

PROJET 1

SÉQUENCE 2

J'explique l'importance de
manger convenablement

expliquer comment vivre sainement.

1^{ère}
AM



دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



1 ^{ère} AM	Vocabulaire	Grammaire	Conjugaison	Orthographe	Production écrite
S1 J'explique l'importance de se laver correctement	Les procédés explicatifs : La définition P14 nominalisation P16 L'illustration	La phrase déclarative Les substituts Grammatic P 18/20	Le présent de l'indic V du 1 ^{er} g P22	Accord du Verbe/Sujet P24	Expliquer pourquoi se laver les mains et comment le faire.
S2 J'explique l'importance de manger convenablement	les synonymes et périphrases P38	L'expansion du nom : L'adj. qual. P40 -C du N P42	Le présent de l'indic V 2 ^{ème} g P44	Accord de l'adj qual P46	Expliquer les dangers de la malbouffe .
S3 J'explique l'importance de bouger régulièrement	Les procédés explicatifs : les connecteurs de L'énumération P60	L'expansion du Nom : La Relative par « qui » P62	Le présent de l'indic V 3 ^{ème} g P64	Les signes de ponctuation P66	Expliquer les bienfaits de la natation dans un dialogue.

Projet 1

Expliquer comment vivre sainement

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



CONJUGAISON

les verbes du 2^{ème} groupe au présent de l'indicatif



J'observe le texte

صحيحة تغذية
Une alimentation saine



texte

Sujet

^{المنظمة} L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) choisit cette année d'expliquer l'importance d'une alimentation saine. Ces explications obéissent à de récentes études scientifiques. En effet, une mauvaise alimentation et l'absence d'exercices physiques sont la cause de nombreuses maladies chroniques.

Organisation Mondiale de la Santé

« Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé » (2012)

دروسكم

منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



Je m'entraîne



J'analyse le texte

1. D'après le texte, quel est le sujet choisi cette année par l'OMS ?

2. A quel temps sont conjugués les verbes soulignés dans le texte ?

3. A quel groupe appartiennent-ils ? Justifie ta réponse.

les V. sont au présent de l'indicatif

(choisir / obéir) 2^e G

iss ← N...
ils...

Je retiens

Les verbes soulignés dans le texte sont conjugués au présent de l'indicatif. Ils appartiennent au 2^{ème} groupe.

On forme le présent de l'indicatif des verbes du 2^{ème} groupe en ajoutant au radical les terminaisons : is is it issons issez issent.

Exemple : « Ses explications obéissent à de récentes études scientifiques. »

Le verbe « finir » : le radical « fin » + terminaisons du présent 2^{ème} groupe.

Je finis ; tu finis ; il finit ; nous finissons ; vous finissez ; ils finissent.

دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك





1 **Souligne les verbes conjugués au présent, donne leur infinitif et leur groupe.**

1 Le pâtissier garnit ses entremets.

(garnir) 2

v. 2^e G

Les élèves écoutent avec intérêt les conseils du nutritionniste.

(écouter) 3

(1^{er} G)

Cette ouvrière arrondit ses fins de mois en vendant de la galette.

(arrondir) (2^e G)

Ma mère et mes sœurs souhaitent se rendre à l'exposition consacrée au chocolat.

(souhaiter) (1^{er} G)

Les denrées alimentaires occupent tout le rez-de-chaussée de cette grande surface.

(occuper) (1^{er} G)

2 **Recopie les phrases avec le sujet qui convient.**

• (Nous - Les enfants) choisissons nos fruits avec attention. ✓

• (Nesma - Les élèves) finit la recette de son gâteau. ✓

• (Ma voisine - Les ménagères) remplissent leurs couffins. ✓

• (Les apprentis - Je) farcis les courgettes. ✓

• (Les cuisiniers - Vous) blanchissez des légumes. ✓

5/5
Bravo!

5/5
Bravo!



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

- 1 ✗ • Ma jeune cousine (aplatir) la pâte à pain.
- 2 ✗ • Les médecins (avertir) leurs patients sur les dangers d'une mauvaise alimentation.
- 3 ✗ • Vous (applaudir) la performance de cet extraordinaire chef cuisinier.
- 4 ✓ • Pour me désaltérer, je (choisir) toujours de boire de l'eau.
- 5 ✓ • Durant le Ramadan, nous (réunir) une somme d'argent pour offrir des repas aux démunis.

1. 2^e G. is - is - it
issons - issez - issent

Présent de l'indicatif 2e groupe



Les verbes du 2e groupe se terminent à l'infinitif en -ir et font leur participe présent en -issant.

exemple : finir --> finissant.

Au présent, au radical du verbe, on ajoute les terminaisons suivantes : s ; s ; t ; ssons ; ssez ; ssent.

exemple : je finis ; tu finis ; il/elle finit ; nous finissons ; vous finissez ; ils/elles finissent.



دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الاشتراك



Conjuguez les verbes au présent de l'indicatif.

La jeune fille timide (rougir) chaque fois qu'un garçon lui parle.

Les fraises (mûrir) ; je pourrai bientôt les cueillir et faire de la confiture.

Si tu (pétrir) trop la pâte, ta galette durcira pendant la cuisson.

Nous (raccourcir) nos jupes car elles arrivent en dessous des genoux.

Mes enfants (obéir) plus à leur père et à leurs oncles qu'à moi.

Avec quel produit (adoucir) -vous votre linge de toilette ?

Je me (réjouir) chaque fois que je (réussir) à faire un exercice sans aucune faute.

Nous (finir) cet exercice et en (choisir) un autre dans un thème différent.



La jeune fille timide (rougir) *rougit chaque fois qu'un garçon lui parle.

Les fraises (mûrir) *mûrissent ; je pourrai bientôt les cueillir et faire de la confiture.

Si tu (pétrir) *pétris trop la pâte, ta galette durcira pendant la cuisson.

Nous (raccourcir) *raccourcissons nos jupes car elles arrivent en dessous des genoux.

Mes enfants (obéir) *obéissent plus à leur père et à leurs oncles qu'à moi.

Avec quel produit (adoucir) *adoucissez-vous votre linge de toilette ?

Je me (réjouir) *réjouis

chaque fois que je (réussir) *réussis à faire un exercice sans aucune faute.

Nous (finir) *finissons cet exercice

et en (choisir) *choisissons un autre dans un thème différent.

Conjonction de coordination V2



ph. interrogative

دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



Conjugué les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif.

Je (fermer)..... ferme la porte. ✓

Tu (retrousser)..... retrousses tes manches. ✓

Les boules (garnir)..... garnissent le sapin. ✓

Nous (fournir)..... fournissons tout le matériel nécessaire à sa construction. ✓

Les avions (atterrir)..... atterrissent sur la piste. ✓

Ils (taper)..... tapent dans leur main. ✓

On (parfumer)..... parfume les salles d'attente des aéroports. ✓



دروسكم

منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



Complète avec -e ou -t. Pense à l'infinitif.

Il grandit... - il vérifie... - il s'évanouit... - il obéit... - il remercie... - il surgit... - il avertit... - il plie... - il crie... - il arrondit... - il recopiee...

Complète ces phrases avec les verbes suivants conjugués au présent de l'indicatif.

~~Percer~~ 7 = ~~dialoguer~~ 4 ~~placer~~ 2 = 5 ~~avancer~~ 3 = 6 ~~mélanger~~ 1 = ~~changer~~ 3 = ~~plonger~~ 6

1. Nous ...mélangeons... le jaune avec le bleu.
2. Nous ...placons... toujours une chaise près du téléphone.
3. Dans la classe, nous ne ...changeons... jamais de place.
4. Nous ...dialoguons... en anglais.
5. Nous ...avançons... sur le trottoir verglacé.
6. Nous ...plongeons... dans le grand bassin.
7. Nous ...perçons... le mur pour installer la bibliothèque.

Je n'oublie pas

س sédille ⚠



حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



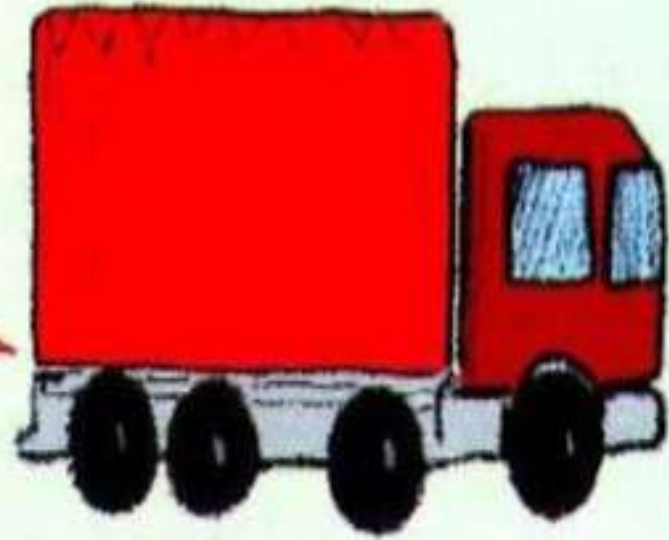
ORTHOGRAPHE

L'accord de l'adjectif qualificatif

Je découvre et je retiens

1

Comment est
le camion ?



Le camion **neuf** est **rouge**.

1 adj. 2

L'**adjectif qualificatif** donne **des renseignements** sur le **nom** qu'il accompagne.

2



une **belle** voiture

un taxi **jaune**

Il peut être placé **avant** le **nom** ou **après** le **nom**.

دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



Je m'entraîne

1 Entoure les **deux adjectifs** qui correspondent le mieux à chaque dessin.

1. court ✓

~~silencieux~~

~~cassé~~

usé ✓



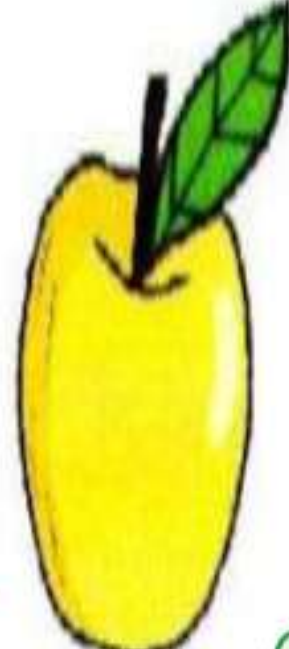
pantalon

2. jaune ✓

~~salée~~

~~haute~~

sucrée ✓



pomme

3. grande ✓

~~noire~~

neuve

~~déchirée~~



maison

دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



2a Souligne les adjectifs qualificatifs
placés avant les noms.

قبل

un gros orage - une violente tempête -
كبير عنبق

un épais brouillard - une forte pluie -
كثيف قوي

une petite averse - un beau nuage.

2b Écris un adjectif qualificatif
avant chaque nom.

1. une belle table طاولة

2. un grand lit سرير

3. une petite porte باب

4. un beau canapé أريكة

دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



2c Souligne les adjectifs qualificatifs
placés après les noms.

un ciel bleu - une journée grise -
N N

une neige épaisse - un temps humide -
N N
سميك رطب

un soleil brûlant - un hiver long.
N N
حار طويل



As-tu réussi
tes exercices ?

Très bien

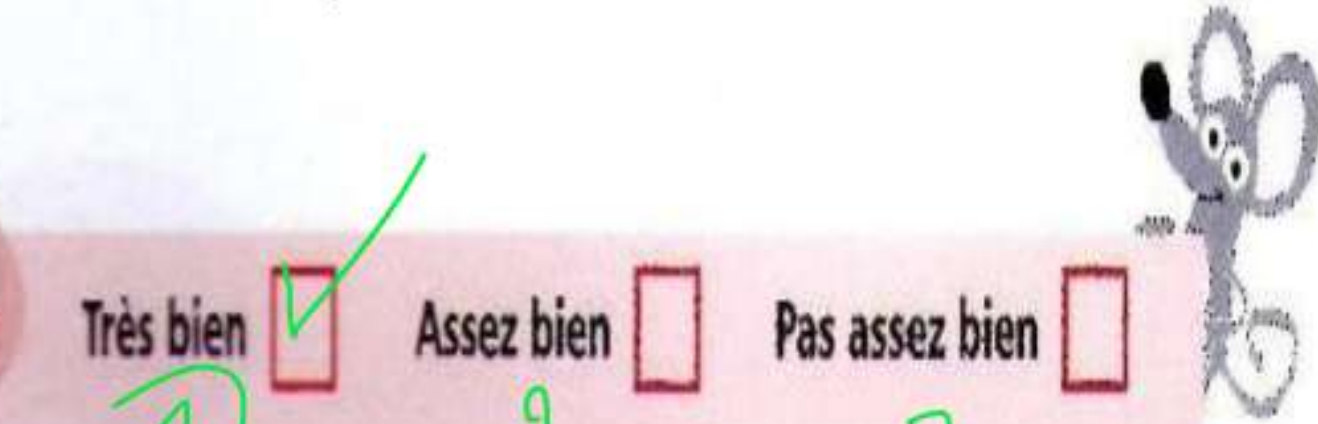
Assez bien

Pas assez bien



2

3



2d Écris un adjectif qualificatif
après chaque nom.

1. une chaussure neuve
Nf

2. une robe noire (avocat)
Nf

3. un chapeau neuf
Nm

4. un pull blanc
Nm

دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



1 Recopie chaque groupe nominal, souligne les adjectifs qualificatifs et indique leur genre et leur nombre.

(1) Des dents cariées ; un délicieux couscous ; un lion féroce ; de belles fleurs ; une voiture puissante ; des paysages splendides.

(2)

(3)

Handwritten annotations: m/f, 1, s/pl, 2, 3, 4, 5, f.s, 6 m pl.

2 Mets au féminin les adjectifs qualificatifs soulignés.

1. Un geste amical fait toujours plaisir.

• Une parole... amicale est toujours la bienvenue.

2. Le facteur nous a livré un grand colis.

• Ma grand-mère conserve ses confitures dans une grande armoire.



حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك





3 Mets au pluriel les adjectifs qualificatifs soulignés.



1. J'ai acheté une brioche dorée.

- J'ai acheté des brioches. dorées f.pl.

2. Pour les vacances, nous avons loué un joli bungalow en bordure de mer.

- Ce restaurateur a acheté de jolis plats en céramique.

Pour rester en bonne santé, il faut varier son alimentation. Il est conseillé de privilégier les fruits et légumes tout en évitant les produits gras et sucrés.

Manger convenablement permet d'avoir des forces, de grandir et de protéger son corps.

A apprendre par cœur

Observe !

Un **bon** fonctionnement - Une **bonne** santé
Adj nm s adj nf s

Un corps **gras** - une matière **grasse** - des matières **gasses**
nms adj nf s adj nf pl adj

Je retiens :

L'adjectif qualificatif (**épithète** ou **attribut**) s'accorde

- en **genre** (masculin – féminin)
- et en **nombre** (singulier – pluriel)

avec le nom ou le pronom qu'il qualifie.

Exemples : Un **bon** repas - une **bonne** soupe (**épithète**)

Il est **fatigué** - Elle est **fatiguée** (**attribut**)



دروسكم

منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



Attention ! - L'adjectif qualificatif terminé par **S** ou **X** au singulier

ne change pas au pluriel. Exemples : Un garçon **curieux** - Des garçons **curieux**

Un repas **frais** - Des repas **frais**

- Le participe passé employé **sans auxiliaire** est considéré **comme un adjectif qualificatif**. Il **s'accorde en genre et en nombre** avec le nom qu'il qualifie.

Exemples : Un verre **cassé** - Des verres **cassés**

Attention ! - Les adjectifs (propre- faible - solide - stérile - pauvre - sale - habile...)

sont invariables (ne changent pas) quand ils précisent un **nom féminin** ou

masculin **mais** ils prennent un **s** au pluriel.

Exemples : Un tissu **propre** - une serviette **propre**

Des tissus **propres** - des serviettes **propres**



ملف الحصة المباشرة و المسجلة

1 حصص مباشرة

2 حصص مسجلة

3 دورات مكثفة

أحصل على بطاقة الإشتراك



Je m'entraîne :

Activité 1 : Je relie par une flèche chaque nom à son adjectif :



Nom

Adj

Nom

Adj

Des personnes
Un dame
Un homme
Des voisins

gentil
gentils
gentille
- gentilles

Handwritten notes: n.f.pl, n.f.s, n.m.s, n.m.pl

Arrows connect: Des personnes to gentils, Un dame to gentille, Un homme to gentil, Des voisins to -gentilles.

de l'herbe
un temps
des haricots
des noix

- sec
secs
- sèche
- sèches

Arrows connect: de l'herbe to secs, un temps to - sèche, des haricots to - sèche, des noix to - sèches.

دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



Activité 2 : J'accorde correctement les adjectifs qualificatifs :



Un pain **blanc**

Des cheveux

Une feuille

Des feuilles

Un thé

Une soupe

Des pulls **chauds**

Des robes

Un meuble

Une table **basse**

Des fauteuils

Des chaises

دروسكم

منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



Activité 3 Je complète par l'adjectif qualificatif **au féminin** :



- Un repas **riche** - Une nourriture
- Un garçon **obèse** - Une fille
- Un fruit **mûr** - Une orange
- Un plat **garni** - Une assiette
- Un restaurant **propre** - Une salle



دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



Texte :

Beaucoup de personnes négligent ou oublient de prendre leur petit-déjeuner. Pourtant ce repas est conseillé pour bien débiter la journée, notamment pour les enfants encore en pleine croissance. Pourquoi ce repas est-il si important ?

Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée : lorsqu'il est pris correctement, il doit apporter au corps un quart des besoins énergétiques dont il aura besoin au cours de la journée. Il est également essentiel car il permet de récupérer après le long jeûne de la nuit.

Un petit-déjeuner équilibré doit comporter un produit laitier (lait, yaourt, fromage ...), un fruit ou un jus de fruits : ils permettent de vous apporter des besoins en vitamine C et en sucre, un produit céréalier (pain, céréales, biscottes), une boisson chaude ou froide pour s'hydrater. Il est tout à fait possible d'intégrer des produits gras et sucré comme le beurre, les pâtes à tartiner, le miel ou encore les confitures.

Prendre un petit-déjeuner améliore les performances intellectuelles et améliore la mémoire et augmente la concentration avant midi.

أهمية فطور الصباح

Site internet



I/ Compréhension de l'écrit :

1- Choisis la bonne réponse :

- Le thème de ce texte est : a- la propreté b- l'alimentation c- le brossage des dents
- Ce texte est de type : a- narratif b- descriptif c- explicatif

2- De quoi se comporte-t-il le petit déjeuner ?

3- Quelle est l'importance du petit-déjeuner ?

4- Réponds par «vrai» ou «faux»:

- a- Le petit déjeuner est le repas du soir.
- b- C'est très important de prendre le petit déjeuner chaque jour.
- c- Un petit déjeuner équilibré doit contenir un laitage seulement.

5- « Il est également essentiel... »

- Le mot souligné veut dire :
- a- dangereux
 - b- important
 - c- déconseillé

- Choisis la bonne réponse.

دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني



ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



6- Trouve dans le texte :

- a- la définition du « petit-déjeuner ».
- b- deux exemples de produits laitiers.

7- Complète le tableau suivant :

Verbes	Noms
.....	Concentration
Comporter

8- Souligne l'adjectif qualificatif et encadre le complément du nom :

« Une bonne alimentation nous aide à éviter des problèmes de santé. »

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

« Le petit déjeuner est le repas le plus important qui permet de récupérer après le long jeûne de la nuit. »

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

- a- Le savon et l'eau (éliminer) une partie des microbes.
- b- Nous (finir) de manger et allons faire du sport pour éviter l'obésité.
- c- Les produits laitiers (être) très importants.

11- Donne un titre au texte.

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



II/ Situation d'intégration :

Pour être en bonne santé, nous devons consommer un repas équilibré. Rédige un court texte explicatif dans lequel tu expliqueras l'importance de bien se nourrir sans oublier de citer les composantes d'un repas équilibré, 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.
- Emplois les expansions du nom.
- Accorde correctement les adjectifs qualificatifs.

La boîte à outils :

<i>Noms</i>	<i>Verbes</i>	<i>Adjectifs</i>
Vitamines, énergie, fruits et légumes, maladies, la santé, repas.	Grandir, protéger, manger, éviter, choisir.	Bénéfique, équilibré, sain,

دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



I/ Compréhension de l'écrit :

1- Je choisis la bonne réponse :

- Le thème de ce texte est : **b- l'alimentation**
- Ce texte est de type : **c- explicatif**

2- Un petit-déjeuner équilibré doit comporter **un produit laitier, un fruit ou un jus de fruits, un produit céréalier, une boisson chaude ou froide pour s'hydrater.**

3- Quelle est l'importance du petit-déjeuner ?

4- Je réponds par «vrai» ou «faux» :

- a- Le petit déjeuner est le repas du soir. **Faux**
- b- C'est très important de prendre le petit déjeuner chaque jour. **Vrai**
- c- Un petit déjeuner équilibré doit contenir un laitage seulement. **Faux**

5- « Il est également essentiel... »

Le mot souligné veut dire : **b- important**

دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



6- Je trouve dans le texte :

c- la définition du « petit-déjeuner » : **Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée**

d- deux exemples de produits laitiers : (**lait, yaourt, fromage ...**)

7- Je complète le tableau suivant :

Verbes	Noms
Concentrer	Concentration
Comporter	Comportement

8- Je souligne l'adjectif qualificatif et j'encadre le complément du nom :

« Une bonne alimentation nous aide à éviter des problèmes **de santé**. »

9- Je souligne la proposition subordonnée relative et j'encadre l'antécédent :

« Le petit déjeuner est **le repas le plus important** qui permet de récupérer après le long jeûne de la nuit. »

10- Je mets les verbes au présent de l'indicatif :

a- Le savon et l'eau (éliminer) **éliminent** une partie des microbes.

b- Nous (finir) **finissons** de manger et allons faire du sport pour éviter l'obésité.

c- Les produits laitiers (être) **sont** très importants.

11- Je donne un titre au texte : **L'importance du petit-déjeuner.**

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



Pour grandir et rester en bonne santé, le corps d'un enfant a besoin d'une variété d'aliments riches en vitamines. Quel rôle ces vitamines jouent-elles dans l'organisme ?

Pour bouger, l'enfant se sert de ses muscles mais aussi de ses os. Ces vitamines aident à la production d'énergie, luttent contre les infections.

-La vitamine A (contenue dans les carottes, les choux, les produits laitiers, le poisson, le foie, l'abricot et le melon) améliore la vision, favorise la croissance.

-La vitamine E (contenue dans le beurre, le foie, l'œuf, le lait entier, la salade, le blé) lutte contre le cholestérol, protège le cœur.

Au déjeuner et au dîner, assurez-vous que l'assiette de votre enfant contienne ces vitamines.

دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني



ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



Les vitamines

1- Qu'est-ce qu'une vitamine ?

Une vitamine est une substance organique indispensable à l'organisme.

Les vitamines sont nombreuses :

(A, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C, D, E et K).

Elles sont apportées par l'alimentation et sont indispensables au bon fonctionnement du corps.

2- Où trouve-t-on ces vitamines ?

Vitamines A et D	Viandes, poissons, lait, matières grasses...
B1, B2, B5, B6, B12	Viandes, poissons, lait...
Vitamines B9, C et K	Fruits et légumes...
Vitamine E	Lait et matières grasses...

3- Quel rôle jouent-elles dans notre vie ?

La vitamine B12, par exemple, est essentielle pour la fabrication des globules rouges du sang. Lorsqu'elle manque, on a l'anémie. On se sent fatigué, essoufflé, on a des maux de tête...

La vitamine D est riche en calcium. En cas de carence, les os se fragilisent par conséquent on risque une fracture à la moindre chute.

Dr Jacques Labescat - Vivre mieux et longtemps

دروسكم
منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



1AM

Les mots fréquents dans la séquence n°02

الكلمات الأكثر استعمالاً في المقطع الثاني



Noms

Alimentation = تغذية
Aliments = أغذية
Appétit = شهية
Boissons = مشروبات
Besoin = حاجة
Céréales = حبوب
Consommation = استهلاك
Croissance = نمو
Repas = وجبة
Produit = منتج
Fruits = فواكه
Légumes = خضر
Viandes = لحوم
Sucreries = سكريات
Recette = وصفة
Plat = طبق
Petit déjeuner = فطور الصباح
Déjeuner = غداء
Dîner = عشاء
Pyramide = هرم
Nourriture = غذاء
Nutrition = اطعام
Dessert = تحلية
Satiété = شبعة

Verbes

Manger = Se nourrir = يأكل
Choisir = يختار
Consommer = يستهلك
Souffrir = يعاني
Prendre = يأخذ
Déguster = يتذوق
Boire = يشرب
Permettre = يسمح
Avoir faim (loc.v) = يجوع
Avoir soif (loc.v) = يعطش
Oublier = ينسى
Négliger = يهمل
Commencer = يبدأ
Récupérer = يسترجع
Comporter = يشمل
Produire = ينتج

Adjectifs

Équilibré = متوازن
Varié = متنوع
Riche = غني
Laitier = مشتقات الحليب
Sucré = حلو
Salé = مالح
Gras = دسم
Alimentaire = غذائي
Sain = صحي
Nécessaire = ضروري
Indispensable = ضروري
Mauvais = سيء
Bon = جيد
Nutritif = مغذ
Bénéfique = مفيد
Minéral = معدني

دروسكم

منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



1 حصص مباشرة

2 حصص مسجلة

3 دورات مكثفة

أحصل على بطاقة الإشتراك



LESSELS -
Satiété = شبعة
Intoxication = تسمم
Obésité = Surpoids = سمنة
Malbouffe = أكل غير صحي
Graisses = دهون
Organisme = جسم
Sous-alimentation = سوء تغذية
Digestion = هضم
Quantité = كمية
Énergie = طاقة
Vitamines = فيتامينات
Protéines = بروتينات
Pâtes = عجائن
Diabète = مرض السكري
Régime = حمية
Poids = وزن
Tension = ضغط
Maladie = مرض
Équilibre = توازن
Faim = جوع
Jeûne = صوم
Féculents = نشويات
Fibres = ألياف
Source = مصدر

Produire = ينتج
Améliorer = يحسن
Grandir = يكبر
Conseiller = ينصح
Fonctionner = يشتغل
Satisfaire = يرضى
Lutter = يحارب
Remplir = يملأ
Éviter = يتجنب
Jouer = يلعب
Contenir = يحتوي
Favoriser = يفضل
Rester = يبقى
Garder = يحفظ
Contribuer = يساهم
Constituer = يشكل
Privilégier = يفضل ويولي أهمية

Minéral = معدني
Adapté = مكيف
Considérable = معتبر
Faible = ضعيف
Fort = قوي



تعمیر و نگهداری سیستم‌های کامپیوتر

تعمیر و نگهداری سیستم‌های کامپیوتر

تعمیر و نگهداری سیستم‌های کامپیوتر

1. تشخیص مشکل

2. تشخیص مشکل

3. تعویض قطعات

تعمیر و نگهداری سیستم‌های کامپیوتر



تعمیر و نگهداری سیستم‌های کامپیوتر



































