

|                                                                                   |                                        |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>ÉCOLE INDIENNE AL WADI AL KABIR</b> |  |
| <b>CLASS – X<br/>Second Language</b>                                              | <b>Department of French 2025-2026</b>  | <b>Date of submission :<br/>01-09-2025</b>                                          |
| <b>Worksheet No.6<br/>With answers</b>                                            | <b>LEÇON 7 - EN PLEINE FORME</b>       | <b>Note A4 file format</b>                                                          |
| <b>Name of the student</b>                                                        | <b>Section -</b>                       | <b>Roll no.</b>                                                                     |
|                                                                                   |                                        |                                                                                     |

### **I. Lisez bien ce texte et répondez aux questions suivantes :**

Pour garder un bon équilibre mental et physique, il est essentiel d'adopter des habitudes de vie saines. Cela commence par une alimentation équilibrée. Manger des fruits, des légumes, des céréales complètes et éviter les aliments transformés permet de garder de l'énergie toute la journée.

Le sommeil joue aussi un rôle fondamental. Les adultes ont besoin d'au moins 7 à 8 heures de sommeil par nuit. Dormir suffisamment permet de mieux se concentrer, de renforcer le système immunitaire et de réguler les émotions.

Lire un peu chaque jour est excellent pour le cerveau. La lecture stimule l'imagination, développe le vocabulaire et améliore la mémoire. Que ce soit un roman, un article ou une bande dessinée, l'important est de lire régulièrement.

Il est aussi recommandé de pratiquer une activité physique modérée pendant au moins 30 minutes par jour. Faire du vélo, marcher, danser ou même jardiner aide à maintenir une bonne santé cardiovasculaire et à réduire le stress.

Enfin, pour améliorer la qualité du sommeil et préserver la santé mentale, il est conseillé d'éviter les écrans une heure avant d'aller se coucher. La lumière bleue des téléphones, tablettes ou téléviseurs empêche la production de mélatonine, l'hormone du sommeil.

Ces cinq habitudes simples peuvent faire une grande différence dans votre quotidien !

#### **A. Coche la bonne réponse.**

- Une alimentation équilibrée permet de :
  - ☐ mieux dormir
  - ☐ garder de l'énergie
  - ☐ éviter les écrans
- Pourquoi est-il important de bien dormir ?
  - ☐ Pour se lever plus tôt
  - ☐ Pour améliorer la concentration et les émotions
  - ☐ Pour lire plus vite
- Lire chaque jour aide à :
  - ☐ Développer la mémoire et le vocabulaire

- ☐ Courir plus vite
  - ☐ Dormir plus longtemps
4. Quelle est la durée minimale conseillée pour une activité physique par jour ?
    - ☐ 1 heure
    - ☐ 15 minutes
    - ☐ 30 minutes
  5. Quel est l'effet des écrans avant de dormir ?
    - ☐ Ils aident à dormir
    - ☐ Ils empêchent de produire la mélatonine
    - ☐ Ils facilitent la digestion

### B. Réponds aux questions .

1. Quels sont les cinq conseils donnés dans ce texte pour une vie saine ?
2. Pourquoi la lecture est-elle bénéfique pour le cerveau ?
3. Qu'est-ce que la mélatonine ?
4. Que peut-on faire comme activité physique modérée ? Donne deux exemples.

### C. Dites VRAI ou FAUX

1. Il faut manger beaucoup d'aliments transformés pour rester en forme.
2. Dormir entre 7 et 8 heures par nuit est conseillé pour les adultes.
3. Lire un roman ou une bande dessinée tous les jours n'apporte aucun bénéfice.
4. L'activité physique est importante pour le cœur et pour réduire le stress.

## II. Écrivez à votre correspondant(e) canadien(ne), lui disant comment il/elle peut rester en pleine forme.

### III. Complétez avec un adjectif possessif ou pronom possessif

1. Nicole est fière de \_\_\_\_ pays. Et toi, aimes-tu \_\_\_\_ ?
2. « Venez avec \_\_\_\_ parents ! Nous venons avec \_\_\_\_\_. »
3. Ils voyagent dans \_\_\_\_ voiture et vous voyagez dans \_\_\_\_\_.
4. Elle sort de \_\_\_\_ maison à 7h et je sors \_\_\_\_ à 8h.
5. Les animaux gardent \_\_\_\_ enfants pour quelque temps mais les humains gardent \_\_\_\_\_ toute la vie.
6. Ils prennent \_\_\_\_\_ parapluies et Bertrand prend \_\_\_\_\_.
7. Puis-je emprunter \_\_\_\_\_ gomme ? j'ai perdu \_\_\_\_\_.
8. Ce sont \_\_\_\_\_ disques. Où sont \_\_\_\_\_ ?
9. Elle pense souvent à \_\_\_\_\_ amie, penses-tu \_\_\_\_\_ ?
10. Nous parlons de \_\_\_\_\_ professeurs et vous parlez \_\_\_\_\_

### IV. Posez la question :

1. Il faudra appeler tes parents.
2. Non, personne ne connaît son numéro de téléphone.
3. J'y vais à pied.
4. Je dois écouter ces chansons.
5. Nous allons parler de cette situation.

6. Ils habitaient près du cinéma.
7. Non, je voudrais du jus d'orange.
8. Nous préférons voyager en avion.
9. Marc et sa famille arrivent à la gare à 10 heures.
10. Il faut manger des fruits pour être en bonne forme.

#### V. Complétez :

1. Il va chez le dentiste car il a mal aux \_\_\_\_\_. (CBSE 2024)
2. La Sécu garantit une \_\_\_\_\_ aux travailleurs. (CBSE 2024)
3. Je n'arrive pas de dormir, j'ai passé une \_\_\_\_\_ blanche. (CBSE 2023)
4. Pour être en bonne forme, il faut manger des \_\_\_\_\_. (CBSE 2019)
5. Pour acheter des médicaments, on va chez le \_\_\_\_\_ / à la \_\_\_\_\_. (CBSE 2017/ 2020)
6. Il faut boire beaucoup \_\_\_\_\_ car c'est bon pour la santé. (CBSE 2016)
7. À cause de trop de pollution, les gens ont des problèmes de \_\_\_\_\_. (CBSE 2016)
8. Le vieil homme a des problèmes de cœur. Il a peur d'\_\_\_\_\_.
9. La nuit il ne dort pas du tout, il souffre \_\_\_\_\_.
10. Si tu ne manges pas bien, tu auras un \_\_\_\_\_.
11. Le médecin rédige une \_\_\_\_\_ après avoir analysé la malade.
12. Si vous ne pouvez pas bien voir, portez les \_\_\_\_\_ !
13. Si quelqu'un a un accident, on le transportera chez le \_\_\_\_\_.

#### VI. Répondez aux questions suivantes :

1. Qu'est-ce que c'est que la Sécurité Sociale ? (CBSE 2019, 2022, 2023)
2. Que mangez-vous pour rester en bonne forme ? (CBSE 2022)
3. Pourquoi va-t-on à la pharmacie ? (CBSE 2022)
4. Comment garder une bonne forme ? Donnez 2-3 points. (CBSE 2020)
5. Que faites-vous pour être en pleine forme ? (CBSE 2018)
6. Quels sports faites-vous pour rester en forme ? Nommez-en deux. (CBSE 2017)
7. Que faut-il faire quand on est malade ? (CBSE 2016)
8. En France, quand vous allez chez le médecin, que fait-il ? (CBSE 2012)

### ANSWER KEY

#### I. Lisez bien ce texte et répondez aux questions suivantes :

##### A. Coche la bonne réponse :

1. Une alimentation équilibrée permet de :  
**garder de l'énergie**
2. Pourquoi est-il important de bien dormir ?  
**Pour améliorer la concentration et les émotions**
3. Lire chaque jour aide à :  
**Développer la mémoire et le vocabulaire**
4. Quelle est la durée minimale conseillée pour une activité physique par jour ?  
**minutes**
5. Quel est l'effet des écrans avant de dormir ?  
**Ils empêchent de produire la mélatonine**

## B. Réponds aux questions :

1. **Quels sont les cinq conseils donnés dans ce texte pour une vie saine ?**  
→ Manger équilibré, bien dormir, lire chaque jour, faire de l'exercice physique, éviter les écrans le soir.
2. **Pourquoi la lecture est-elle bénéfique pour le cerveau ?**  
→ Parce qu'elle stimule l'imagination, développe le vocabulaire et améliore la mémoire.
3. **Qu'est-ce que la mélatonine ?**  
→ C'est l'hormone du sommeil, produite pour aider à s'endormir.
4. **Que peut-on faire comme activité physique modérée ? Donne deux exemples.**  
→ On peut faire du vélo, marcher, danser ou jardiner. (Donne-en deux : par exemple, marcher et jardiner.)

## C. Dites VRAI ou FAUX :

1. Il faut manger beaucoup d'aliments transformés pour rester en forme. - **FAUX**
2. Dormir entre 7 et 8 heures par nuit est conseillé pour les adultes. - **VRAI**
3. Lire un roman ou une bande dessinée tous les jours n'apporte aucun bénéfice. - **FAUX**
4. L'activité physique est importante pour le cœur et pour réduire le stress. - **VRAI**

II. Answer may vary

## III. Complétez avec un adjectif possessif ou pronom possessif

1. Nicole est fière de son pays. Et toi, aimes-tu le tien ?
2. «Venez avec vos parents ! Nous venons avec les nôtres. »
3. Ils voyagent dans leur voiture et vous voyagez dans la vôtre.
4. Elle sort de sa maison à 7h et je sors de la mienne à 8h.
5. Les animaux gardent leurs enfants pour quelque temps mais les humains gardent les leurs toute la vie.
6. Ils prennent leurs parapluies et Bertrand prend le sien .
7. Puis-je emprunter votre gomme ? J'ai perdu la mienne.
8. Ce sont mes disques. Où sont les tiens ?
9. Elle pense souvent à son amie , penses-tu à la tienne ?
10. Nous parlons de nos professeurs et vous parlez des vôtres.

## IV. Posez la question :

1. Qui faudra-t-il appeler?
2. Est-ce que quelqu'un connaît son numéro de téléphone?
3. Comment vas-tu à l'école ?
4. Que dois -tu écouter ?
5. De quoi allons-nous parler?
6. Où habitaient-ils ?/ Où est-ce qu'ils habitaient ?
7. Voudriez-vous du thé ?/ Est-ce que vous voudriez du thé ?
8. Comment préférez-vous voyager ? / Comment est-ce que vous préférez voyager ?
9. A quelle heure Marc et sa famille arrivent-ils à la gare ?
10. Qu'est-ce qu'il faut manger pour être en bonne forme ?

## V. Complétez :

1. Il va chez le dentiste car il a mal aux dents. (CBSE 2024)
2. La Sécurité garantit une retraite aux travailleurs. (CBSE 2024)
3. Je n'arrive pas de dormir, j'ai passé une nuît blanche. (CBSE 2023)
4. Pour être en bonne forme, il faut manger des crudités. (CBSE 2019)
5. Pour acheter des médicaments, on va chez le pharmacien/ à la pharmacie. (CBSE 2017/ 2020)
6. Il faut boire beaucoup d'eau car c'est bon pour la santé. (CBSE 2016)
7. À cause de trop de pollution, les gens ont des problèmes de respiration.
8. Le vieil homme a des problèmes de cœur. Il a peur d'une crise cardiaque.
9. La nuit il ne dort pas du tout, il souffre d'insomnie.
10. Si tu ne manges pas bien, tu auras un problème de santé.
11. Le médecin rédige une ordonnance après avoir analysé la maladie.
12. Si vous ne pouvez pas bien voir, portez les lunettes!
13. Si quelqu'un a un accident, on le transportera chez le médecin / à l'hôpital.

## VI. Répondez aux questions suivantes :

1. Qu'est-ce que c'est que la Sécurité Sociale ? (CBSE 2019, 2022, 2023)

**Ans** - La sécurité sociale, c'est une organisation officielle qui vise à assurer la sécurité matérielle des travailleurs et de leur famille en cas de maladie, d'accident de travail, de maternité, etc. et à leur garantir une retraite.

2. Que mangez-vous pour rester en bonne forme ? (CBSE 2022)

**Ans** - Pour rester en bonne forme, on mange des crudités, de la salade et des fruits. On boit beaucoup d'eau régulièrement.

3. Pourquoi va-t-on à la pharmacie ? (CBSE 2022)

**Ans** - On va à la pharmacie pour acheter des médicaments.

4. Comment garder une bonne forme ? Donnez 2-3 points. (CBSE 2020)

**Ans** - Pour garder une bonne forme il faut :

- arrêter de manger des fast-foods,
- au moins faire une promenade régulièrement,
- boire beaucoup d'eau,
- manger de la salade verte et des crudités, etc.

5. Que faites-vous pour être en pleine forme ? (CBSE 2018)

**Ans** - Pour être en pleine forme :

- Faire du vélo
- Grimper la montagne
- Prendre l'escalier
- Faire de l'aérobic

6. Quels sports faites-vous pour rester en forme ? Nommez-en deux. (CBSE 2017)

**Ans** - Je fais de la natation et du football pour rester en forme.

7. Que faut-il faire quand on est malade ? (CBSE 2016)

**Ans** - Il faut se reposer, boire beaucoup d'eau, prendre des médicaments et consulter un médecin.

8. En France, quand vous allez chez le médecin, que fait-il ? (CBSE 2012)

**Ans** - Le médecin vous examine, pose des questions sur les symptômes et prescrit des médicaments.

|                                                     |                                                         |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Prepared by:</b><br><b>MS. KRISHNA KEERTHIKA</b> | <b>Checked by:</b><br><b>AVP – SCIENCE &amp; FRENCH</b> |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|