

Exercice 1

Lisez le texte, puis répondez aux questions, en cochant (x) la bonne réponse, ou en écrivant l'information demandée. ... / 13.5 points

Adolescents : surfer ou dormir, il faut choisir



Notre temps de sommeil diminue régulièrement. En 50 ans, les Français ont perdu une heure de sommeil par jour. Un actif dort désormais moins de 7 heures par nuit, selon les enquêtes les plus récentes.

Le phénomène touche aussi les enfants et les adolescents. Il n'est pas rare de voir des jeunes dormir profondément pendant les cours. Sans en arriver là, ils sont nombreux à manquer de sommeil : "à 15 ans, 25 % des adolescents dorment moins de sept heures par nuit. Or ils devraient en moyenne dormir neuf heures trente pour être en forme", lit-on sur le site de l'Inpes (institut national de prévention et d'éducation pour la santé).

Appareils numériques et sommeil ne font pas bon ménage

Les appareils numériques ont-ils un impact sur le temps de sommeil des jeunes ? Oui, répondent sans hésiter les spécialistes. Pour deux raisons :

D'une part, l'appareil est toujours disponible et il s'y passe toujours quelque chose... La tentation est grande, avant d'aller dormir, de rallumer une dernière fois le smartphone ou la tablette, d'engager un petit bout de conversation avec un ami en ligne et de ne plus prêter attention aux signes qui auraient facilité l'endormissement. Le train est passé, il faudra attendre le suivant !

D'autre part, la lumière bleutée des écrans à LED perturbe la production de la mélatonine, une hormone qui joue un rôle majeur dans le sommeil. Deux heures d'exposition rapprochée à cette lumière fait baisser sensiblement le taux de mélatonine et provoque des difficultés d'endormissement. Le phénomène ne se produit pas face à un téléviseur disposant d'un écran à LED, car le spectateur est placé plus loin; les appareils disposant d'écrans qui ne sont pas éclairés avec des LED n'ont pour leur part pas d'impact sur la production de mélatonine.

Les conséquences du manque de sommeil

Car ne pas dormir, ou ne pas assez dormir, se paie, et parfois cher. "Le manque de sommeil entraîne fatigue, irritabilité et somnolence. Il agit sur l'humeur et sur les performances scolaires (trouble de l'attention et de l'apprentissage puisque la mémorisation se fait majoritairement lors du sommeil paradoxal), mais aussi sur les défenses immunitaires. Il est susceptible de provoquer des malaises, des vertiges... Il affecte aussi la santé des adolescents en limitant la production d'hormones de croissance, en réduisant l'élimination des toxines, en perturbant la glycémie au risque de favoriser le surpoids et le diabète", nous rappelle encore l'Inpes. On le constate, la solidité des apprentissages dépend pour une part non négligeable de la durée des phases de sommeil paradoxal que connaît la personne. Ne pas assez dormir, c'est être fatigué et donc moins concentré dans la journée, mais c'est aussi ne pas donner au cerveau le temps de digérer pendant la nuit tout ce qui lui a été présenté pendant la phase d'éveil. Le lien entre manque de sommeil et surpoids est également bien connu : pour lutter contre la fatigue consécutive à un manque de sommeil, on avale des aliments fortement énergétiques et ce, plusieurs fois par jour si nécessaire...

Comment renverser la tendance du raccourcissement continu du temps de sommeil des adolescents ? Tant que les enfants sont jeunes, il revient aux parents d'imposer des règles : heure de coucher, activité physique régulière, limitation de l'usage des appareils numériques en soirée. Plus grands, ils cherchent au contraire à repousser leurs limites, notamment en "tirant sur la corde" du manque de sommeil. De très nombreuses ressources existent pour évaluer ses besoins en sommeil et mieux connaître son utilité.

<http://cursus.edu/dossiers-articles/articles/21883/adolescents-surfer-dormir-faut-choisir/#.VE4uN4106M9>

1. Regardez la photo et formulez en une phrase la problématique du texte:

/ 1point

.....
 2. Comment comprenez-vous l'expression „.... ne font pas bon ménage“.
 Expliquez avec vos propres mots. /1point

.....
 3. Evoquez deux causes du manque de sommeil chez les adolescents: /2points
 a).....
 b)

.....
 4. Expliquez avec vos propres mots „appareil numérique“.
 /1point

.....
 5. Vrai (V) ou faux (F)? Entourez la bonne réponse. Justifiez votre réponse en citant un passage du texte.
 /4.5points

a) Le temps passé devant la télé entraîne les mêmes troubles de sommeil que le temps passé devant l'écran de votre téléphone portable à tout faire. Justification.....	V	F
b) A cause du manque de sommeil les adolescents peuvent prendre du surpoids. Justification.....	V	F
c) Les résultats scolaires sont directement liés au sommeil. Justification	V	F

6. Cochez (x) la bonne réponse. Dans la phrase „ Les appareils numériques ont-ils un impact sur le temps de sommeil des jeunes ? “ le mot impact a le sens:
 /1point

- a) du choc.
- b) de l'influence.
- c) de l'affrontement.

7. Cochez (x) la bonne réponse. La mélatonine est une hormone qui: /1point
 a) aide à s'endormir.
 b) empêche de s'endormir.
 c) n'influence pas le sommeil.

8. Cochez (x) la bonne réponse. Le mot „bleuté“ fait référence à: /1point
 a) la forme.
 b) la qualité.
 c) la couleur.

9. Par quel mot pourriez-vous remplacer le mot „train“ dans la phrase: „le train est passé, il faudra attendre le suivant“? /1point



Exercice 2

Lisez le texte, puis répondez aux questions, en cochant (x) la bonne réponse, ou en écrivant l'information demandée. ... / 11.5 points

Oanez, Suzel, Zéphyrin : les nouveaux prénoms français

Par Lucile Quillet



Serait-ce une petite Suzel ou une Uhaina ?

L'Officiel des prénoms 2015, qui donne les tendances de l'année, est sorti jeudi. Il recense les nouveaux prénoms mais également ceux en voie de disparition. Adieu Monique, bonjour Zilia.

Lever de rideau sur les prénoms préférés des Français : l'*Officiel des prénoms 2015* (Éditions First) est paru jeudi. Au total plus de 6000 prénoms de filles et garçons y sont répertoriés pour inspirer les futurs parents. Emma, Léa, Chloé, Manon, Inès trustent toujours le top 10 des prénoms féminins préférés de la dernière décennie. La tendance du retour aux prénoms classiques comme Louise, Juliette ou Alice se confirme. « Ce sont des prénoms intemporels qui ont été donnés à tous les siècles, mais sans faire de boom à un moment précis comme les Nathalie, Laura, Enzo ou Lilou portés par des films ou des chansons populaires, et qui ont très peu de chances d'être perpétués », explique Stéphanie Rapoport, l'auteure de l'*Officiel des Prénoms 2015*.

En résumé, il faut que la cote des prénoms n'ait pas été trop forte pour rester *bankable*. Ainsi, on voit également réapparaître des prénoms de grand-mère comme Madeleine ou Suzanne. « Les parents cherchent à attribuer des prénoms originaux en allant dans le registre rétro. Ces prénoms représentent une génération plus ancienne et tendent à disparaître. Les reprendre est un signe d'innovation. » Il faudra tout de même attendre un bon moment avant de voir renaître des Monique, Jeannine, Yvette, Josette, Didier, René, Bernard, Guy et Hervé, quasiment plus attribués aujourd'hui.

<http://madame.lefigaro.fr/societe/oanez-suzel-zephyrin-nouveaux-prenoms-francais-231014-986243>

1. *L'Officiel des prénoms 2015* est : /1point
 - a) Le nom d'un film.
 - b) Le titre d'un roman.
 - c) Le guide de référence.
2. Trouvez la phrase qui justifie votre réponse : /1point
.....
3. Le but de *L'officiel des prénoms* est : /1point
 - a) Aider les parents à choisir le prénom pour leur bébé.
 - b) Donner l'histoire des prénoms.
 - c) Présenter la liste officielle des prénoms français.
4. Le mot « trustent » signifie dans ce texte : /1point
 - a) vantent
 - b) monopolisent
 - c) réunissent
5. Expliquez le mot *bankable* : /1point
.....

6 .Vous êtes jeunes parents. Vous respectez les traditions. Vous n'êtes pas spontanés, vous ne pensez pas que les prénoms puissent être à la mode. Quel prénom choisiriez-vous pour votre enfant ? Pourquoi ?

/2points

.....

.....

.....

.....

.....

7. Vrai (V) ou faux (F)? Entourez la bonne réponse. Justifiez votre réponse en citant un passage du texte.

/4.5points

	V	F
a) Les films et les chansons populaires mettent les prénoms au top. Justification.....	V	F
b) Les prénoms classiques ne vieillissent pas. Justification.....	V	F
c) Donner le prénom des grand-parents, c'est de se montrer démodé. Justification	V	F

Total...../25

Production orale

Exercice 1

S'exprimer en continu.

Monologue suivi préparé d'avance.

La planète en danger. La nature est-elle vraiment en danger? Qu'est-ce qui provoque ce danger? Est-ce possible de le diminuer? Que pourriez-vous faire pour améliorer la situation? / 5 minutes

Exercice 2

Observer, analyser, présenter une image

Observez bien cette image, lisez attentivement le texte. Dégagez le thème général, décrivez cette image et développez vos idées. Ce problème-là, est-il actuel pour vous ou vos amis? Donnez des exemples concrets.



Production écrite

Comment lutter contre l'échec scolaire ?



Xavier Darcos a annoncé hier que le ministère de l'éducation nationale allait recruter 5000 agents chargés de prévenir les parents de l'absence de leurs enfants. Selon le ministre, "l'absentéisme mène au décrochage, qui conduit à l'échec scolaire".

B1

Vous écrivez à votre ami(e) français et vous lui parlez des problèmes d'absentéisme en Lituanie. Votre texte comportera 180 à 200 mots

B2

Le problème d'absentéisme est-il aussi actuel en Lituanie ? Pourquoi les jeunes n'ont-ils plus assez de respect pour l'école ? Qu'est-ce qui les démotive ? Exprimez votre avis sur le problème évoqué en l'illustrant des exemples concrets. Votre texte comportera 250 à 300 mots.