

Établissement : .....

Nom et Prénom : .....

CLASSE : 1AM .....

## Composition trimestrielle n°01 de français

### *Hygiène de vie*

Une bonne hygiène de vie est le respect de quelques habitudes de vie qui visent à se maintenir en bonne santé. Les principes de base consistent à limiter les éléments nocifs pour le fonctionnement du corps humain et à apporter en quantité suffisante tout ce qui lui est nécessaire :

- Limiter les aliments gras, salés et sucrés.
- Consommer des fruits et des légumes.
- Dormir suffisamment.
- Boire régulièrement de l'eau.
- Réaliser des soins corporels : le lavage du corps, le brossage des dents.
- Pratiquer une activité physique régulière au moins 30 minutes.

*Ooreka, hygiène de vie .  
Les experts Ooreka .*

### **QUESTIONS :**

#### **I. Compréhension de l'écrit :**

1. Dans ce texte, l'auteur **parle** :

(01 point)

<input type="checkbox"/>	a) Du lavage des mains
<input type="checkbox"/>	b) De l'hygiène de vie
<input type="checkbox"/>	c) De la bonne alimentation

2. Les principes de base consistent à limiter les éléments **nocifs**.

(01 point)

Le mot souligné veut dire : (*choisis deux bonnes réponses*)

Bons	<input type="checkbox"/>	Néfastes	<input type="checkbox"/>
Mauvais	<input type="checkbox"/>	Bénéfiques	<input type="checkbox"/>

3. Relève dans le texte **la définition d'une bonne hygiène de vie** ?

(01 point)

.....  
.....

4. Réponds par **vrai** ou **faux** :

(02 points)

a) Il ne faut pas limiter les aliments gras.	.....
b) On doit consommer des fruits et des légumes.	.....
c) Pratiquer le sport est dangereux pour la santé.	.....

5. Remets dans l'ordre le texte pour expliquer **les pratiques d'une bonne hygiène de vie** : (02 points)

	<b>Enfin</b> , pratiquer une activité physique.
	Une bonne hygiène de vie consiste à respecter des habitudes.
	<b>D'abord</b> , limiter les aliments gras, salés et sucrés.
	<b>Ensuite</b> , boire régulièrement de l'eau.

6. Complète l'énoncé par : **consommer –pratiquer –laver –bonne** (02 points)

Pour rester en ..... santé, il faut ..... le corps,  
.....des fruits et des légumes et .....une activité physique.

7. « **Consommer** des fruits et des légumes » ; le mot souligné signifie : (01 point)

	- Manger
	- Nettoyer
	- Prendre

8. Relève dans le texte **un adjectif qualificatif** (1point)

9. Complète : (01 point)

Les principes de base **consistent** à limiter les éléments nocifs.

Le principe de base .....à limiter les éléments nocifs .

## II. **Production écrite :** (08 points)

- Ton frère n'arrive pas à se laver les mains correctement, il demande ton aide.

Rédige un court énoncé de (04 à 06 lignes) dans lequel tu expliqueras les étapes à suivre pour se laver les mains.

### **Critères de réussite :**

- Donne un titre à ton texte. - Conjugue les verbes au présent. -Emploie des phrases déclaratives.

.....

.....

.....

.....

.....

