

Devoir surveillé n°1 en langue française

**Texte :** Pour une bonne hygiène de vie

Grandir en bonne santé demeure le souci constant de tout le monde mais surtout des parents qui veulent voir leurs enfants s'épanouir et grandir sans problèmes. Que faut-il faire alors ?

D'abord, une alimentation équilibrée est très nécessaire pour une bonne hygiène de vie, il faut manger des fruits et légumes, des protéines (viandes et produits laitiers) mais surtout des féculents et limiter les aliments gras, salés et sucrés. Aussi, se laver les mains régulièrement, nous évite la propagation des virus et bactéries qui nous rendent malades. Enfin, il est conseillé de pratiquer 30 minutes d'activité physique par jour pour entretenir notre cœur et les autres muscles.

Une nourriture équilibrée, une activité sportive et une bonne hygiène corporelle sont des gestes simples qu'il faut faire au quotidien ou régulièrement pour rester en bonne santé.

H. IDDER

**Questions de compréhension :**

1. Que fait l'auteur dans ce texte ? -Explique -Raconte -Décrit
2. Quel est sujet abordé ? - Le sport - La nourriture équilibrée - L'hygiène de vie  
(Souligne la bonne réponse)
3. Réponds par « vrai » ou « faux »
  - Se laver les mains nous protège des virus.....
  - Il ne faut jamais manger les sucreries.....
  - Bouger améliore le rythme cardiaque.....
4. Relève du texte :  
Alimentation=.....  
Difficiles ≠.....
5. Complète du texte le tableau suivant

<u>Adjectif qualificatif épithète</u>	<u>Complément du nom</u>	<u>Proposition relative</u>
.....	.....	.....

6. Complète le tableau :

Verbe	Nom
.....	Alimentation
Nettoyer	.....

7. Complète les phrases suivantes :

Nous mangeons 5 fruits et légumes et nous prenons soin de nos dents.

Tu.....5 fruits et légumes et tu ..... soin de tes dents.

**Production écrite** : Complète le texte suivant par les mots qui conviennent de la liste ci-dessous

(L'eau, nourriture, mangé, nécessaire, l'obésité)

La .....équilibrée nous protège de graves maladies telles les maladies cardiovasculaires, l'anémie et .....

Il est conseillé alors de ..... de toutes les familles alimentaires mais en quantité adéquate. Boire sans modération ....., est aussi très .....car notre corps transpire tout au long de la journée.

Bon courage.

H. IDDER