

4.1 Que faut-il faire pour être en bonne santé?		
Allez (Go)	plus souvent au centre sportif (<i>more often to the sports centre</i>) au lit tôt (<i>to bed early</i>)	
	au collège (<i>to school</i>)	à pied (<i>by foot</i>) à vélo (<i>by bike</i>) en skate (<i>by skateboard</i>)
Faites (Do)	de la natation une fois par semaine (<i>swimming once a week</i>) au moins une heure d'activité physique par jour (<i>at least one hour of physical activity per day</i>)	
Bougez (Move)	plus (<i>more</i>)	
Passez (Spend)	moins de temps devant un écran (<i>less time in front of a screen</i>)	
Mangez (Eat)	mieux (<i>better</i>) en famille (<i>as a family</i>) moins de frites et de chocolat (<i>less chips and chocolate</i>) au moins cinq fruits et légumes par jour (<i>at least five fruits and vegetables per day</i>)	
Dormez (Sleep)	au moins huit heures par nuit (<i>at least eight hours per night</i>)	
Essayez (Try)	de faire plus d'exercice (<i>to do more exercise</i>) de boire moins de boissons sucrées (<i>to drink less sugary drinks</i>) de trouver une activité qui vous plaît (<i>to find an activity that pleases you (you like)</i>) un nouveau sport (<i>a new sport</i>)	

4.2 Qu'est-ce que tu manges?

Pour le petit-déjeuner (For breakfast)	quand j'ai faim (when I am hungry)	je mange (I eat)	souvent (often)	du (some)	pain (bread) poulet (chicken) poisson (fish) bœuf (beef)	J'en mange (I eat it)	parce que (because)	c'est délicieux (it's delicious)	
				de la (some)	glace (ice cream) viande (meat)			Je n'en mange pas (I don't eat it)	c'est sain (it's healthy)
				des (some)	fruits (fruit) légumes (vegetables) œufs (eggs) pâtes (pasta)				c'est bon pour la santé (it's good for your health)
À midi (At lunchtime)	si j'ai faim (if I am hungry)	je prends (I take)	tout le temps (all the time)						
Après les cours (After lessons)	quand j'ai soif (when I am thirsty)	je bois (I drink)	de temps en temps (from time to time)	du (some)	café (coffee) lait (milk) thé (à la menthe) (mint) (tea)	J'en bois (I drink it)	car (because)	cela contient trop de sucre (it contains too much sugar)	
				de l' (some)	eau (water)			Je n'en bois pas (I don't drink it)	je suis végétarien/ne (I am a vegetarian)
				un verre de lait (a glass of milk)					je suis vegan/ne (I am vegan)
Le soir (In the evening)	si j'ai soif (if I am thirsty)	je prends (I take)	seulement (only)						

4.3 Qu'est-ce que je dois faire?		
Parle (<i>Speak</i>) Tu peux parler (<i>You can speak</i>) Tu dois parler (<i>You must speak</i>)	avec moi (<i>with me</i>) de tes problèmes (<i>about your problems</i>)	
Écoute (<i>Listen</i>) Tu peux écouter (<i>You can listen</i>) Tu dois écouter (<i>You must listen</i>)	un peu de musique (<i>a bit of music</i>)	
Fais (<i>Do</i>) Tu peux faire (<i>You can do</i>) Tu dois faire (<i>You must do</i>)	du théâtre (<i>drama</i>) de la cuisine (<i>cooking</i>) une activité physique (<i>a physical activity</i>) une petite promenade (<i>a little walk</i>)	
Va (<i>Go</i>) Tu peux aller (<i>You can go</i>) Tu dois aller (<i>You must go</i>)	au lit (<i>to bed</i>) à un cours de yoga (<i>a yoga lesson</i>)	
Tu dois expliquer le problème à (<i>You must explain the problem to</i>) Essaye d'en parler avec (<i>Try to speak about it with</i>)	tes profs / tes parents (<i>your teachers/parents</i>) lui/elle/quelqu'un (<i>him/her/someone</i>)	
Sois (<i>Be</i>) Tu dois être (<i>You must be</i>)	calme (<i>calm</i>) patient/patiente (<i>patient</i>)	
Ne sois pas (<i>Do not be</i>) Tu ne dois pas être (<i>You must not be</i>)	triste (<i>sad</i>) inquiet/inquiète (<i>worried</i>)	
Ne (<i>Do not</i>)	crie pas (<i>shout</i>) pleure pas (<i>cry</i>) t'inquiète pas (<i>worry</i>)	
N' (<i>Do not</i>)	oublie pas (<i>forget</i>)	tes devoirs (<i>your homework</i>)

4.4 Les maladies

J'ai (<i>I have</i>)	mal (<i>sore</i>)	au	bras (<i>arm</i>) dos (<i>back</i>) corps (<i>body</i>) nez (<i>nose</i>) pied (<i>foot</i>) ventre (<i>stomach</i>) menton (<i>chin</i>) coeur (<i>heart</i>)
Il a (<i>He has</i>)		à la	tête (<i>head</i>) gorge (<i>throat</i>) bouche (<i>mouth</i>) main (<i>hand</i>) jambe (<i>leg</i>)
Elle a (<i>She has</i>)		à l'	oeil (<i>eye</i>) oreille (<i>ear</i>)
		aux	pieds (<i>feet</i>) yeux (<i>eyes</i>) dents (<i>teeth</i>)
		chaud (<i>hot</i>) froid (<i>cold</i>) faim (<i>hungry</i>) soif (<i>thirsty</i>)	

4.5 Je change ma vie A l'avenir qu'est-ce que tu vas faire pour avoir une vie plus saine?											
Pour (In order to)	être (be)	plus en forme (more in shape)	je passerai (I will spend)	moins de temps (less time)				sur les réseaux sociaux (on social media)			
		me sentir (feel)	moins fatigué/e (less tired) moins stressé (less stressed) plus heureux/euse (happier)	je mangerai (I will eat)	mieux (better) plus de légumes (more vegetables) plus de fruits (more fruit)				Ce sera ... (It will be ...)		
	réduire le stress (to reduce stress)		j'achèterai (I will buy)	moins de choses sucrées (less sugary things) moins de chocolat (less chocolate)							
Afin de/d' (In order to)	améliorer ma santé (to improve my health)		je jouerai (I will play)	au tennis (tennis) de la guitare (some guitar)							
			je ferai (I will do)	plus (more)				d'exercice (exercise) de vélo (cycling)			
			j'irai (I will go)	au lit plus tôt (to bed earlier)							
				à des cours de danse (to dance lessons) à des cours de cuisine (to cooking lessons) à la piscine (to the swimming pool) au centre sportif (to the sports centre)				au moins deux fois par semaine (at least twice per week) au moins dix fois par mois (at least ten times per month)			
				je serai (I will be)	plus (more)	actif/ve (active)					
						gentil/le (kind) sympa (nice)	avec (with)	mon demi-frère (my half brother) ma petite soeur (my little sister)			
			j'aurai (I will have)	plus de patience (more patience)							
			une meilleure attitude à la maison (a better attitude at home)								
			je penserai (I will think)			moins à moi (less about myself)					
			j'aiderai (I will help)			les autres (others)					
je travaillerai (I will work)			plus sérieusement au college (more seriously at school)								

Au lieu de/d' (Instead of)	choisir (choosing)	des frites (some chips)	j'achèterai (<i>I will buy</i>)	des légumes (<i>some vegetables</i>)
			je préparerai (<i>I will prepare</i>)	des plats végétariens (<i>some vegetarian dishes</i>)
Avant de/d' (Before)	aller au lit (<i>going to bed</i>) dormir (<i>sleeping</i>)		je ne regarderai plus (<i>I will not look at</i>)	mes messages sur mon portable (<i>my messages on my phone</i>)