najah213.com · نجاح 213



1AM

Séquences 03/ 04/ 05

La lecture

خصص كل يوم نصف ساعة
أو ساعة وطالع نصا واحدا

استعن بالقاموس
لشرح الكلمات
الصعبة

“La lecture est à l’esprit ce que l’exercice est au corps.”





Enseignant:
SOUALHIA Antar

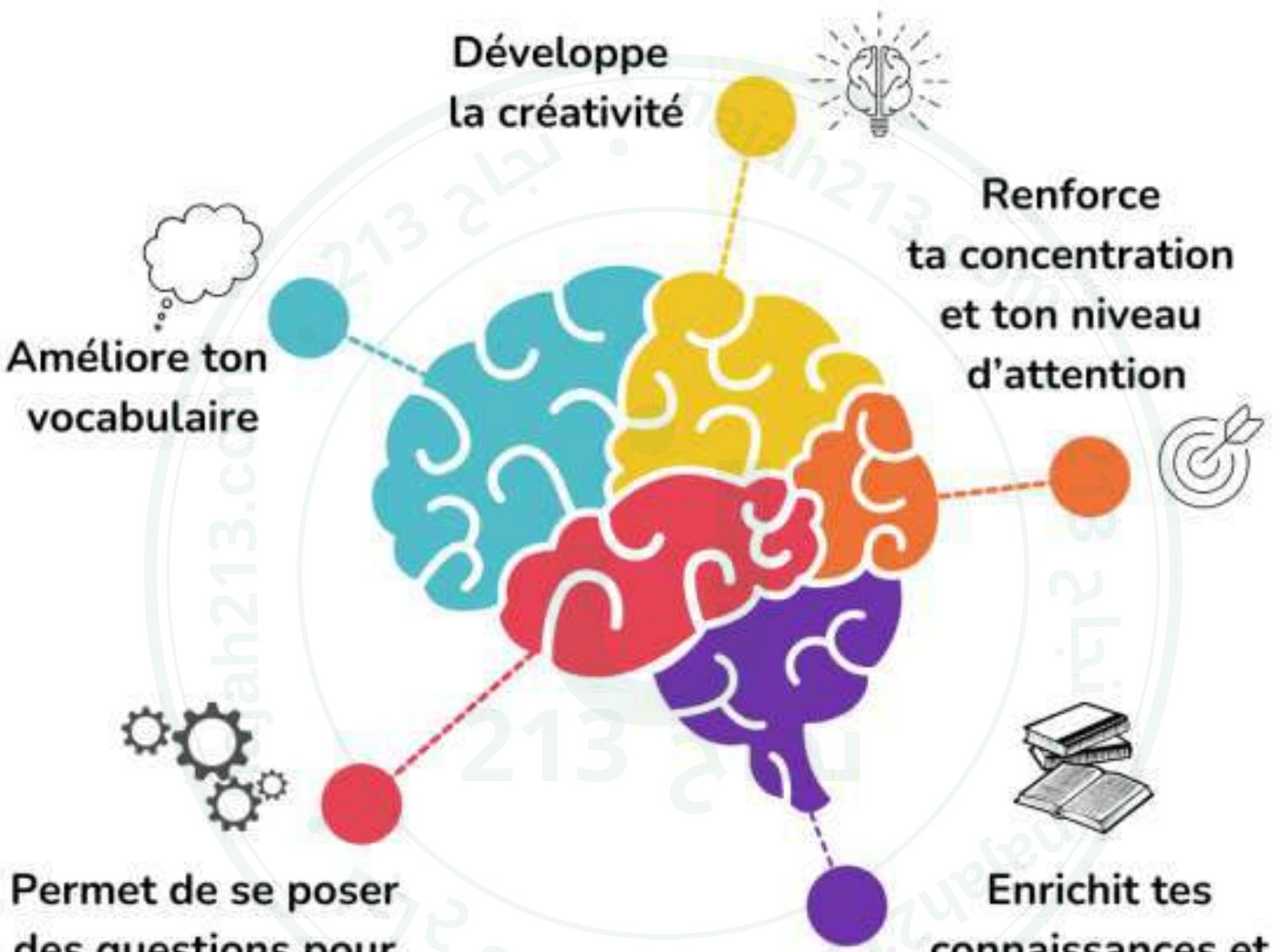
Prof de Français DZ

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com

najah213.com · نجاح 213

Les bienfaits de la lecture







Enseignant:
SOUALHIA Antar

Prof de Français DZ

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com

najah213.com • 213 نجاح • najah213.com • 213 نجاح • najah213.com · 213 نجاح • najah213.com • 213 نجاح • najah213.com • 213 نجاح

Texte 1

Le sport



Le sport est une activité très importante pour notre corps et notre esprit. Il nous aide à rester en bonne santé et à nous sentir bien. Quand nous faisons du sport, nous bougeons notre corps, nous courons, nous sautons, et cela a beaucoup d'avantages.

D'abord, le sport rend notre corps plus fort. Il aide notre cœur à mieux fonctionner et nos muscles à devenir plus solides. Cela nous permet d'être en forme pour jouer, marcher, ou même courir plus longtemps sans être fatigué.

Ensuite, le sport nous rend heureux. Quand nous bougeons, notre cerveau produit une substance spéciale qui nous fait sourire et nous aide à nous sentir bien, même quand nous avons eu une journée difficile.

Le sport est aussi un excellent moyen de mieux dormir. Après avoir joué ou fait une activité physique, notre corps est détendu, et nous pouvons nous endormir plus facilement.

Enfin, le sport nous apprend à travailler avec les autres. Quand nous jouons dans une équipe, nous apprenons à partager, à aider nos amis et à respecter les règles. Cela nous aide à devenir de meilleurs camarades.

Faire du sport, c'est donc prendre soin de soi tout en s'amusant. Alors, n'hésite pas : trouve une activité que tu aimes et commence à bouger dès aujourd'hui !







Enseignant:
SOUALHIA Antar

Prof de Français DZ

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com

213 نجاح · najah213.com

Texte 2 Les avantages de la natation



La natation est un sport incroyable qui apporte de nombreux bienfaits pour le corps et l'esprit. En nageant, on peut à la fois s'amuser, se détendre et prendre soin de sa santé.

En premier lieu, la natation est un sport complet qui fait travailler tout le corps. Lorsque l'on nage, on utilise ses bras, ses jambes, son dos et son ventre. Cela permet de renforcer ses muscles, d'améliorer sa posture et de devenir plus souple.

De plus, elle aide le cœur et les poumons à mieux fonctionner, ce qui est excellent pour la santé.

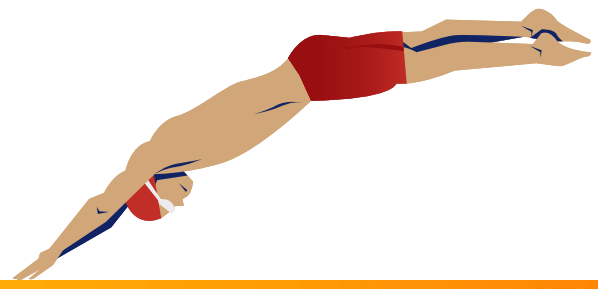
En deuxième lieu, nager est une activité douce pour les articulations. Contrairement à d'autres sports comme la course, le corps est porté par l'eau. Cela rend la natation idéale pour les personnes qui ont des douleurs ou qui souhaitent éviter les blessures.

La natation est aussi très bénéfique pour le bien-être mental. Être dans l'eau procure une sensation de calme et de légèreté. En nageant, on peut oublier le stress et se concentrer sur ses mouvements et sa respiration. Cela aide à se sentir détendu et apaisé.

Enfin, la natation est une activité qui convient à tout le monde. Que l'on soit petit ou grand, débutant ou expert, chacun peut profiter des plaisirs de l'eau. Elle permet aussi de s'amuser, que ce soit en jouant dans une piscine avec des amis ou en apprenant à nager dans la mer.

En résumé, la natation est un sport complet, doux et relaxant. Elle aide à rester en forme, à se sentir bien et à s'amuser. Alors, pourquoi ne pas plonger et essayer dès aujourd'hui ?





Enseignant:
SOUALHIA Antar

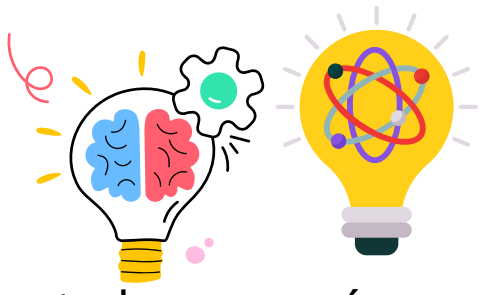
Prof de Français DZ

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com

najah213.com · نجاح 213

Texte 3 Le progrès scientifique



Le progrès scientifique représente l'ensemble des découvertes et des avancées réalisées grâce à la recherche dans différents domaines comme la médecine, la technologie, l'environnement ou l'astronomie. Depuis des siècles, ces progrès ont profondément transformé notre monde et continuent de façonner notre quotidien.

D'abord, le progrès scientifique a permis d'améliorer la santé. Grâce aux découvertes médicales, des maladies graves, autrefois incurables, peuvent maintenant être soignées ou évitées grâce à des vaccins et des traitements. Les technologies modernes, comme les appareils d'imagerie médicale, permettent de diagnostiquer et de traiter les maladies plus rapidement.

Ensuite, dans le domaine de la communication, le progrès scientifique a changé nos vies. Aujourd'hui, grâce à Internet et aux smartphones, il est possible de parler avec quelqu'un à l'autre bout du monde en quelques secondes. Ces technologies rendent aussi l'éducation et l'information accessibles à un plus grand nombre de personnes.

Dans les transports, les avancées scientifiques ont permis de développer des moyens plus rapides et plus efficaces, comme les trains à grande vitesse et les avions. Ces progrès facilitent les voyages et rapprochent les populations.

En conclusion, le progrès scientifique est une force incroyable qui améliore notre vie et nous aide à résoudre de nombreux problèmes. Mais pour qu'il reste bénéfique, il doit être utilisé avec responsabilité et dans le respect de la planète et de l'humanité.







Enseignant:
SOUALHIA Antar

Prof de Français DZ

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com

213 نجاح · najah213.com

Texte 4 Les outils de communication

Les outils de communication sont essentiels dans notre vie quotidienne. Ils nous permettent d'échanger des informations, de partager des idées et de rester en contact avec nos proches ou nos collègues, peu importe la distance. Avec le temps, ces outils ont beaucoup évolué, offrant des moyens toujours plus rapides et efficaces de communiquer.

Parmi les outils traditionnels, on trouve le courrier, le téléphone et les médias comme la radio et la télévision. Ces moyens ont longtemps été les principaux pour transmettre des messages ou diffuser des informations. Par exemple, le téléphone a permis de parler instantanément avec une personne éloignée, tandis que la télévision et la radio ont révolutionné la manière de partager des actualités avec un grand public.

Aujourd'hui, les outils numériques dominent. Les e-mails sont utilisés pour envoyer des messages écrits en quelques secondes, les applications de messagerie instantanée comme WhatsApp ou Messenger permettent d'échanger des textes, des images et des vidéos en temps réel. Les réseaux sociaux, comme Facebook, Instagram ou Twitter, sont devenus des plateformes populaires pour partager des idées, des nouvelles ou des moments de vie. De plus, les visioconférences, avec des outils comme Zoom ou Google Meet, permettent de communiquer en vidéo avec plusieurs personnes à la fois, même à des milliers de kilomètres.

Ces outils modernes offrent de nombreux avantages. Ils facilitent une communication rapide, permettent de collaborer à distance et aident à rester connecté avec ses proches ou ses collègues.

En conclusion, les outils de communication sont indispensables dans notre monde moderne. Ils nous aident à rester connectés, à partager nos idées et à travailler ensemble, mais il est important de les utiliser avec modération et responsabilité.





Enseignant:
SOUALHIA Antar

Prof de Français DZ

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

213 نجاح · najah213.com

Texte 5 Les moyens de transport



Les moyens de transport jouent un rôle essentiel dans notre vie quotidienne. Ils permettent de se déplacer, de transporter des marchandises et de connecter différentes régions du monde. Voici leurs principaux avantages :

Les moyens de transport, comme les voitures, les trains et les avions, permettent de se rendre rapidement et facilement d'un endroit à un autre. Grâce à eux, nous pouvons voyager pour travailler, étudier ou visiter nos proches, même sur de longues distances.

Les transports modernes, comme les avions et les trains à grande vitesse, réduisent considérablement le temps nécessaire pour voyager. Ce gain de temps est particulièrement important dans un monde où tout va vite.

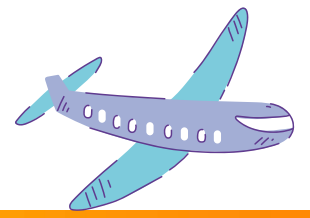
Les camions, les bateaux et les trains jouent un rôle crucial dans le commerce. Ils permettent de transporter des produits, parfois lourds ou volumineux, d'un pays à l'autre. Cela garantit que les biens essentiels, comme la nourriture ou les médicaments, arrivent à destination.

Les moyens de transport rapprochent les régions du monde, qu'il s'agisse de petites villes rurales ou de grandes métropoles. Cette connexion favorise les échanges culturels, économiques et humains.

Les ambulances, les hélicoptères de secours et autres véhicules médicaux permettent d'intervenir rapidement en cas d'urgence. Ils transportent les patients vers les hôpitaux et les équipes de secours vers les zones sinistrées.

Un réseau de transport efficace favorise le commerce, le tourisme et l'industrie. Cela aide les pays à se développer et à créer des opportunités d'emploi.

En résumé, les moyens de transport nous facilitent la vie, qu'il s'agisse de voyager, de sauver des vies ou de transporter des marchandises. Ils sont indispensables pour construire un monde connecté et en mouvement.



Enseignant:
SOUALHIA Antar

Prof de Français DZ

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com

najah213.com • 213 نجاح • najah213.com • 213 نجاح · najah213.com

Texte 6 La pollution et ses trois types



La pollution est un phénomène majeur qui affecte notre planète et met en danger la vie des êtres vivants. Elle se manifeste sous différentes formes et provient de nombreuses activités humaines. On distingue principalement trois types de pollution : la pollution de l'air, la pollution de l'eau et la pollution des sols.

La pollution de l'air résulte de la libération dans l'atmosphère de substances toxiques, telles que les gaz d'échappement des véhicules, les émissions industrielles ou encore les particules fines issues des combustibles fossiles. Ces polluants contribuent au réchauffement climatique, provoquent des maladies respiratoires et engendrent des phénomènes comme les pluies acides.

La pollution de l'eau, quant à elle, concerne la contamination des rivières, des lacs, des océans et des nappes phréatiques. Elle est causée par les rejets industriels, les pesticides agricoles, les déchets plastiques ou encore les marées noires. Cette pollution menace gravement la faune et la flore aquatiques, réduit l'accès à l'eau potable et entraîne des maladies hydriques chez l'humain.

Enfin, la pollution des sols résulte de l’utilisation excessive de produits chimiques dans l'agriculture, des décharges non contrôlées et des activités industrielles. Elle appauvrit les terres, contamine les cultures et introduit des substances nocives dans la chaîne alimentaire, mettant ainsi en danger la santé humaine et animale.

Face à ces formes de pollution, il est urgent d’agir. Des solutions existent, telles que la transition vers des énergies renouvelables, le recyclage, la réduction des déchets plastiques et la mise en place de réglementations strictes. Chaque geste compte pour préserver notre planète et assurer un avenir durable pour les générations futures.





Enseignant:
SOUALHIA Antar

Prof de Français DZ

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com • 213 نجاح • najah213.com • 213 نجاح • najah213.com

najah213.com · نجاح 213

Texte 7

La pollution de l'air : causes, conséquences et solutions



La pollution de l'air est un phénomène qui se produit lorsque des substances nocives, comme des gaz, des particules fines ou des produits chimiques, sont rejetées dans l'atmosphère en quantités importantes. Ce problème environnemental mondial est causé en grande partie par les activités humaines, mais aussi par des phénomènes naturels.



Quelles sont les causes de la pollution de l'air ?

La pollution de l'air provient de plusieurs sources :

1. Les activités industrielles et énergétiques : Les usines, les centrales électriques et les raffineries rejettent des polluants tels que le dioxyde de soufre (SO_2), le dioxyde de carbone (CO_2) et d'autres gaz toxiques.
2. Les transports : Les véhicules à moteur, surtout ceux fonctionnant au diesel et à l'essence, libèrent des oxydes d'azote (NO_x) et des particules fines.
3. L'agriculture : L'élevage intensif produit du méthane, un gaz à effet de serre puissant, et l'utilisation d'engrais chimiques libère de l'ammoniac dans l'air.
4. Les phénomènes naturels : Les éruptions volcaniques, les feux de forêt et les tempêtes de poussière contribuent également à la pollution atmosphérique.

Quelles sont les conséquences de cette pollution ?

Les impacts de la pollution de l'air sont nombreux et graves :

- Sur la santé humaine : Elle est responsable de maladies respiratoires comme l'asthme et la bronchite, de maladies cardiovasculaires, et elle augmente le risque de cancer du poumon. On estime que plusieurs millions de décès prématurés chaque année sont liés à la pollution de l'air.
- Sur l'environnement : Les gaz à effet de serre, comme le CO_2 et le méthane, contribuent au réchauffement climatique. Par ailleurs, les pluies acides, provoquées par le dioxyde de soufre, endommagent les forêts, acidifient les sols et les cours d'eau.

Enseignant:
SOUALHIA Antar
Prof de Français DZ

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com

Suite..



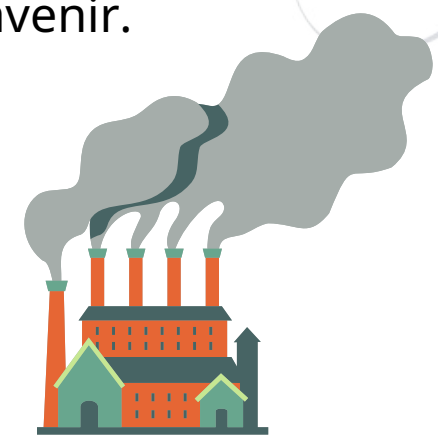
- Sur les écosystèmes : La pollution de l'air altère les cycles naturels, nuit à la biodiversité et affecte la croissance des plantes.

Quelles solutions pour réduire la pollution de l'air ?

Pour lutter contre ce problème, des actions concrètes peuvent être mises en place :

- Adopter des énergies renouvelables : Remplacer les combustibles fossiles par des sources d’énergie propre, comme le solaire ou l’éolien, permet de limiter les émissions de gaz nocifs.
- Réduire les émissions des transports : Encourager l’utilisation des véhicules électriques, des transports en commun, ou du vélo est une mesure efficace.
- Réglementer les activités industrielles : Imposer des normes strictes et installer des systèmes de filtration pour réduire les rejets dans l’air.
- Sensibiliser le public : Informer les citoyens sur les gestes simples pour limiter leur impact, comme éviter le gaspillage énergétique ou privilégier des modes de consommation écoresponsables.

La pollution de l'air est un problème majeur qui touche tous les aspects de la vie sur Terre : la santé humaine, l’environnement et les écosystèmes. En agissant dès maintenant, chacun, qu’il s’agisse des gouvernements, des industries ou des citoyens, peut contribuer à réduire cette menace. Protéger notre air, c'est protéger notre avenir.







Enseignant:
SOUALHIA Antar

Prof de Français DZ

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com • 213 نجاح • najah213.com • 213 نجاح • najah213.com • 213 نجاح • najah213.com • 213 نجاح
najah213.com · 213 نجاح

Texte 8 La pollution de l'eau : causes, conséquences et solutions



La pollution de l’eau est un problème majeur qui menace l’environnement, la santé humaine et les écosystèmes. Elle survient lorsque des substances nocives, comme des produits chimiques, des déchets ou des micro-organismes, contaminent les cours d’eau, les lacs, les mers ou les nappes souterraines.

1. Les causes de la pollution de l’eau

Plusieurs facteurs contribuent à la pollution de l’eau :

- Les rejets industriels : Les usines déversent souvent des produits chimiques toxiques dans les rivières et les océans.
- Les eaux usées domestiques : Les égouts non traités ou mal gérés transportent des détergents, des déchets organiques et d’autres polluants.
- Les pesticides et engrais agricoles : Lorsqu’ils sont utilisés en excès, ils se retrouvent dans les rivières et les nappes phréatiques après la pluie.
- Les plastiques et déchets solides : Les déchets jetés dans la nature finissent par atteindre les cours d’eau, où ils polluent les écosystèmes aquatiques.
- Les marées noires : Les fuites de pétrole des navires ou des plateformes offshore contaminent gravement les océans.

2. Les conséquences de la pollution de l’eau

- La pollution de l’eau a des effets graves sur l’environnement et la vie :
- Pour les écosystèmes aquatiques : Les substances toxiques tuent les poissons, les plantes et les autres organismes vivant dans l’eau. Les écosystèmes marins et d’eau douce s’effondrent.



Enseignant:
SOUALHIA Antar

Prof de Français DZ

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com

Suite..

- Pour la santé humaine : Boire de l’eau polluée peut causer des maladies graves comme le choléra, la dysenterie ou les intoxications chimiques.
- Pour l’économie : Les secteurs comme la pêche, le tourisme et l’agriculture souffrent des effets de la pollution.
- Pour la biodiversité : Les espèces menacées disparaissent à cause de la destruction de leur habitat aquatique.



3. Les solutions pour lutter contre la pollution de l’eau

Il est essentiel d’agir pour protéger nos ressources en eau :

- Traiter les eaux usées : Les usines de traitement doivent être modernisées pour empêcher le rejet de substances nocives dans la nature.
- Limiter l’usage des pesticides : Les pratiques agricoles durables, comme l’agriculture biologique, réduisent l’utilisation de produits chimiques.
- Réduire les déchets plastiques : Recycler, réutiliser et limiter l’utilisation des plastiques à usage unique pour éviter leur dispersion dans la nature.
- Adopter des lois strictes : Les gouvernements doivent imposer des régulations strictes sur les rejets industriels et les pratiques polluantes.
- Sensibiliser la population : En éduquant les citoyens sur les impacts de la pollution et les gestes simples pour protéger l’eau, chacun peut contribuer à résoudre le problème.

La pollution de l’eau est une menace globale qui nécessite une action collective. En protégeant cette ressource essentielle, nous assurons la santé de la planète et des générations futures. Agir maintenant est indispensable pour préserver l’eau, source de vie.



Enseignant:
SOUALHIA Antar

Prof de Français DZ

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com

najah213.com • 213 نجاح • najah213.com • 213 نجاح · najah213.com

Texte 9 La pollution du sol : causes, conséquences et solutions



La pollution du sol est un problème environnemental majeur qui affecte la qualité de la terre, la biodiversité et la santé humaine. Elle se produit lorsque des substances nuisibles s'accumulent dans le sol, le rendant impropre à l'agriculture, à l'habitat ou à d'autres usages.

1. Les causes de la pollution du sol

Plusieurs activités humaines contribuent à la pollution des sols :

- Les déchets industriels : Les usines rejettent des produits chimiques, des métaux lourds et d'autres substances toxiques qui s'infiltrent dans le sol.
- L'agriculture intensive : L'usage excessif de pesticides, d'herbicides et d'engrais chimiques dégrade la qualité du sol.
- Les déchets ménagers : Le dépôt non contrôlé de déchets solides, comme les plastiques ou les appareils électroniques, pollue le sol.
- Les déversements de pétrole : Les fuites de pétrole lors de transports ou d'activités industrielles contaminent les sols sur de vastes surfaces.
- Les activités minières : L'extraction de minerais et le rejet des résidus miniers laissent des zones gravement contaminées.

2. Les conséquences de la pollution du sol

La pollution du sol a des impacts négatifs multiples :

- Pour l'agriculture : Les terres polluées deviennent infertiles, réduisant la production alimentaire et menaçant la sécurité alimentaire.
- Pour les écosystèmes : Les substances toxiques détruisent les micro-organismes et la faune du sol, perturbant l'équilibre écologique.

Pour la santé humaine : Les produits chimiques présents dans les sols peuvent s'infiltrer dans les aliments, causant des maladies chroniques comme le cancer ou des intoxications.

Enseignant:
SOUALHIA Antar
Prof de Français DZ

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً
najah213.com • 213 نجاح • najah213.com • 213 نجاح • najah213.com

Suite..



- Pour les ressources en eau : Les polluants du sol peuvent atteindre les nappes phréatiques et contaminer l'eau potable.
- Pour l'économie : La dégradation des sols entraîne des coûts élevés pour la restauration des terres ou la gestion des déchets.

3. Les solutions pour lutter contre la pollution du sol

Des actions concrètes peuvent être mises en place pour prévenir et réduire la pollution des sols :

- Réduire les produits chimiques : Privilégier l'agriculture biologique et limiter l'usage des pesticides et engrais chimiques.
- Recycler et gérer les déchets : Mettre en place des systèmes de recyclage efficaces pour limiter les déchets qui se retrouvent dans la nature.
- Dépolluer les sols : Utiliser des technologies de dépollution, comme la phytoremédiation (plantes capables d'absorber les polluants), pour restaurer les sols contaminés.
- Encadrer les activités industrielles : Adopter des lois strictes pour surveiller et limiter les rejets toxiques des industries.
- Sensibiliser et éduquer : Informer les citoyens sur l'importance de préserver les sols et les encourager à adopter des pratiques respectueuses de l'environnement.

La pollution du sol menace la vie sur Terre en détruisant une ressource essentielle pour l'agriculture, l'eau et la biodiversité. Agir rapidement est crucial pour protéger cette ressource vitale et garantir un avenir durable. Chaque geste compte, qu'il s'agisse de recycler, de consommer bio ou de réduire nos déchets.



Enseignant:
SOUALHIA Antar

Prof de Français DZ

فروض واختبارات مع الحلول لكل المستويات — مجاناً

najah213.com

Prof de Français DZ

LIKE

@ANTAR_PROF_DE_FR_CEM

Telegram

PROF_ANTAR_SOUALHIA

SUBSCRIBE

Enseignant:

SOUALHIA Antar