**КОНКУРС ПОНИМАНИЯ ПИСЬМЕННОГО ТЕКСТА**

**ЛИСТ ЗАДАНИЙ**

**Durée de l’épreuve : 30 minutes Note sur 20**

**Adolescents: «Le manque d’activité physique expose à des problèmes de santé de façon certaine»**

Lе temps passé devant les écrans et sans activité physique provoque des risques pour la santé de deux tiers des jeunes aujourd’hui en France, alerte une étude de l’Anses. Trop d’écrans, pas assez d’activité physique. C’est le cocktail qui menace la santé d’adolescents, selon une étude de l’Agence nationale de sécurité sanitaire de l’alimentation. Cette activité physique est nécessaire pour ces jeunes qui garderont ces habitudes une fois adultes et qui s’exposent à des risques de diabète, de surpoids ou de cancer.

*Quel est le constat dressé par cette étude?*

Le principal constat, c’est la très forte proportion de jeunes de 11 à 17 ans qui passent beaucoup de temps sur un écran et qui n’ont pas assez d’activité physique. Оn a d’une part une attractivité des écrans qui fixe énormément l’attention des jeunes. D’autre part, les enfants ont des cours du matin au soir, ce qui laisse peu de possibilités d’avoir une activité sportive. Pour ce qui est de l’activité physique, comme la marche à pied ou le vélo, elle a été très délaissée avec la culture du tout-voiture, qui fait que les enfants et adolescents ont pris l’habitude de se déplacer de façon motorisée.

*Qu’est-ce qui vous a le plus surpris?*

Ce qui nous a surpris, c’est leur nombre. Ce sont deux tiers des adolescents qui sont dans une situation très défavorable à leur santé.

*Y a-t-il des facteurs de risque en fonction de l’âge? Du lieu d’habitation? Du milieu social?*

Les filles ont plus de mal à bouger que les garçons. C’est un décrochage assez marqué à l’adolescence, qu’on ne voit pas chez les enfants. Le milieu socio-professionnel joue aussi: les enfants et les adolescents de familles à faible revenu ou à faible niveau d’étude apparaissent les plus touchés par des niveaux de sédentarité\* élevés. L’âge également: à 15-17 ans, on est moins actif qu’à 12-14 ans.

*Le Covid-19 a-t-il fait empirer les choses?* Mécaniquement, le confinement a augmenté l’inactivité physique. Avec ce deuxième confinement, pas mal de lycées assurent les cours de sport une semaine sur deux seulement.

*Pourquoi est-il important de pratiquer une activité physique? Quelles maladies peuvent entraîner ces comportements?*

On constate plus de risques d’obésité et de surpoids, des problèmes directement liés au temps de sédentarité. On commence à voir du diabète de type II chez des ados et, ça, c’est nouveau. Avec les écrans, les ados sont très exposés aux pubs qui encouragent la consommation de certains aliments gras et énergétiques. Ces jeunes sédentaires développent des problèmes de santé à l’âge adulte, avec notamment des maladies cardiaques, métaboliques ou des cancers.Il y a aussi moins de bien-être : la sédentarité longue dans la journée peut augmenter les risques pour la santé mentale. On observe par exemple qu'il y a moins d’estime de soi, c’est un indicateur très important en psychologie. La sédentarité présente aussi des risques pour le sommeil: une qualité de sommeil moins bonne, une nervosité accrue.

*Quelles solutions pour les ados?*

Pour retrouver une activité physique, il faut une participation familiale, avec une implication des parents. Il y a aussi une responsabilité collective pour attirer les enfants et adolescents hors des écrans. L’école doit en parler, leur dire que c’est très important. Ces habitudes-là, on les retrouve à l’âge adulte et, quand elles sont installées, il est difficile de faire machine arrière. Les ados doivent comprendre dès aujourd'hui qu’il est essentiel pour eux d’aller dehors.

\* малоподвижный образ жизни

**1-8. Lisez le document ci-dessus, puis répondez aux questions suivantes :**

**1.** Ce texte parle ... *1 point*

1. de l’inactivité des jeunes dans les cours du sport
2. de la sédentarité des jeunes et ses conséquences
3. du sondage des ados sur leur bien-être
4. de la campagne pour la vie saine

**2.** Quelle institution a mené l’enquête sur la santé des élèves?

*2 points*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3.** L’expression “faire machine arrière” signifie *1 point*

1. le mouvement inverse
2. lancer le projet
3. conduire la voiture

**4.** La publicité stimule la consommation des aliments gras. *2 points*

**VRAI FAUX**

*Justification :*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**5.** Les jeunes vont à l’école à pied. *2 points*

**VRAI FAUX**

*Justification :*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**6.**La moitié des ados est en situation désavantageuse pour leur santé. *2 points*

**VRAI FAUX**

*Justification   
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**7.** Qu’est-ce qui empêche les ados de pratiquer l’activité physique? *2 points*

*\*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**8.** Quelles maladies du corps la sédentarité provoque-t-elle chez les jeunes?

*3 points*

\*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. Quel est le danger pour la santé mentale ? *3 points*

\*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**10.** Qu’est-ce qui est le plus étonnant selon le rapport de l’Anses ? *2 points*

**A**. le comportement alimentaire

**B.** le taux des sédentaires

**C.** la réaction des parents

*.*

**ПЕРЕНЕСИТЕ СВОИ РЕШЕНИЯ В ЛИСТ ОТВЕТОВ!**