



|                                  |                                |                                     |
|----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| Class X                          | Department of French 2023-2024 | Date of submission:<br>21/ 08/ 2023 |
| Worksheet No. 07<br>WITH ANSWERS | Lesson 7: En pleine forme      | Note: A4 File Format                |
| Name of the student –            | Class & Sec –                  | Roll No. –                          |

1. Lisez bien ce texte et répondez aux questions suivantes :

5 clés pour rester en bonne santé



Manger moins et mieux



Entretenir des liens sociaux de qualité



30 minutes d'activité physique par jour



Méditer, respirer



Rire, danser, aimer

Pour vivre en forme et en bonne santé longtemps, il faut pratiquer régulièrement une activité physique ou jouer (un sport / jeu) comme le vélo, la gym, le tennis, le jogging, la natation, le yoga, etc. La durée de chaque séance doit être au minimum d'une demi-heure. Les études montrent les immenses bénéfices de l'activité physique sur la santé.

L'activité physique améliore la tolérance au stress et protège votre santé en diminuant votre risque de développer des maladies comme le diabète, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension artérielle, etc. parce qu'

- Elle augmente votre souffle, votre force musculaire, votre souplesse et votre équilibre.
- Elle vous rend plus résistant(e) à la fatigue, au stress et améliore votre sommeil.
- Elle permet d'améliorer les dépenses énergétiques et donc d'équilibrer la balance « entrée » / « sortie ».

L'Organisation Mondiale de la santé (OMS) aussi recommande de faire la pratique de 30 minutes d'activité physique modérée comme se promener (la marche à pied/ une promenade) par jour ou 75 minutes par semaine, d'activité d'intensité soutenue ce qui correspond à des activités sportives comme la course à pied, le vélo ou la natation. L'OMS a déclaré le 21 juin la journée internationale du yoga qui a été initiée par M. Narendra Modi, le Premier Ministre de l'Inde, en 2015.

Voici quelques autres conseils pour rester en pleine forme.

- Bien dormir – Pour être en forme, c'est simple. (...) Il faut avant tout bien dormir.
- Manger 5 fruits et légumes frais par jours – Les fruits et légumes constituent une source de vitamines et de minéraux, indispensables pour un système immunitaire efficace. Ils sont riches en fibres.
- Évitez de manger plus de fast-food.
- Boire de l'eau – Buvez plus d'eau chaque jour. L'eau permet de garder le corps à la bonne température et élimine les toxines produites inévitablement par votre métabolisme.

**A. Répondez aux questions :**

- a. Qu'est-ce que c'est « OMS » ?
- b. Que doit-on faire pour être en bonne forme ?
- c. Quelles sont les activités physiques dont on parle dans le texte ?
- d. Quelle date est la journée internationale du yoga ? Qui l'a initiée ?
- e. Selon le texte quels sont les deux conseils pour avoir une bonne santé.

**B. Trouvez du texte :**

**i. la forme nominale des verbes suivants :**

- a. Se promener
- b. Améliorer
- c. Boire
- d. Nager
- e. Jouer

**ii. Le contraire de :**

- a. Pauvre
- b. Mauvaise
- c. Mourir
- d. Les gains

**iii. Deux adverbes.**

- iv. Un verbe pronominal.
- v. Un pronom relatif.

**C. Cochez la bonne réponse :**

- a. Dans le texte, on parle \_\_\_\_\_
  - i) du sport
  - ii) de la boisson
  - iii) de la santé
- b. « Dormir » veut dire \_\_\_\_\_
  - i) Sommeil
  - ii) Indispensable
  - iii) Maladie
- c) Les activités sportives sont \_\_\_\_\_
  - i) course à pied
  - ii) le vélo
  - iii) tous les deux

- d) Le contraire de « augmentant » est \_\_\_\_\_.
- i) pratiquant
  - ii) diminuant
  - iii) tolérant

- e) « Une demi-heure » veut dire \_\_\_\_\_.
- i) quinze minutes
  - ii) soixante minutes
  - iii) trente minutes

**2. Remplissez les tirets par des adjectifs possessifs ou des pronoms possessifs :**

- a) J'ai fait \_\_\_\_\_ exercice, as-tu fait \_\_\_\_\_ ?
- b) Elle ne peut pas lire sans \_\_\_\_\_ lunettes, peux-tu lire sans \_\_\_\_\_ ?
- c) Nous parlons à \_\_\_\_\_ amis, parle-t-il \_\_\_\_\_ ?
- d) Ces fleurs sont à vous, ce sont \_\_\_\_\_ fleurs, ce sont \_\_\_\_\_.
- e) Je vais à \_\_\_\_\_ école, vous allez \_\_\_\_\_.
- f) Je n'ai pas apporté \_\_\_\_\_ ordonnance, as-tu apporté \_\_\_\_\_ ?
- g) Ils ont téléphoné à \_\_\_\_\_ grands-parents, as-tu téléphoné \_\_\_\_\_ ?
- h) Je suis fier de \_\_\_\_\_ maison, es-tu fier \_\_\_\_\_ ?
- i) Elle a rempli \_\_\_\_\_ formulaire, avez-vous rempli \_\_\_\_\_ ?
- j) Je parle souvent de \_\_\_\_\_ voyage, parle-t-elle \_\_\_\_\_ ?
- k) Ces romans sont à Pierre. Ce sont \_\_\_\_\_ romans. Ce sont \_\_\_\_\_.
- l) Elle donne ses documents à \_\_\_\_\_ directeur. Je les donne \_\_\_\_\_.
- m) Je te montrerai \_\_\_\_\_ photos, montre-moi \_\_\_\_\_ !
- n) Pouvez-vous me prêter \_\_\_\_\_ calculatrice ? \_\_\_\_\_ ne marche plus.
- o) Après le cours, les étudiants sortent de \_\_\_\_\_ école, tu sors \_\_\_\_\_.
- p) Aimes-tu \_\_\_\_\_ nouvel appartement ? \_\_\_\_\_ est plus grand que celui de Marc.
- q) J'ai invité toutes \_\_\_\_\_ amies pour la soirée ; a-t-elle invité \_\_\_\_\_ ?
- r) Nema va à \_\_\_\_\_ lycée en bus, comment vont-ils \_\_\_\_\_ ?
- s) J'ai téléphoné à \_\_\_\_\_ cousin, as-tu téléphoné \_\_\_\_\_ ?
- t) Nous avons reçu \_\_\_\_\_ billets, a-t-elle reçu \_\_\_\_\_ ?
- u) Ce sont mes gants, où as-tu mis \_\_\_\_\_ ?
- v) As-tu perdu \_\_\_\_\_ crayon ? Je peux te prêter \_\_\_\_\_.
- w) Ma cousine est allée en France cet été. Quand \_\_\_\_\_ y est-elle allée ?
- x) C'est ton frère qui joue avec \_\_\_\_\_.
- y) J'ai lavé \_\_\_\_\_ pantalons. Avez-vous lavé \_\_\_\_\_ ?
- z) Ce n'est pas notre vélo, c'est \_\_\_\_\_.

**3. Posez la question :**

- a) Elle va **chez le médecin.**
- b) Cette voiture est **à Pauline.**
- c) **Oui**, j'ai fait les miens.
- d) **Si**, Ali aime ses cours.
- e) Ce sont **les parents de Kounalle.**
- f) Cette robe est **en soie.**
- g) Elle dort **parce qu'elle est malade.**
- h) Je pense **à mes vacances.**
- i) Les jeunes sont très **amicaux.**
- j) **Non**, ce ne sont pas les nôtres.

#### 4. Complétez :

- a) À cause de trop de pollution, les gens ont des problèmes de \_\_\_\_\_.
- b) Le vieil homme a des problèmes de cœur. Il a peur d'\_\_\_\_\_.
- c) Si on a mal aux dents, on va chez le \_\_\_\_\_. (CBSE 2012)
- d) La nuit il ne dort pas du tout, il souffre \_\_\_\_\_.
- e) Je n'arrive pas de dormir, j'ai passé une \_\_\_\_\_ blanche. (CBSE 2023)
- f) Pour acheter des médicaments, on va chez le \_\_\_\_\_/ à la \_\_\_\_\_. (CBSE 2017/ 2020)
- g) Si tu ne manges pas bien, tu auras un \_\_\_\_\_.
- h) Le médecin rédige une \_\_\_\_\_ après avoir analysé la malade.
- i) Si vous ne pouvez pas bien voir, portez les \_\_\_\_\_ !
- j) Si quelqu'un a un accident, on le transportera chez le \_\_\_\_\_.
- k) Pour être en bonne forme, il faut manger des \_\_\_\_\_. (CBSE 2019)
- l) Il faut boire beaucoup \_\_\_\_\_ car c'est bon pour la santé. (CBSE 2016)

#### 5. Répondez aux questions suivantes :

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

### ANSWER KEY

- 1. A. a. « L'OMC » est l'Organisation Mondiale de la Santé.
- b. Pour rester en pleine forme, on doit bien dormir, manger 5 fruits et légumes frais par jours.
- c. Les activités physiques dont on parle dans le texte le vélo, la gym, le tennis, le jogging, la natation, le yoga, etc.

#### 2. Remplissez les tirets par des adjectifs ou des pronoms possessifs :

- a) J'ai fait **mon** exercice, as-tu fait **le tien** ?
- b) Elle ne peut pas lire sans **ses** lunettes, peux-tu lire sans **les tiennes** ?
- c) Nous parlons à **nos** amis, parle-t-il **aux siens** ?
- d) Ces fleurs sont à vous, ce sont **vos** fleurs, ce sont **les vôtres**.
- e) Je vais à **mon** école, vous allez **à la vôtre**.  
etc. ...

#### 3. Posez la question :

- a) Elle va **chez le médecin**. – Où va-t-elle ?

- b) Cette voiture est à **Pauline**. – À qui est cette voiture ?  
c) **Oui**, j’ai fait les miens. – As-tu fait tes devoirs ?  
etc. ....

**4. Complétez :**

- a) À cause de trop de pollution, les gens ont des problèmes de **respiration**.  
b) Le vieil homme a des problèmes de cœur. Il a peur d’**avoir d’une crise cardiaque**.  
c) Si on a mal aux dents, on va chez le **dentiste**. (CBSE 2012)  
d) La nuit, il ne dort pas du tout, il souffre **d’insomnie**.  
etc. ....

**5. Répondez aux questions suivantes :**

- a) Pour rester en bonne forme, on mange beaucoup d’eau, des crudités et de la salade.  
b) On va à la pharmacie pour acheter des médicaments.  
c) 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.etc.

|   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| Préparée par<br>Mme Sima GHOSH DASTIDAR | CHECKED BY<br>HOD-SCIENCE& FRENCH |
|---|-----------------------------------|