Questions :

I) Compréhension de l'écrit : (13points)

1) Quel est le type du texte : a) narratif b) explicatif c) prescriptif (Choisis la bonne réponse) (1)

2) De quoi parle –ton dans ce texte? (1) **de l'équilibre alimentaire**

3) Sur quoi se repose une très bonne hygiène de vie? (1) **on doit manger de manière équilibrée.....à chaque repas**

4) Trouve dans le texte la définition de l'équilibre alimentaire? (1) **c'est d'éviter d'en manger trop ou trop peu**

5) Lis le texte attentivement et réponds par vrai ou faux : (2)

- Pour une bonne hygiène de vie, on doit manger de manière équilibrée, limiter les aliments gras, salés et sucrés, et manger des fruits et légumes à chaque repas. **vrai**
- Il n'est pas conseillé de pratiquer 30 minutes d'activité physique chaque jour. **faux**
- Le sport est bénéfique pour votre santé car il évite le risque des maladies cardiovasculaires et améliore le rythme respiratoire. **vrai**
- Consommer le tabac et l'alcool ces deux substances ralentissent le vieillissement. **faux**

6) Pourquoi il faut boire de l'eau avec une grande quantité? (1) car près de 60% du corps humain est composé d'eau

7) Trouve dans le texte l'expression équivalente du mot sport? (1) **activité physique**

8) Remplace le mot de liaison souligné avec un autre équivalent dans la phrase suivante :

« Ensuite, Pensez à vous laver les mains régulièrement pour éviter la propagation des bactéries sur chaque objet que vous touchez. **de plus**,

9) Encadre le pronom relatif, souligne la proposition relative dans la phrase suivante : (1)

« Le lavage des mains est un geste simple qui permet de se débarrasser des bactéries »

10) Conjugue les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif : (2)

II) Production écrite :(7points)

Ton camarade de classe n'aime pas le sport. Il pense que c'est très dangereux et qu'on peut se blesser facilement en le pratiquant. Tu n'es pas d'accord avec lui. Tu décides de lui parler des avantages du sport.

Rédige un texte explicatif qui vante les mérites du sport.

Emploie la définition et l'énumération, les phrases déclaratives, le présent de l'indicatif, les connecteurs d'énumération et les expansions du nom (l'adjectif, le complément du nom et la relative).

Texte :

Pour vivre sainement , il est très important de se nourrir convenablement , c'est-à-dire adopter une alimentation variée et équilibrée . Mais , que doit-on manger au juste ?

Notre repas principal, de tous les jours, doit contenir :

- Des féculents tels que le riz , les pâtes , le pain et la pomme de terre car ils sont notre bonne source de glucides et d'énergie.

- Des légumes et des fruits qui sont remplis de vitamines ,de minéraux et de fibres . Ce sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Ils apportent de l'énergie et aident à lutter contre de nombreuses maladies comme l'obésité, le diabète ou le cholestérol .

- Certains aliments riches en protéines comme la viande, les poissons ,les œufs ,le fromage sont également bénéfiques à notre santé .

- Surtout , boire régulièrement de l'eau pendant et entre les repas pour assurer un bon équilibre alimentaire.

- Il est conseillé de consommer moins de produits sucrés , salés et gras.

Il faut donc faire très attention à ce qu'on mange.

Texte adapté

I) Compréhension de l'écrit :**1) Choisis la bonne réponse.**

*Ce texte parle de : la propreté / la nourriture / le sport

* Ce texte sert à : a- expliquer b- raconter c- décrire

2) Dans la grille suivante, coche la case qui convient :

Texte	La phase de questionnement	La phase d'explication	La phase de conclusion
<u>1^{ère} partie</u>			
<u>2^{ème} partie</u>			
<u>3^{ème} partie</u>			

3) Relève la question posée dans le texte.

.....

4) Que doit-on boire pour être en bonne santé ?

.....

5) Relève les noms des maladies citées dans le texte.

.....

6) Relève dans texte le synonyme de :

• Nourriture =

• manger =

7) Complète le tableau avec les mots suivants : « bonbons, fruits, sodas, l'eau , légumes ,chips »

Aliments bons pour la santé		Aliments mauvais pour la santé	

8) Souligne l'adjectif qualificatif et encadre le complément du nom dans la phrase suivante :

- o Les fruits de saison sont délicieux.

9) Conjugue les verbes mis entre parenthèses au présent de l'indicatif.

-Les enfants (**choisir**) de manger des fruits.

-Tu (**finir**) ton assiette avant de sortir.

10) Complète :

✓ Mon petit frère prend un jus froid.

✓ Ma sœur prend une boisson..... .

II) Production écrite :

Complète le paragraphe ci-dessous par les mots suivants : (maladies – grandir – équilibré – saine - santé)

Pour et rester en bonne , nous devons consommer un repas

Une alimentation nous permet d'éviter plusieurs

Bonne chance !

Nom :..... Prénom :..... Classe : 1AM ..

Texte :

Pour vivre sainement , il est très important de se nourrir convenablement , c'est-à-dire adopter une alimentation variée et équilibrée . Mais , que doit-on manger au juste ?

Notre repas principal, de tous les jours, doit contenir :

- Des féculents tels que le riz , les pâtes , le pain et la pomme de terre car ils sont notre bonne source de glucides et d'énergie.

- Des légumes et des fruits qui sont remplis de vitamines ,de minéraux et de fibres . Ce sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Ils apportent de l'énergie et aident à lutter contre de nombreuses maladies comme l'obésité, le diabète ou le cholestérol .

- Certains aliments riches en protéines comme la viande, les poissons ,les œufs ,le fromage sont également bénéfiques à notre santé .

- Surtout , boire régulièrement de l'eau pendant et entre les repas pour assurer un bon équilibre alimentaire.

- Il est conseillé de consommer moins de produits sucrés , salés et gras.

Il faut donc faire très attention à ce qu'on mange.

Texte adapté

I) Compréhension de l'écrit :**1) Choisis la bonne réponse.**

*Ce texte parle de : la propriété / **la nourriture** / le sport

* Ce texte sert à : **a- expliquer** b- raconter c- décrire

2) Dans la grille suivante, coche la case qui convient :

Texte	La phase de questionnement	La phase d'explication	La phase de conclusion
<u>1^{ère} partie</u>	X		
<u>2^{ème} partie</u>		X	
<u>3^{ème} partie</u>			X

3) Relève la question posée dans le texte.

....que doit-on manger au juste?.....

4) Que doit-on boire pour être en bonne santé ?

....boire régulièrement de l'eau.....

5) Relève les noms des maladies citées dans le texte.

....l'obésité, le diabète, le cholestérol.....

6) Relève dans texte le synonyme de :

• Nourriture = alimentation.....

• manger = se nourrir.....

7) Complète le tableau avec les mots suivants : « bonbons, fruits, sodas, l'eau , légumes ,chips »

Aliments bons pour la santé	Aliments mauvais pour la santé
fruits, l'eau, légumes	bonbons, sodas, chips

8) Souligne l'adjectif qualificatif et encadre le complément du nom dans la phrase suivante :

o Les fruits de saison sont délicieux.

9) Conjugue les verbes mis entre parenthèses au présent de l'indicatif.

-Les enfants (**choisir**) choisissez.....de manger des fruits.

-Tu (**finir**) finis.....ton assiette avant de sortir.

10) Complète :

✓ Mon petit frère prend un jus froid.

✓ Mapetitesœur prend une boisson froide..... .

II) Production écrite :

Complète le paragraphe ci-dessous par les mots suivants : (maladies – grandir – équilibré – saine - santé)

Pour ..grandir..... et rester en bonne ..santé..... , nous devons consommer un repas ..équilibré.....

Une alimentation ..saine..... nous permet d'éviter plusieurs ..maladies.....

Bonne chance !

Nom :..... Prénom ; Classe : 1AM ..

Composition de français du 1^{er} trimestre

Texte :

Le chocolat est l'un des produits alimentaires les plus connus et les plus consommés, mais pourquoi est-il aussi populaire ?

D'abord, le chocolat est un produit alimentaire riche en glucides et connu par son goût délicieux, il peut avoir plusieurs types (chocolat noir, chocolat blanc) et formes (tablette du chocolat, chocolat au lait, la gaufrette chocolatée...).

Ensuite, le chocolat est un antistress car il contient de l'antioxydant et du magnésium !

Puis, le chocolat noir, avec beaucoup de cacao contient parfois plus de fibres que certains légumes comme la courgette ou le concombre !

Enfin, il faut faire attention, il ne faut pas en consommer beaucoup parce que ça va vous rendre **gros** !

<http://www.clupquadro.fr>.

Questions

I/Compréhension de l'écrit: (13pts)

1)-Choisis la bonne réponse.

- a) Ce texte est : - narratif - explicatif - prescriptif (1pt)
b) « glucides » veut dire : - protéines - sucre - minéraux (1pt)

2)-Le mot souligné dans le texte « gros » veut dire :

- maigre - obèse - musclé (1pt)

3)-Réponds par « vrai » ou « faux » : (3pts)

- a- Le chocolat est un produit alimentaire riche en lipides. [.....]
b- Le chocolat noir contient plus de fibres que certains légumes comme le chou-fleur. [.....]
c- Qui consomme beaucoup de chocolat risque de devenir obèse. [.....]

4)-Trouve dans le texte deux (2) adjectifs qualificatifs : (1pt)

-
-

5)-Trouve dans le texte deux (2) compléments du nom : (1pt)

-
-

6)-Mettez les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif. (3pts)

- Nous (**finir**) le diner avant tout le monde.
- Maman (**choisir**) nos aliments soigneusement.
- Les dates (**fournir**) une variété de nutriments essentiels pour le corps.

7) -Mets la phrase suivante au pluriel: (1pt)

- Une alimentation saine et équilibrée.

.....

8) -Donne un titre au texte. (1pt)

II - Production écrite : (7pts)

Quel est ton aliment préféré ? Et pourquoi ?

Rédige un petit texte explicatif de (4 à 5) lignes dans lequel tu expliques ton choix, utilise la boîte à outils.

Critères de réussite :

- Donne un titre à ton texte.
- Commence ta rédaction par la partie de questionnement.
- Conjugue les verbes au présent de l'indicatif.
- Emploie les expansions du nom.
- Accorde correctement les adjectifs qualificatifs.

La boîte à outils

<i>Noms</i>	<i>Verbes</i>	<i>Adjectifs</i>
La banane -l'orange - la pomme - l'énergie, fruits - légumes- maladies- la santé- repas - vitamines.	Grandir - protéger - manger, éviter - choisir.	Bénéfique, équilibré, sain.

Composition de français du 1^{er} trimestre

Texte :

Le chocolat est l'un des produits alimentaires les plus connus et les plus consommés, mais pourquoi est-il aussi populaire ?

D'abord, le chocolat est un produit alimentaire riche en glucides et connu par son goût délicieux, il peut avoir plusieurs types (chocolat noir, chocolat blanc) et formes (tablette du chocolat, chocolat au lait, la gaufrette chocolatée...).

Ensuite, le chocolat est un antistress car il contient de l'antioxydant et du magnésium !

Puis, le chocolat noir, avec beaucoup de cacao contient parfois plus de fibres que certains légumes comme la courgette ou le concombre !

Enfin, il faut faire attention, il ne faut pas en consommer beaucoup parce que ça va vous rendre **gros** !

<http://www.clupquadro.fr>

Questions

I/Compréhension de l'écrit: (13pts)

1)-Choisis la bonne réponse.

- a) Ce texte est : - narratif - explicatif - prescriptif (1pt)

b) « glucides » veut dire : - protéines - sucre - minéraux (1pt)

2)-Le mot souligné dans le texte « gros » veut dire :

- maigre - obèse - musclé (1pt)

3)-Réponds par « vrai » ou « faux » : (3pts)

- a- Le chocolat est un produit alimentaire riche en lipides. [faux.]
 - b- Le chocolat noir contient plus de fibres que certains légumes comme le chou-fleur. [faux.]
 - c- Qui consomme beaucoup de chocolat risque de devenir obèse. [vrai.]

4)- Trouve dans le texte deux (2) adjectifs qualificatifs : (1pt)

- connus, consommés
 - délicieux

5)- Trouve dans le texte deux (2) compléments du nom : (1pt)

-
-

6)-Mettez les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif. (3pts)

- Nous (**finir**) finissons.....le diner avant tout le monde.
- Maman (**choisir**) choisit..... nos aliments soigneusement.
- Les dates (**fournir**) fournissent... une variété de nutriments essentiels pour le corps.

7) -Mets la phrase suivante au pluriel: (1pt)

- Une alimentation saine et équilibrée.
des alimentations saines et équilibrées.....

8) -Donne un titre au texte. (1pt)

le chocolat

II - Production écrite : (7pts)

Quel est ton aliment préféré ? Et pourquoi ?

Rédige un petit texte explicatif de (4 à 5) lignes dans lequel tu expliques ton choix, utilise la boîte à outils.

Critères de réussite :

- Donne un titre à ton texte.
- Commence ta rédaction par la partie de questionnement.
- Conjugue les verbes au présent de l'indicatif.
- Emploie les expansions du nom.
- Accorde correctement les adjectifs qualificatifs.

La boîte à outils

<i>Noms</i>	<i>Verbes</i>	<i>Adjectifs</i>
La banane -l'orange - la pomme - l'énergie, fruits - légumes- maladies- la santé- repas - vitamines.	Grandir - protéger - manger, éviter - choisir.	Bénéfique, équilibré, sain.

Titre : Manger équilibré, ça veut dire quoi ?

Se nourrir est un acte essentiel pour bien grandir. Bien manger signifie une alimentation variée et équilibrée afin de diminuer les risques des maladies graves (diabète, obésité, cholestérol...).

Pour adopter une alimentation équilibrée, il faut miser sur les aliments sains. C'est-à-dire, les fruits et légumes. Nous les mangeons en quantité importante à chaque repas. Les féculents; par exemple le riz, les pâtes et le pain.. Les protéines animales (les viandes, les poissons). Les produits laitiers, et l'eau, à boire sans modération.

Certains aliments sont à éviter comme manger trop gras, trop salé, trop sucré et les boissons gazeuses. Ce sont des aliments inutiles et dangereux.

Les auteurs. Les spécialistes de la santé. MA SANTE.RE

La source. <https://youtu.be/C7NdShlrRAQ>

1) Compréhension de l'écrit. 1) Complète ce tableau (2pts)

Qui parle ?	A qui ?	Dans quel but ?	La source. D'où est extrait -ce texte ?
.....

2) Souligne la bonne réponse. (3pt)

a)-l'auteur: -narre -décrit -explique

b)-l'auteur parle de : -se laver correctement - l'alimentation saine - pratiquer le sport

c)-adopter une alimentation équilibrée signifie :

-Manger trop. -Manger peu.-Manger convenablement.

3) Classe les mots suivants dans le tableau suivant : (1,5pt)

Les matières grasses. Les fruits et les légumes, les boissons gazeuses .Les féculents. Les protéines. Les aliments salés, Les protéines.

les aliments sains à consommer. (utiles)	Les aliments à éviter (dangereux)
.....

4) Trouve deux exemples des « féculents » cités dans le texte. (1pt)

5) –Relie par une flèche pour trouver
des synonymes.

-essentiel●	●-inutile
-dangereux●	●-important
consommer●	● -manger

6) Souligne le groupe nominal et encadre l'adjectif qualificatif épithète. (1pt)

-Nous évitons les boissons gazeuses.

7) Mets les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif. (2pts)

-les aliments sains (être) très bénéfiques. –Les enfants (préférer) les aliments sucrés.

8) Accorde l'adjectif() correctement : (1pt)

- Je ne choisis pas une alimentation (sucré), (salé), (gras) et (gazeux).

Situation d'intégration:(07pts)

Se brosser les dents et se laver les pieds avant de se mettre au lit est obligatoire.

-Ton frère oublie souvent de se laver avant d'aller se coucher. -Écris un texte dans lequel tu expliques à ton frère les bons gestes pour être propre avant de dormir.

Les mains, le savon, l'eau, des microbes, , la santé,les pieds,les dents,le lit,le dentifrice,la carie	Se laver, nettoyer, , éviter, utiliser ,être , , frotter ,rincer, sécher,dormir,se brosser,changer	Sale,bon,utile,liquide,propre, sain,obligatoire,corporel malade	il faut surtout
		 LAVAGE DES MAINS OBLIGATOIRE	

Titre : Manger équilibré, ça veut dire quoi ?

Se nourrir est un acte essentiel pour bien grandir. Bien manger signifie une alimentation variée et équilibrée afin de diminuer les risques des maladies graves (diabète, obésité, cholestérol...).

Pour adopter une alimentation équilibrée, il faut miser sur les aliments sains. C'est-à-dire, les fruits et légumes. Nous les mangeons en quantité importante à chaque repas. Les féculents; par exemple le riz, les pâtes et le pain.. Les protéines animales (les viandes, les poissons). Les produits laitiers, et l'eau, à boire sans modération.

Certains aliments sont à éviter comme manger trop gras, trop salé, trop sucré et les boissons gazeuses. Ce sont des aliments inutiles et dangereux.

Les auteurs. Les spécialistes de la santé. MA SANTE.RE

La source. <https://youtu.be/C7NdShlrRAQ>

1) Compréhension de l'écrit. 1) Complète ce tableau (2pts)

Qui parle ?	A qui ?	Dans quel but ?	La source. D'où est extrait -ce texte ?
les auteurs. les spécialistes de la santé	les lecteurs	pour expliquer l'importance de l'alimentation équilibréeyoutube

2) Souligne la bonne réponse. (3pt)

a)-l'auteur: -narre -décrit -explique

b)-l'auteur parle de : -se laver correctement - l'alimentation saine - pratiquer le sport

c)-adopter une alimentation équilibrée signifie :

-Manger trop. -Manger peu.-Manger convenablement.

3) Classe les mots suivants dans le tableau suivant : (1,5pt)

Les matières grasses. Les fruits et les légumes, les boissons gazeuses .Les féculents. Les protéines. Les aliments salés, Les protéines.

les aliments sains à consommer. (utiles)	Les aliments à éviter (dangereux)
fruits..... légumes..... féculents protéines	matières grasses...boissons gazeuses.....aliments salés

4) Trouve deux exemples des « féculents » cités dans le texte. le.riz, le.pain (1pt)

5) –Relie par une flèche pour trouver des synonymes.

-essentiel●	●-inutile
-dangereux●	●-Important
consommer●	● -manger

6) Souligne le groupe nominal et encadre l'adjectif qualificatif épithète.

(1pt)

-Nous évitons les boissons gazeuses.

7) Mets les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif.

(2pts)

8) Accorde l'adjectif() correctement

(1pt)

- Je ne choisis pas une alimentation (sucré), (salé), (gras) et (gazeux).
sucrée, salée, grasse, gazeuse

Situation d'intégration:(07pts)

Se brosser les dents et se laver les pieds avant de se mettre au lit est obligatoire.

-Ton frère oublie souvent de se laver avant d'aller se coucher. **-Écris un texte dans lequel tu expliques à ton frère les bons gestes pour être propre avant de dormir.**

Les mains, le savon, l'eau, des microbes, , la santé,les pieds,les dents,le lit,le dentifrice,la carie	Se laver, nettoyer, , éviter, utiliser ,être, , frotter, ,rincer, sécher,dormir,se brosser,changer	Sale,bon,utile,liquide,propre, sain,obligatoire,corporel malade	il faut surtout
			