

## Le brossage des dents

### Texte :

Le brossage des dents est l'une des règles d'hygiène. **Il** doit être effectué deux à trois fois par jour après chaque repas à l'aide d'une brosse à dents et du dentifrice pendant 3 minutes. **Pourquoi le brossage des dents est-il si important ?**

Le brossage des dents est l'une des règles d'hygiène qui nous permet d'éviter l'apparition des caries et d'avoir une haleine fraîche. En effet, la carie dentaire est une infection des tissus de la dent.

Elle est souvent provoquée par les aliments sucrés que les enfants consomment en grande quantité sans se brosser les dents ou pas régulièrement. Comme on le voit, les caries dentaires sont un problème de santé grave, il doit être combattu sérieusement en se brossant les dents quotidiennement.



Texte adapté

دروسكم  
منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

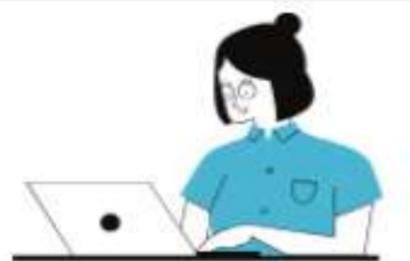
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



## A)- Compréhension de l'écrit : (13pts) :

1- Choisis la bonne réponse : (2pts)

- Ce texte est de type : **a-explicatif** b-narratif c-informatif

- Ce texte parle : a-des microbes **b-du brossage des dents** c-du lavage des mains

2- Réponds par **vrai** ou **faux** : (3pts)

- a- Le brossage des dents se fait une fois par jour. (F)

- b- Le brossage des dents est important pour avoir une belle dentition. (V)

- c- Les aliments sucrés provoquent la carie dentaire. (V)

3- Transforme les verbes en noms à l'aide des suffixes (ment- age - ation...) : (2pts)

- Nettoyer : **nettoyage** - Charger : **chargement**

4- A qui renvoient les pronoms personnels soulignés dans le texte ? (Il) (Elle) (2pts)

5- Transforme la phrase suivante à la forme négative : (2pts)

- Il est important de se brosser les dents. **Il n'est pas...**

6- Mets les verbes entre (...) au présent de l'indicatif : (2pts)

- Je (essuyer) mes mains avec une serviette **J'essuie**

- Nous (protéger) nos dents des caries dentaires. **N-protégeons**

حصص مباشرة

1

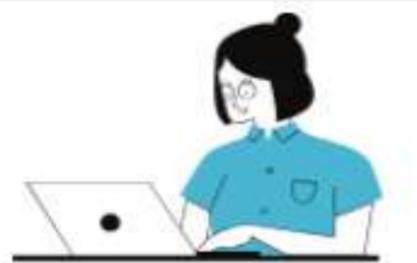
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



## B)- Production écrite (7pts) :

« C'est la journée mondiale de la propreté et de l'alimentation »

- Rédige un texte de (4 à 5) lignes pour expliquer à tes camarades comment se laver les mains correctement.

Utilise la boîte à outils suivante :

**Noms** : microbes- les mains - savon- robinet- maladies- paumes- poignets- serviette...

**Verbes** : se laver- rincer- mouiller- frotter- essuyer- éliminer...

### Critères de réussite :

- Mets les verbes au présent de l'indicatif.
- Emplois le pronom « je ».
- N'oublie pas la ponctuation.
- Evite la répétition en employant les substituts grammaticaux

**Bon courage !**

### Comment se laver les mains



حصص مباشرة

1

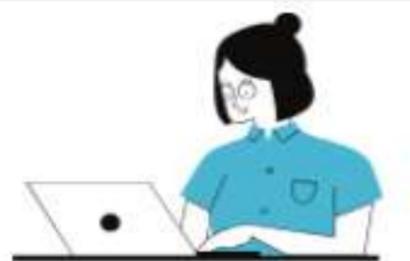
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



## Exemple de rédaction :

**Il est important de se laver les mains** pour éviter les microbes qui peuvent nous rendre malades.

Pour avoir les mains propres, je dois suivre les étapes suivantes :

- **D'abord**, je mouille les mains et je les savonne.
- **Puis**, je frotte la paume, le dos de la main et entre les doigts pour mousser.
- **Ensuite**, Je rince abondamment avec de l'eau courante,
- **Enfin**, je sèche avec une serviette propre. Et mes mains sont propres !



دروسكم  
منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

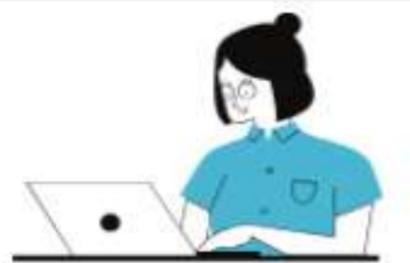
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



**Il est important de se brosser les dents** après chaque repas. En effet, cela permet d'éliminer les restes de nourriture coincés entre les dents. Ces derniers détruisent l'émail de nos dents.

**Voici comment procéder** en 2 ou 3 minutes :

- Je mouille ma brosse à dent ;
- Je mets un peu de dentifrice dessus ;
- Je me brosser latéralement (de gauche à droite) les surfaces intérieures ;
- Ensuite, je frotte de bas en haut les dents de devant ;
- Je me rince soigneusement la bouche ;
- Je fais attention à ne pas frotter trop fort pour ne pas déchausser mes dents.



حصص مباشرة

1

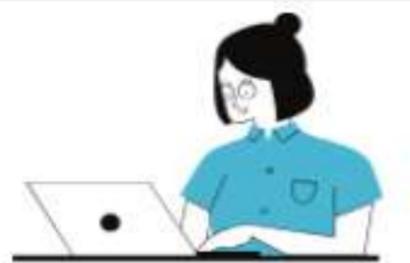
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



Texte : **Le petit déjeuner.**

Le petit déjeuner reste l'un des repas de la journée à privilégier.

**Que doit-il comporter alors ?**

Un petit-déjeuner complet et bien adapté à toute la famille devrait comprendre :

Un produit céréalier + Un produit laitier +  
Un fruit + Une boisson.

- **Quel produit céréalier ?** Du pain ou des céréales, en favorisant les moins sucrées.
- **Quel produit laitier ?** Un bol de lait (froid ou chaud), un yaourt ou un fromage blanc.
- **Quel fruit ?** Kiwi, pêche, banane, abricot, orange, pomme... Selon la saison, un jus de fruits pressés ou un 100 % pur jus.
- **Quelle boisson ?** Café, thé, eau ou chocolat chaud.



shutterstock.com · 278813081

Source Internet.

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



## I) Compréhension de l'écrit :

Choisis les bonnes réponses.

- 1 - **A**- Ce texte est de type : **a-explicatif**, **b-informatif**, **c-narratif**.
- **B**- L'auteur nous montre comment : **a- être propre**, **b-manger convenablement**.
- 2- Qu'est ce qu'il comporte un petit déjeuner complet ? *voir texte*
- 3- Quels sont les **produits laitiers** cités dans le texte ? *lait yaourt fromage*
- 4- Réponds par **Vrai** ou **Faux** :
  - a- On favorise les céréales les plus sucrées. (F)
  - b- Le petit déjeuner est un repas très important. (V)
- 5- Trouve dans le texte le synonyme de mot : **verre** = *un bol* *مرادف*
- 6- Souligne le nom et encadre l'adjectif qualificatif dans la phrase :  
« **Pour être en bonne santé, il faut bouger.** »
- 7- Souligne le nom et entoure le complément du nom dans la phrase :  
« **Je mange un pain au chocolat chaque matin.** »  
*N C du N*

دروسكم  
منصة التعليم الإلكتروني

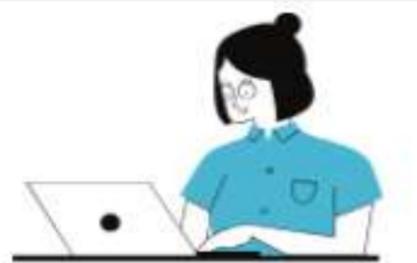
ملف الحصة المباشرة و المسجلة



دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



8- Conjugue les verbes au présent de l'indicatif:

- Nous (**choisir**) *choisissons* la recette du chocolat. *is is it usses ussent*
- Les élèves (**remplir**) *remplissent* leurs fiches d'identité.

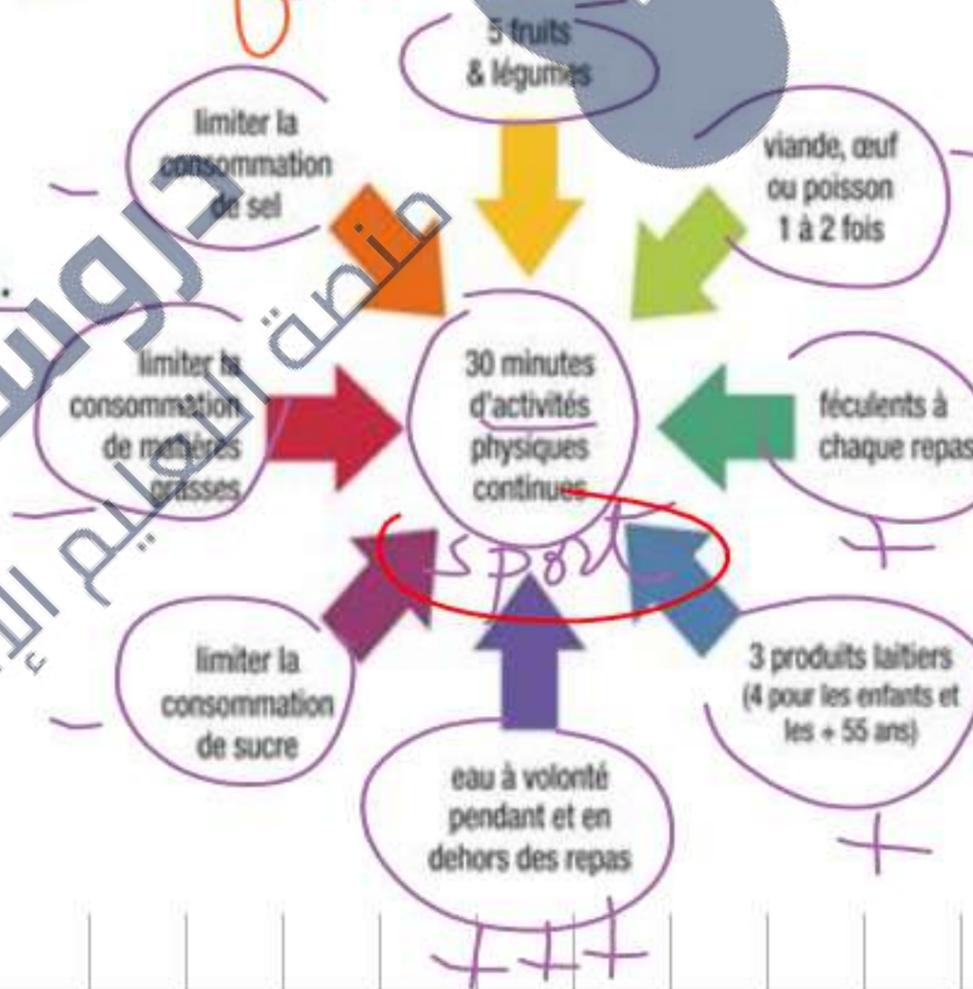
9- Transforme au féminin puis au pluriel :

- il prend un jus **froid** → - il prend une tisane... *fraîche*
- - il prend des petits pains... *froids*

## II) Production écrite :

Rédige un petit texte (3 à 4 phrases) dans lequel tu expliqueras la composition d'un repas équilibré.

- Donne un titre à ce texte.
- Commence par la partie du questionnaire.
- Conjugue les verbes au présent de l'indicatif.
- Emploie des adjectifs qualificatifs et des compléments du nom.



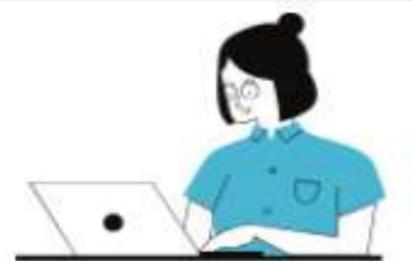
BON COURAGE

1 حصص مباشرة

2 حصص مسجلة

3 دورات مكثفة

أحصل على بطاقة الإشتراك



## Exemple de rédaction :

**Bien manger**, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, C'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées.

**Privilégier** les aliments bénéfiques à notre santé :

(fruits, légumes, féculents, poissons, viande...).

**Limiter** surtout **la consommation** de Produits

sucrés (confiseries, boissons sucrées...),

salés (gâteaux, chips...)

et gras (beurre, crème...).



دروسكم

منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

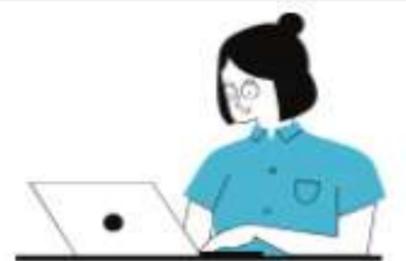
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



**Texte :**

## C'est quoi l'équilibre alimentaire ?

**Bien manger**, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées. **Privilégier** les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons, viande...). **Limiter** surtout **la consommation** de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux, chips...) et gras (beurre, crème...).

**Cet équilibre alimentaire** ne se construit pas sur un repas ou sur une journée mais plutôt sur la semaine. Il n'existe ni aliment interdit, ni aliment miracle. Tout **est une question de choix et de quantité**. Combinée à une activité physique régulière, une alimentation adaptée contribue à limiter la prise de poids mais également un certain nombre de problèmes de santé comme les cancers, le diabète de type 2, l'excès de cholestérol, les maladies cardiovasculaires...etc.

**Boire de l'eau** pendant et entre les repas fait aussi partie d'un bon équilibre alimentaire. C'est pour cela que les sodas, très riches en sucre, ne doivent être consommés qu'occasionnellement.

**Attention !** Un litre de soda contient l'équivalent de 15 à 25 morceaux de sucre de 5 g, une canette de 33 cl en contient 6 à 8 morceaux.

**Manger bouger.fr**



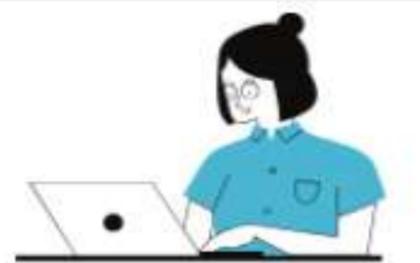
ملف الحصة المباشرة و المسجلة

1 حصص مباشرة

2 حصص مسجلة

3 دورات مكثفة

أحصل على بطاقة الإشتراك



## A/ Compréhension de l'écrit : (13 points)

Barème :

1- Dans ce texte, l'auteur parle de ..... (Recopie la bonne réponse)

a- l'hygiène      **b- l'alimentation**      c- l'activité physique

(01 pt)

2- Ce texte est de type : .....

a- Informatif      b- narratif      **c- explicatif**

(01 pt)

3- Relis le texte, puis complète le tableau suivant par :

(Beurre- viande <sup>b</sup> - chips <sup>c</sup> - légumes <sup>d</sup> - gâteaux <sup>e</sup> - fruits <sup>f</sup> - confiseries <sup>g</sup> - poissons <sup>h</sup>)

(02 pts)

Aliments conseillés à consommer :				Aliments déconseillés à limiter :			
A C <u>F</u>				A D <u>—</u> <u>A</u>			
-1... <u>b</u>	-2... <u>d</u>	-3... <u>f</u>	-4... <u>h</u>	-1... <u>a</u>	-2... <u>c</u>	-3... <u>e</u>	-4... <u>g</u>

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



4- Selon, le texte quelle est la boisson préférée? (01 pt) C'est l'eau

5- Faut-il manger : en quantité ou en qualité? Et pourquoi? (02 pts) un équilibre alimentaire

6- L'expression « la prise de poids » signifie : (01 pt) (varié + équilibré)

a- perte de poids b- surpoids c- obésité

7- « Bien manger, c'est adapter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire prendre une alimentation en quantités adaptées. » (02 pts)

-Souligne les adjectifs qualificatifs et encadre le complément du nom.

8- Complète par le verbe (choisir) au présent de l'indicatif : (03 pts) Choisir  
Pour éviter l'obésité, je..... les aliments bénéfiques à ma santé.

Mes camarades et moi ..... les aliments bénéfiques à .....santé.  
= (Nous) choisissons notre

حصص مباشرة

1

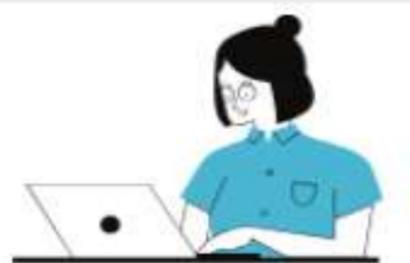
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



## B/ Production écrite : (07 points)

Ton camarade de classe ne peut pas faire du sport à cause de son obésité. *لتوعية*

**En t'inspirant du texte, rédige un paragraphe de six à huit lignes** pour sensibiliser

les élèves à : - manger sain, bio, à des heures fixes - manger des fruits et des légumes  
- boire de l'eau en abondance. - ne pas abuser de sucreries, et de boissons gazeuses  
- ne pas manger gras.

### Critères de réussite :

- Explique bien comment on doit manger pour éviter l'obésité.
- Construis des phrases déclaratives - Utilise des adjectifs et des compléments du nom
- Mets les verbes au présent de l'indicatif - N'oublie pas de donner un titre à ton texte

دروسكم  
منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

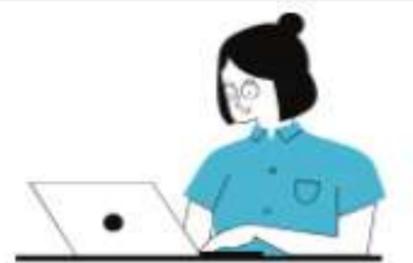
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



## Corrigé type

### A/ Compréhension de l'écrit : (13 points)

- 1- Dans ce texte, l'auteur parle de l'alimentation
- 2- Ce texte est de type : **explicatif**
- 3- Je complète :

Aliments conseillés à consommer :	Aliments déconseillés à limiter :
1-Viande 2-légumes 3-fruits 4-poisson	1-beurre 2-chips 3-gâteaux 4-confiseries



Barème :

(01 pt)

(01 pt)

(02 pts)

حصص مباشرة

1

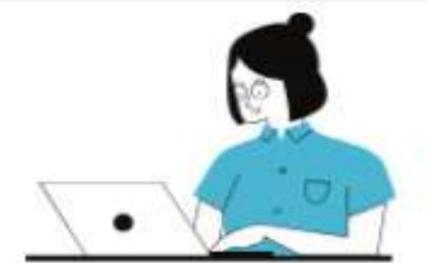
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



4- Selon le texte, la boisson préférée est l'eau.

(01 pt)

5- Il faut manger **en qualité surtout** repas variés et équilibrés et **en quantités adaptées** pour un équilibre alimentaire sain.

(02 pts)

6- L'expression « la prise de poids » signifie : **surpoids** (obésité)

(01 pt)

7- « Bien manger, c'est adapter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire : prendre une alimentation en quantités adaptées. »

(02 pts)

8- Je complète par le verbe (choisir) au présent de l'indicatif :

- Pour éviter l'obésité, je choisis les aliments bénéfiques à ma santé.

- Mes camarades et moi choisissons les aliments bénéfiques à notre santé.

(03 pts)

دروسكم  
منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

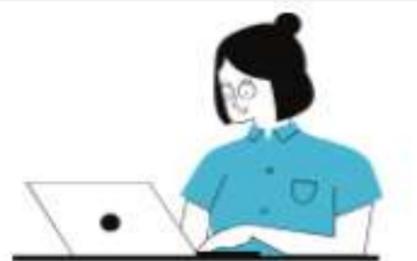
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



## B/ Production écrite : (07 points)

Certains de mes camarades qui habitent loin du collège sont obligés de manger dehors à midi. Pourtant ils encourent des risques pour leur santé.

Ils achètent des sandwiches ou des pizzas riches en graisses dans les fast-foods qui ne sont pas toujours très propres. En plus, au lieu de boire de l'eau, ils consomment des sodas et des jus trop sucrés.

Cette malbouffe constituée d'aliments trop gras et trop sucrés est mauvaise pour leur organisme.

Elle peut les conduire au surpoids puis à l'obésité, une maladie grave à prendre très au sérieux.

Il faut consommer ces aliments avec modération et favoriser une alimentation riche et variée, manger sain, bio, et à des heures fixes. Manger des fruits et des légumes, boire de l'eau en abondance, ne pas abuser de sucreries, et de boissons gazeuses, ne pas manger gras.

دروسكم  
منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

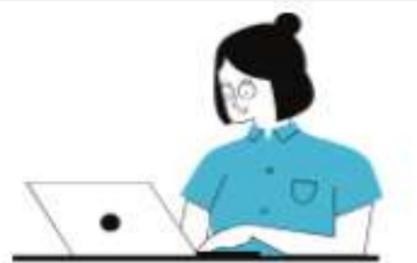
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك





دروسكم  
منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

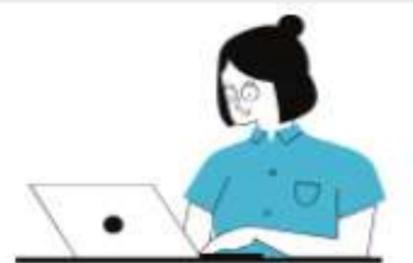
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



Texte:

## Qu'est-ce qu'une alimentation saine ?

Une bonne maîtresse de maison ayant les moyens n'**improvise**\* pas ses menus quotidiens  
Mais comment doit-elle les composer alors ?

Pour **un équilibre alimentaire**, elle doit fournir des aliments des **cinq groupes** suivants :

1 <sup>er</sup> groupe	Viandes, poisson, œufs, légume secs... (riches en protéines et en fer)
2 <sup>ème</sup> groupe	Produits laitiers (riches en protéines, calcium et lipides excellents pour enfants et ados)
3 <sup>ème</sup> groupe	Corps gras (beurre, crème, margarine, certaines huiles) riches en vitamines A, D et E
4 <sup>ème</sup> groupe	Féculents et produits sucrés (pain, pâtes, riz, pommes de terre... à chaque repas)
5 <sup>ème</sup> groupe	Légumes <b>frais</b> * et fruits <b>crus</b> * (riches en vitamines C anti oxydantes)

دروسكم  
منصة التعليم الإلكتروني

ملف الحصة المباشرة و المسجلة

حصص مباشرة

1

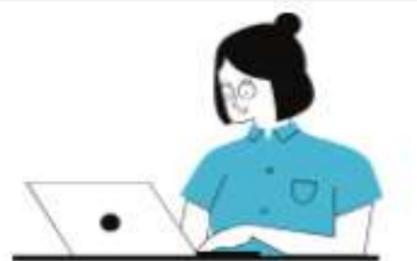
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



Elle doit tenir compte des besoins réels des membres de la famille, car la ration alimentaire varie suivant l'âge. L'enfant par exemple, ne mange pas comme un travailleur de force. Chacun a sa quantité convenable et variée surtout. Le matin au **petit déjeuner**, pain, beurre, confiture, fromage, lait, yaourt, fruit ou un jus.

Au **déjeuner** et au **dîner**, les mets ou les repas sont servis selon l'ordre suivant :

1- un potage ou un hors d'œuvre      2- Plat principal (viande, poisson...légumes)

3- Plat de complément (fromage, salades, entremets...)      4- Dessert (yaourt, fruits crus ...)

Ces mets doivent être appétissants, c'est pourquoi ils doivent être variés, bien préparés et bien présentés. Ainsi les différentes recettes permettent d'éviter la monotonie. Les liaisons et les sauces améliorent la saveur des mets et excitent l'appétit.

A table bien servie (nappe et serviettes propres), il faut se laver bien les mains avant de s'asseoir. Pendant le repas, il faut **mâchiquer**\* lentement et correctement.

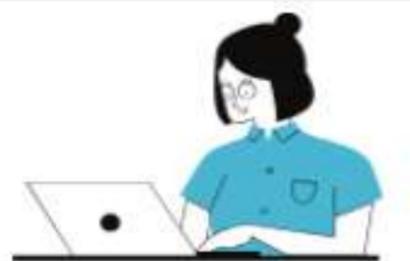
*Texte adapté extrait du manuel  
Sciences appliquées - Classe de fin d'étude  
Classiques Hachette - 1964*

1 حصص مباشرة

2 حصص مسجلة

3 دورات مكثفة

أحصل على بطاقة الإشتراك



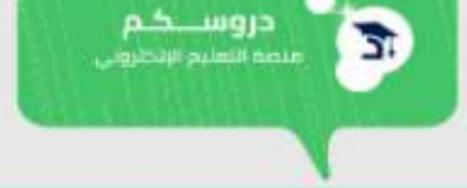
## Mots difficiles :

Improviser : (V) composer sans préparation, sur le champ

Légumes frais : (adj.) récents, non conservés, contraire : avariés

Fruits crus : (adj.) frais, qui ne sont pas cuits.

Mastiquer : (V) mâcher des aliments avec soin



ملف الحصة المباشرة و المسجلة

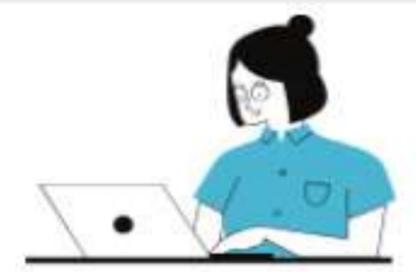


1 حصص مباشرة

2 حصص مسجلة

3 دورات مكثفة

أحصل على بطاقة الإشتراك



## Questions :

### A/ Compréhension de l'écrit : (13 points)

### Barème :

- 1- Ce texte : raconte - informe ou explique ? (Recopie la bonne réponse.) (01 pt)
- 2- Le thème de ce texte est : l'activité physique - l'hygiène du corps - l'équilibre alimentaire (01 pt)
- 3- A quels groupes appartiennent les aliments suivants :  
(Les spaghettis - les bananes ?) (01 pt)
- 4- Relève du texte deux exemples de féculents qu'on doit manger à chaque repas ? (01 pt)
- 5- Pour être en bonne santé, il ne suffit pas seulement d'avoir une bonne alimentation,  
Mais il faut aussi  
(Complète)..... (01 pt)
- 6- Réponds par Vrai ou Faux : (1,5 pts)
  - La ration alimentaire est la même pour tous les âges. (....)
  - Les féculents doivent être présents à chaque repas. (....)
  - On doit se laver les mains avant de se mettre à table. (.....)

حصص مباشرة

1

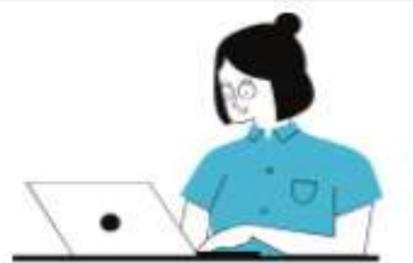
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



7- Donne les noms des V suivants en ajoutant les suffixes (ation - ition - age - ment) : (02 pts)

Improviser	→	<u>improvis</u> .....	laver	→	<u>lav</u> .....
Composer	→	<u>compos</u> .....	Changer	→	<u>change</u> .....

8- Trouve dans le texte le synonyme de **Mets** = ..... (01 pt)

9- « L'enfant ne mange pas comme un travailleur de force, chacun a sa quantité convenable et variée. » - **Souligne** les adjectifs qualificatifs et **encadre** le complément du non (1,5 pts)

10- Mets les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif: (01 pt)

Au marché, les parents (**choisir**)..... et (**acheter**)..... les aliments nécessaires.

11- - Complète : Un légume frais → Une boisson frai..... (01 pt)

Un met appétissant → Des soupes appétissant.....

حصص مباشرة

1

حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



## B/ Production écrite : (07 points)

### Sujet :

Lors de la visite médicale systématique effectuée à votre établissement scolaire, Le médecin a constaté que certains de tes camarades avaient un surpoids.

Explique l'importance d'une alimentation équilibrée et variée pour éviter l'obésité.

### Critères de réussite :

- Donne la définition d'un repas équilibré, varié et sain
- Utilise les procédés explicatifs de définition et d'énumération
- Construis des phrases déclaratives
- Utilises les adjectifs qualificatifs et les compléments du nom
- Mets les verbes (1er et 2<sup>ème</sup>) g au présent de l'indicatif
- Donne un titre à ton texte composé des trois phases :  
(Questionnement - explication - conclusion)

حصص مباشرة

1

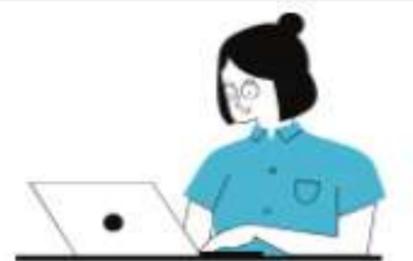
حصص مسجلة

2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك



## Les synonymes et les périphrases :

La langue du coran

L'or noir

L'astre de la nuit

Les forces de l'ordre

Le septième art

Le toit du monde

La langue de Molière (1622 - 1673) 51 ans

La langue de Shakespeare (1564- 1616) 52 ans

La langue de Goethe (1749 - 1832) 83 ans

Le roi des animaux

La Ville lumière

Le Roi soleil

Le siècle des lumières

Le billet vert

Les robes noires

L'arabe

le pétrole

la lune

la police

le cinéma

l'Himalaya

le français

l'anglais

l'allemand

le lion

Paris

Louis XIV

le 18e siècle

Le dollar

Les avocats

معلم  
الآن



ة و المسجلة

حصص مباشرة

1

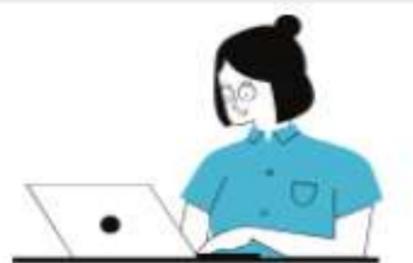
حصص مسجلة

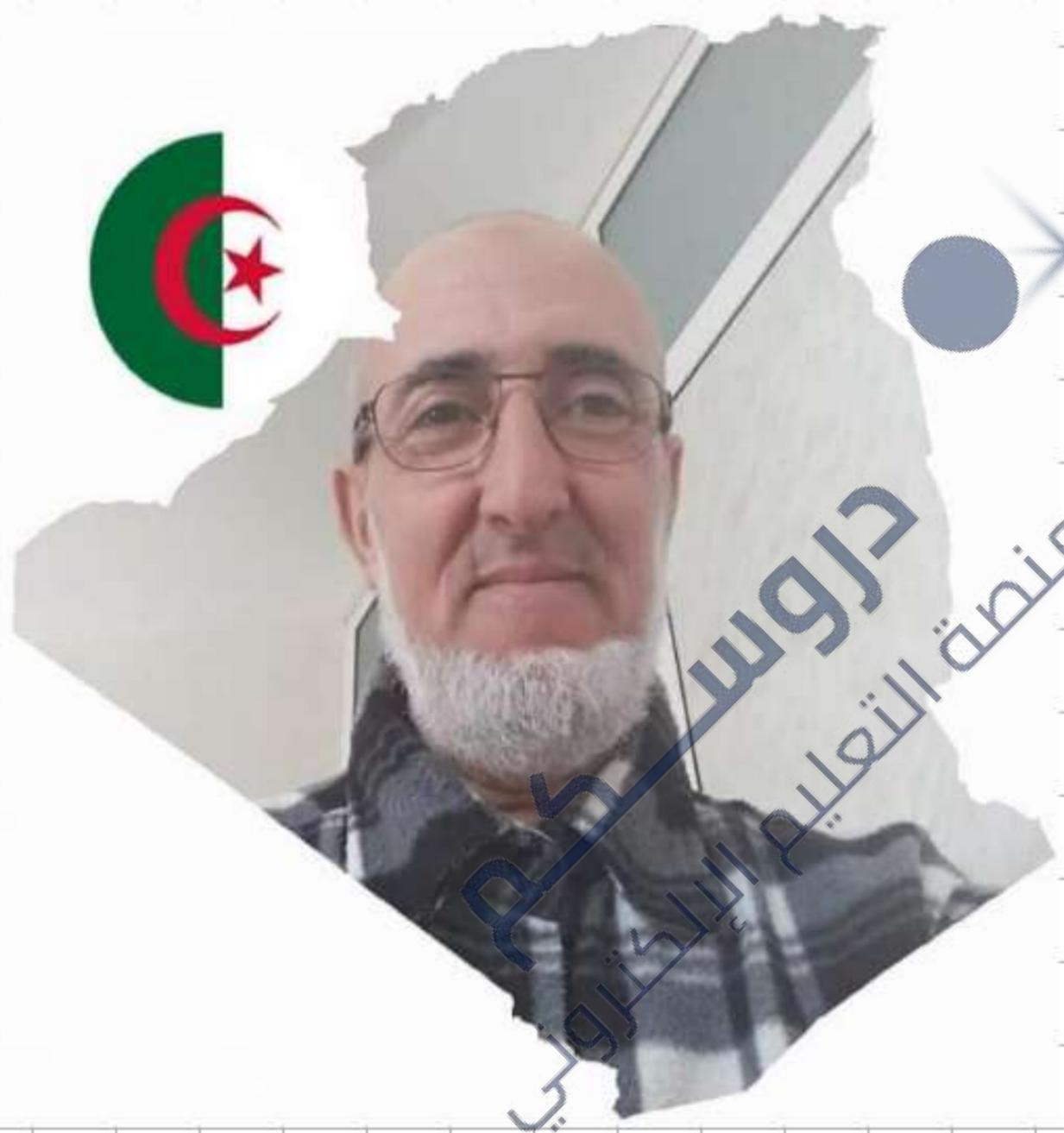
2

دورات مكثفة

3

أحصل على بطاقة الإشتراك





دروسكم  
منصة التعليم الإلكتروني

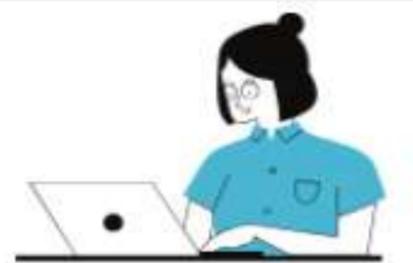
ملف الحصة المباشرة و المسجلة

1 حصص مباشرة

2 حصص مسجلة

3 دورات مكثفة

أحصل على بطاقة الإشتراك



# جامعة البحرين الالكترونية

