

Nom :Prénom :

Support : L'activité physique et son effet sur la santé

L'activité physique est essentielle pour la santé des enfants. Elle inclut des activités quotidiennes (marche, montée d'escaliers), des loisirs et le sport. Elle renforce les muscles, favorise la croissance, réduit les risques d'obésité et de diabète, diminue l'anxiété, améliore l'estime de soi et les résultats scolaires. Le manque d'activité physique est un danger majeur pour la santé mondiale.

Source adaptée : Wikipédia, consulté le 18 fév. 2022.

Questions :**Compréhension de l'écrit :****1- Je choisis la bonne réponse : (1 pt)**

Il s'agit dans le texte de :

- a) La nourriture
- b) La propreté
- c) L'activité physique

2- Je réponds par vrai ou faux : (1.5 pts)

- a) La marche fait partie de l'activité physique.
- b) Bouger est mauvais pour la santé.
- c) Pratiquer une activité physique aide à obtenir de bonnes notes.

3- Je cite (03) avantages de l'activité physique mentionnés dans le texte : (1.5 pts)

- a)
- b)
- c)

Compréhension et maîtrise de la langue**5 - Souligne l'antécédent et encadre le pronom relatif** dans la phrase suivante :

« Les médecins recommandent une alimentation équilibrée qui protège le système immunitaire des adolescents. »

(1 pt)

6 - « Une bonne hygiène de vie réduit les risques de maladies. »

Remplace le mot souligné par un synonyme :

(1 pt)

7 - Mets la phrase à la forme interrogative :

« Les jeunes évitent souvent les fast-foods trop gras. »
→ « Les jeunes ... »

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

(1 pt)

Le sommeil (être) essentiel pour les étudiants qui (travailler) beaucoup. Il (permettre) de mieux se concentrer.

9 - Réécris la phrase en utilisant le pluriel :

(2 pts)

« Le fruit frais est riche en vitamines et antioxydants. »
→ « Les fruits frais »

Paragraphe avec des mots à remplir :

Le sport est _____ pour maintenir une bonne santé physique et mentale. Il permet de _____ les muscles, de prévenir des maladies comme l'_____ ou le diabète, et de réduire le stress. De plus, pratiquer une activité physique régulière améliore la _____ et l'_____, tout en favorisant de meilleurs _____. Enfin, le sport lutte contre la _____, un phénomène _____ lié au manque de mouvement.

Mots à placer (dans l'ordre) :

1. essentiel
2. renforcer
3. obésité
4. bonne humeur
5. estime de soi
6. résultats scolaires
7. sédentarité
8. dangereux