

PROVES D'ACCÉS A LA UNIVERSITAT

PRUEBAS DE ACCESO A LA UNIVERSIDAD

CONVOCATÒRIA:	JUNY 2016	CONVOCATORIA:	JUNIO 2016
Assignatura:	FRANCÈS	Asignatura:	FRANCÈS

BAREM DE L'EXAMEN: I: 1p. cada pregunta; II, III, IV, V, VI: 1p. cada pregunta (0,5p. cada opció); VII: 3p

BAREMO DEL EXAMEN: I: 1p. cada pregunta; II, III, IV, V, VI: 1p. cada pregunta (0,5p. cada opción); VII: 3p.

OPCIÓ B/ OPCIÓN B

### Les mauvaises habitudes ruinent le sommeil des étudiants

- 1 Plus de neuf étudiants sur dix déclarent dormir moins de huit heures par nuit, temps de sommeil conseillé chez l'adulte. « Ils suivent leur rythme de vie plutôt que leur rythme biologique », explique Pierre Faivre, responsable de prévention à l'Institut National de Prévention pour la Santé. « Contrairement aux adultes qui se permettent un temps de loisir à la fin de leur journée, le 91% des jeunes déclarent enchaîner différentes phases de travail ». Sans oublier que la vie étudiante rime avec sorties et amis...
- 2 Décrocher des réseaux sociaux, d'Internet et des cours est nécessaire pour la phase d'endormissement. Le corps a besoin d'une activité relaxante d'une trentaine de minutes pour comprendre qu'il est l'heure d'aller dormir et se diriger vers un sommeil apaisé. Si ce temps n'est pas respecté, attendez-vous à vous retourner longtemps dans votre lit et à compter les moutons pendant un bon moment. Les médecins conseillent de se changer les idées avec une lecture qui n'a rien à voir avec les études, en regardant la télé de manière raisonnable, en se libérant des pensées négatives et ils soulignent l'importance du régime alimentaire.
- 3 Le sommeil n'est pas une perte de temps mais un moment de repos à prendre très au sérieux. Si le besoin naturel et quotidien du corps de se régénérer n'est pas optimal, les effets peuvent devenir rapidement visibles : performances scolaires diminuées, inattention, limitations de la croissance du corps, dépression, etc. Croire que l'on peut rattraper la fatigue de la semaine pendant le week-end est une erreur. Mieux vaut se prendre en main et respecter les heures de sommeil conseillées pour permettre au corps de se régénérer correctement, astuce miracle pour éviter la fatigue généralisée.

Adapté de : <http://www.lemonde.fr/campus/article/2015/03/27>

**I. COMPRÉHENSION (2 points). Répondez en utilisant vos propres mots sans copier les phrases du texte.**

1. Qu'est-ce que l'auteur veut communiquer aux étudiants ?
2. D'après le texte, exposez quatre bonnes habitudes pour améliorer le sommeil.

**II. COMPRÉHENSION (1 point). Écrivez (Vrai / Faux) et justifiez votre réponse en copiant la phrase ou l'expression du texte.**

1. Le samedi et le dimanche les étudiants peuvent récupérer les heures de repos perdues. (Vrai / Faux)
2. La majorité des jeunes déclare dormir plus de huit heures. (Vrai / Faux)

**III. CHOIX MULTIPLE (1 point). Écrivez la lettre (a, b, c) qui, dans chaque groupe, correspond à ce qui vous paraît le plus en accord avec le texte.**

1. La jeunesse
  - a) partage le temps de sommeil avec les divertissements.
  - b) a de bonnes habitudes pour respecter le temps de sommeil.
  - c) pratique un équilibre entre travail et vie saine.
  
2. Les médecins
  - a) se maintiennent à l'écart du problème.
  - b) n'apportent pas de solutions pour changer les habitudes des jeunes.
  - c) nous proposent la façon d'améliorer la situation.

**IV. LEXIQUE (1 point). Cherchez dans le texte les expressions suivantes et écrivez la lettre (a, b, c) qui correspond à l'explication la plus appropriée au texte.**

1. « ils *soulignent* l'importance du régime alimentaire » (Paragraphe 2)
  - a) tirent un trait
  - b) attirent l'attention sur
  - c) sous-estiment
  
2. « Mieux vaut *se prendre en main* ... » (Paragraphe 3)
  - a) s'occuper de soi-même
  - b) lever la main
  - c) avoir dans la main

**V. GRAMMAIRE (1 point). Écrivez la lettre (a, b, c) qui, dans chaque groupe, correspond à ce qui vous paraît le plus en accord avec les phrases suivantes :**

1. Les étudiants doivent améliorer ..... habitudes.
  - a) ses
  - b) leur
  - c) leurs
  
2. Se libérer des pensées négatives est ..... important que le temps de relaxation physique.
  - a) aussi
  - b) autant
  - c) le plus

**VI. CONNAISSANCES LEXICALES (1 point). Écrivez la lettre (a, b, c) qui, dans chaque groupe, correspond à ce qui vous paraît le plus en accord avec les phrases suivantes :**

1. « Contrairement aux adultes qui se permettent un temps ..... à la fin de la journée... ». (Paragraphe 1)
  - a) d'amusement, de détente
  - b) limité
  - c) légal
  
2. « Le corps ..... une activité relaxante... ». (Paragraphe 2)
  - a) retrouve
  - b) sent la nécessité d'
  - c) aide

**VII. EXPRESSION ECRITE (3 points). Rédigez un texte de 100/125 mots environ. Choisissez l'une de ces deux possibilités :**

- a) Expliquez vos habitudes par rapport au sommeil et exposez les façons de les améliorer.
- b) Écrivez une lettre adressée au responsable de l'Institut National de Prévention pour la Santé en lui proposant de célébrer une Journée du Sommeil dans votre lycée. Justifiez votre demande.