

## Être en forme, c'est important !

Lina est une petite fille de dix ans qui aime beaucoup jouer avec ses amis. Mais, depuis quelque temps, elle se sent fatiguée et n'a plus d'énergie. Elle préfère rester sur le canapé à regarder la télévision au lieu d'aller courir dehors.

Un jour, sa maman lui dit :

— Lina, tu as besoin de bouger et de manger équilibré pour être en pleine forme !

Lina décide alors de changer ses habitudes. Elle commence par manger plus de fruits et de légumes, et elle boit beaucoup d'eau. Ensuite, elle va au parc avec ses amis pour jouer au ballon et faire du vélo.

Au bout de quelques semaines, Lina se sent beaucoup mieux ! Elle a plus d'énergie, elle dort bien et elle est toujours de bonne humeur.

Elle comprend maintenant que faire du sport et bien manger, c'est bon pour la santé !

## Compréhension du texte

### 1. Réponds aux questions suivantes :

**a.** Quel est le problème de Lina au début de l'histoire ?

.....

**b.** Que lui conseille sa maman ?

.....

**c.** Quelles sont les nouvelles habitudes de Lina ?

.....

.....

**d.** Comment se sent-elle après quelques semaines ?

.....

**e.** Que comprend Lina à la fin de l'histoire ?

.....

### 2. Réponds par Vrai ou Faux et justifie tes réponses.

**a.** Lina aime beaucoup courir dehors.

.....

**b.** Sa maman lui conseille de dormir plus longtemps.

.....

**c.** Lina commence à manger plus de bonbons et de gâteaux.

.....

**d.** Après quelques semaines, Lina a plus d'énergie.

.....

e. À la fin de l'histoire, Lina comprend l'importance du sport et d'une bonne alimentation.

.....  
**3. Réponds aux questions suivantes en faisant des phrases complètes :**

a. Pourquoi Lina se sent-elle fatiguée au début de l'histoire ?

.....  
b. Que décide-t-elle de faire pour être en forme ?

.....  
c. Quels changements observe-t-elle après quelques semaines ?

### **Vocabulaire**

1. Trouve dans le texte des mots qui signifient :

Être très fatigué = .....

Se sentir bien dans son corps = .....

Un jeu avec un ballon = .....

Un endroit avec des arbres et de l'herbe = .....

2. Trouve dans le texte un mot qui signifie :

Être très fatigué = .....

Se sentir bien dans son corps = .....

Un jeu avec un ballon = .....

Un endroit avec des arbres et de l'herbe = .....

### 3. Classe les mots suivants dans la bonne colonne :

Équilibré - Bonbons - Courir - Télévision - Fruits - Vélo - Chips - Sport -  
Légumes - Dormir

Bon pour la santé	Mauvais pour la santé

Module 6

#### Production écrite

1. Imagine que tu donnes des conseils à un ami qui veut être en meilleure forme. Écris quelques phrases pour l'aider.

Rédige un texte de 5 à 6 phrases sur les propres habitudes pour rester en forme.

- Que manges-tu pour être en bonne santé ?
- Quelles activités physiques pratiques-tu ?
- Comment te sens-tu après avoir fait du sport ?

□ Exemple de début :

"Pour être en forme, je mange beaucoup de fruits et de légumes. J'évite de manger trop de bonbons et de chips..."

2. Écrire un conseil à un ami

Ton ami(e) passe trop de temps sur son téléphone et mange beaucoup de fast-food. Écris-lui un message pour lui donner des conseils afin d'être en meilleure forme.

□ Exemple de début :

"Salut [nom de l'ami(e)], j'ai remarqué que tu es souvent fatigué(e) ces derniers temps. Je pense que tu devrais essayer de..."

### 3. Raconter une journée en pleine forme

Rédige un petit texte où tu racontes une journée où tu as bien mangé et fait du sport. Décris ce que tu as mangé et quelles activités tu as faites.

**Plan du texte :**

- **Matin :** Que manges-tu au petit-déjeuner ?
- **Après-midi :** Quelle activité physique fais-tu ?
- **Soir :** Comment te sens-tu après cette journée ?

**Exemple de début :**

"Ce matin, j'ai pris un bon petit-déjeuner avec des fruits et un verre de lait. Ensuite, je suis allé(e) au parc pour..."

### 3. Imaginer la suite de l'histoire de Lina

À la fin du texte, Lina se sent mieux grâce au sport et à une bonne alimentation.

Imagine ce qu'elle va faire après. Va-t-elle aider ses amis à mieux manger ? Va-t-elle s'inscrire à un club de sport ?

Raconte la suite de son histoire en 5 à 6 phrases.

**Exemple de début :**

"Après avoir retrouvé son énergie, Lina décide d'aider ses amis. Elle leur explique pourquoi il est important de bien manger et de faire du sport..."

### 4. Rédiger une affiche pour encourager à être en forme

Imagine que tu dois créer une affiche pour ton école avec des conseils pour être en bonne santé. Écris un texte court avec un titre accrocheur et trois conseils simples.

**Exemple :**

**Titre : Reste en forme, c'est important !**

Mange des fruits et des légumes tous les jours.

Bois beaucoup d'eau et dors suffisamment.

Fais du sport au moins 30 minutes par jour.