

## U5: Des conseils pour une vie saine

### Rappelle-toi

Les conjugaisons des verbes

Je nage.  
Nous nageons.

Les activités et sports

Je fais de l'athlétisme.

2 verbes

Je vais danser.

### Rappelle-toi (Review vocabulary list "Rappelle-toi")

Qu'est-ce que tu fais pendant ton temps libre?

Quels sont les choix responsables?

Aimes-tu faire de la gymnastique?

Aimes-tu la méditation, le yoga?

Aimes-tu danser, chanter, jouer de la musique?

Aimes-tu lire, écouter de la musique relaxante?

Aimes-tu cuisiner, bricoler, jardiner, pêcher?

Vas-tu souvent au cinéma?

Fais-tu des randonnées à pied ou à vélo?

Participes-tu à un club d'athlétisme?

Passes-tu du temps avec tes amis?

Fais-tu du sport?

Manges-tu des légumes tous les jours?

Que fais-tu pour rester en bonne santé?

## U5 Comment dit-on? 1: I can describe ways that people stay healthy. (Review vocabulary list 1)

Quelles sont des habitudes saines?	
Qu'est-il important de faire pour être en bonne santé?	
Qu'est-ce qui est le plus important pour la prévention des maladies?	
Pour une alimentation saine et équilibrée, que faut-il éviter de faire? que devrait-on essayer de faire?	
Comment est-ce que tu choisis de rester en forme?	
Dors-tu assez?	
Passes-tu du temps au soleil?	
Fais-tu de l'exercice?	
Dis-tu "non" à l'alcool, au tabac et aux drogues?	
As-tu une alimentation saine et équilibrée?	
Comment peut-on avoir un coeur en bonne santé?	
Tu manges trop de quoi à ton avis?	
Tu ne manges pas assez de quoi à ton avis?	
Bois-tu assez d'eau tous les jours?	
Quels exercices physiques fais-tu tous les jours?	
Quelles sont tes habitudes quotidiennes?	
Qu'est-ce que tu dois faire pour être en bonne santé?	
Quels sont les facteurs de risque de cancer?	

**U5 Comment dit-on? 2: I can describe symptoms of sickness and give advice for how to feel better.  
(Review vocabulary list 2)**

Tu as mal où?	
Comment te sens-tu?	
Est-ce que tu arrives à faire tes devoirs?	
As-tu consulté un médecin?	
Es-tu malade?	
Es-tu fatigué(e)?	
Quels sont tes symptômes?	
As-tu un rhume?	
As-tu le nez qui coule?	
Tousses-tu?	
As-tu de la fièvre?	
As-tu faim?	
As-tu chaud?	
Es-tu resté(e) bien hydraté(e)?	
Qu'est-ce que tu as?	
Es-tu stressé(e)?	
As-tu la grippe?	
Peut-on éternuer sans contaminer les autres?	
Utilises-tu du gel hydroalcoolique? du gel désinfectant?	

## **U5 Comment dit-on? 3: I can discuss ways that people maintain their social and emotional health.**

### **(Review vocabulary list 3)**

Que fais-tu pour ta santé mentale?	
As-tu un esprit sain dans un corps sain?	
Est-ce que tu as des habitudes saines pour une vie moins stressante?	
A quelle heure te réveilles-tu?	
Planifies-tu tes tâches de la journée?	
Gardes-tu le sourire pour réduire le stress et bien commencer la journée?	
Consacres-tu du temps à tes centres d'intérêts?	
Que fais-tu quand tu te sens stressé(e)? Respires-tu profondément? Fais-tu de la cohérence cardiaque? Te concentres-tu sur des pensées positives?	
Te reposes-tu après l'école?	
Quelle activité sportive fais-tu?	
Lis-tu un livre, ou passes-tu du temps avec des amis pour t'amuser?	
Te promènes-tu après le dîner?	
Simplifies-tu ta routine du matin en préparant tes vêtements, ton sac à dos et ton déjeuner la veille?	
Arrêtes-tu de regarder un écran une heure avant de dormir?	
Prends-tu un bain chaud ou bois-tu une tisane avant d'aller au lit?	

Te couches-tu avant 22h?	
Quelles sont tes habitudes saines pour une vie moins stressante?	
Quelles sont tes habitudes quotidiennes?	
Combien de temps passes-tu devant un écran?	
T'endors-tu en classe de temps en temps? Que peux-tu faire pour éviter de dormir en classe?	
Combien de temps passes-tu sur les réseaux sociaux chaque jour?	
Combien de temps passes-tu à envoyer des textos ou à jouer aux jeux vidéo chaque jour?	
Es-tu accro à ton smartphone?	
Contrôles-tu ton temps d'écran quotidien? hebdomadaire? Le dois-tu?	
Tu te couches à quelle heure?	
Tu te reposes dans la journée sans ton téléphone?	
Tu te promènes de temps en temps?	
Tu te couches à quelle heure? et tu t'endors à quelle heure?	
A quelle heure est-ce que tu te réveilles le week-end?	
Quel jour est-ce que tu te sens le plus tendu(e)?	
Quels conseils peux-tu donner pour réduire ton stress?	
Est-ce que ton école a un club de santé sociale et émotionnelle? Est-ce nécessaire?	