

التَّارِيخُ: 2018/12/..
المُدَّة: ساعتان

المادَّة: اللُّغَةُ الْفَرَنْسِيَّةُ
المستوى: الأوَّلَى متوسِّط

إِخْتِبَارُ الْفَصْلِ الْأَوَّلِ

Texte :

L'activité physique possède de très nombreux avantages et constitue un excellent moyen de se protéger contre les maladies chroniques. Quels sont donc ses bienfaits ?

En effet , pratiquer régulièrement une activité physique permet d'abord de réduire les risques liés au développement de différentes maladies tels que le diabète , l'hypertension et certains cancers . Elle a également des effets positifs sur la santé mentale : elle lutte contre le stress , la dépression et améliore le sommeil. L'activité physique est aussi efficace pour le maintien du poids de forme et peut réduire les risques d'obésité.

Il est conseillé de faire au moins trente minutes d'exercice physique par jour .**||** permet d'avoir une bonne condition physique et facilitera la vie quotidienne.

D'après, Le figaro.fr santé

مدرسة "الرجاء والتفوق" الخاصة

I/ Compréhension de l'écrit : (13pts)

1- Complète du texte le tableau suivant :

Qui parle ?	A qui ?	De quoi ?

2- Choisis la bonne réponse :

- A/ Dans ce texte, l'auteur : a) raconte b) décrit c) explique
B/ L'activité physique est : a) bénéfique b) inutile c) dangereuse
C/ L'activité physique permet de limiter : a) le développement mental
b) le diabète
c) la santé physique

3- Récris les phrases puis réponds par « vrai » ou « faux » :

A/ L'activité physique permet de se protéger contre les maladies.

B/ L'activité physique ne réduit pas les risques d'obésité.

C/ Il est conseillé de pratiquer trente minutes d'activité physique par semaine.

- 4- Pourquoi l'activité physique a des effets positifs sur la santé mentale ?
- 5- Que remplace le pronom souligné dans le texte (II) ?
- 6- Relève du texte un connecteur d'énumération ?
- 7- Complète le tableau suivant :

Verbes	Noms
.....	Développement
améliorer

- 8- Souligne l'adjectif qualificatif épithète et encadre le complément le nom qui précisent le nom « risques » :

Les dangereux risques d'obésité sont réduits par l'activité physique.

- 9- Souligne la proposition subordonnée relative et encadre l'antécédent dans la phrase suivante:

Je pratique l'activité qui me permet de rester en bonne santé.

- 10- Mets les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif :

A/ Les activités physiques (contribuer) au développement mental.

B/ Le sportif (fournir) beaucoup d'efforts.

- 11- Complète au pluriel:

L'activité physique est nécessaire.

Les

II/Production écrite : (7pts)

L'hygiène de vie est importante. En effet , pour avoir un esprit sain dans un corps sain, il faut se laver correctement , manger sainement et pratiquer une activité sportive.

Rédige un texte dans lequel tu expliqueras que faut-il faire pour avoir une bonne hygiène de vie.

