



Niveau : 01 AM

Année scolaire : 2024/2025

Durée : 2h

Comment prendre soin de son corps ?

Prendre soin de son corps, qu'est-ce que cela signifie ? Cela veut dire adopter une bonne hygiène de vie pour rester en bonne santé et se sentir bien au quotidien. Mais comment y parvenir ?

Tout d'abord, **l'hygiène corporelle** est essentielle. Cela consiste à se laver régulièrement pour éliminer les saletés et les bactéries qui peuvent causer des maladies. Se brosser les dents, se couper les ongles et porter des vêtements propres sont aussi des gestes importants.

Ensuite, il faut **manger sainement**. Une alimentation équilibrée comprend des fruits, des légumes, des protéines et des céréales complètes. Ces aliments riches en vitamines et en nutriments aident le corps à rester fort et énergique.

Enfin, **faire du sport** est indispensable. Le sport, qui améliore la condition physique et mentale, permet de renforcer les muscles, de prévenir certaines maladies et de réduire le stress. Par exemple, courir, nager ou jouer au football sont des activités bénéfiques pour le corps.

Ainsi, adopter ces habitudes simples mais importantes contribue à un corps en bonne santé. Et toi, prends-tu soin de ton corps ?

Articles pour publique, disponibles sur le site institutionnel de l'OMS

Questions de compréhension : 12 PTS

1. Complète par (1pt): - narratif - descriptif - explicatif

- Ce texte est :.....

2. Relève du texte la définition de l'hygiène corporelle. (1pt)

3. Quels aliments faut-il privilégier pour manger sainement ? (1pt)

4. Donne du texte le synonyme de « important » (1pt)

5. Réponds par vrai ou faux : (2pts)

- L'hygiène corporelle consiste uniquement à se laver les mains.
- Faire du sport aide à réduire le stress.
- Manger des bonbons et des gâteaux est essentiel pour une alimentation équilibrée
- Les aliments riches en vitamines et en nutriments aident le corps à rester fort et énergique.

6. Conjugue les verbes () au présent de l'indicatif : (2pts)

1. Je (se laver)_____ les mains tous les jours.
2. Les enfants (manger) _____ des fruits pour être en bonne santé.

7. Extrais du texte : (3pt)

- Une subordonnée relative
- Un adjectif
- Un complément du nom

8. Transforme la phrase au pluriel : (1pt)

- La protéine animal est essentielle pour le bon fonctionnement de notre corps

Production écrite : 8 PTS

Sujet : Pendant la séance de sport tu as vu ton camarade obèse qui s'essouffle au moindre effort, tu as décidé de lui parler des bienfaits du sport.

« Prendre soin de son corps en faisant du sport », à partir de ce slogan, rédige un texte dans lequel tu expliques pourquoi il est important de faire du sport.