

C'est bon pour la santé? (pages 82–83)

Key:

bold = this word will appear in higher exams only

* = this word is not on the vocabulary list, but you may use it in your own sentences

Dans ce **plat**, il y a ...

du *chocolat / fromage

du poisson / *riz / *sucre

de la glace / *sauce

de la viande

des frites / fruits / légumes

À ton avis, le **plat**, c'est sain?

C'est sain / *malsain.

C'est bon / mauvais pour la santé.

Le **plat** a bon goût.

Je n'aime pas le goût.

C'est parfait pour les végétariens.

Ce n'est pas bon pour les végétans.

À mon avis, il a bon goût,

mais c'est *malsain.

délicieux/délicieuse

Buvez plus/moins de *coca!

Mangez plus/moins de frites

et de *chocolat!

Faites plus/moins d'exercice!

Faites de la natation plus/moins souvent!

Allez plus/moins souvent au

centre sportif!

Allez au collège à pied ou à vélo!

Allez au lit plus tôt / tard!

Dormez au moins huit heures

toutes les nuits!

Essayez un nouveau sport!

In this dish, there is/are ...

chocolate / cheese

fish / rice / sugar

ice cream / sauce

meat

chips / fruit / vegetables

In your opinion, is the dish healthy?

It is healthy / unhealthy.

It is good / bad for your health.

The dish tastes good.

I don't like the taste.

It's perfect for vegetarians.

It's not good for vegans.

In my opinion, it tastes good,

but it's unhealthy.

delicious

Drink more/less cola!

Eat more/less chips and

chocolate!

Do more/less exercise!

Go swimming more/less often!

Go to the sports centre

more/less often!

Go to school on foot or by bike!

Go to bed earlier / later!

Sleep at least eight hours

every night!

Try a new sport!

Bon appétit! (pages 84–85)

Qu'est-ce que tu manges (normalement)?

Qu'est-ce que tu manges pour
le petit-déjeuner?

Qu'est-ce que tu manges et
bois à midi?

Est-ce que tu manges quelque
chose après les cours?

Normalement, qu'est-ce que
tu manges le soir?

Pour le petit-déjeuner, ...

À midi, ...

Après les cours, ...

Le soir, ...

je bois / on boit ...

je mange / on mange ...

je choisis ...

du café / lait / thé.

du pain / poisson / **poulet**.

de la glace / viande.

des fruits / légumes / *olives.

de l'eau.

un *sandwich.

beaucoup de (légumes).

Je mange souvent du pain.

Quand j'ai soif, ...

Si j'ai faim, ...

Si j'ai le temps, ...

What do you (usually) eat?

What do you eat for breakfast?

What do you eat and drink
at lunchtime?

Do you eat something
after school?

What do you usually
eat in the evening?

For breakfast, ...

At lunchtime, ...

After school, ...

In the evening, ...

I / we drink ...

I / we eat ...

I choose ...

coffee / milk / tea.

bread / fish / chicken.

ice cream / meat.

fruit / vegetables / olives.

water.

a sandwich.

lots of (vegetables).

I often eat bread.

When I'm thirsty, ...

If I'm hungry, ...

If I have time ...

Bien dans ma peau (pages 86–87)

Comment ça va aujourd'hui?

Ça ne va pas?

Ça va très bien.

Ça ne va pas bien.

Je suis ...

un peu / assez

très / vraiment

heureux/heureuse.

triste.

fatigué(e).

calme.

Pourquoi es-tu ...?

Je suis ... parce que / car ...

j'adore jouer à des jeux

vidéo contre mes amis.

je ne travaille pas ce week-end.

je ne m'entends pas bien avec (mon père).

j'ai beaucoup de travail scolaire.

je suis tout le temps / souvent

inquiet/inquiète avec les examens.

je dors mal.

j'ai perdu mon *chat / chien.

je dois trouver de nouveaux amis.

je n'ai pas d'énergie.

mon meilleur ami a changé

de collège.

mon équipe a gagné.

Je ne sais pas pourquoi.

Écoute de la musique.

Fais de la cuisine.

Parle avec moi.

Reste calme.

Va au lit.

Tu dois rester calme.

Je veux dormir mieux.

How are you today?

Are you OK?

I am very well.

I am not well / not good.

I am ...

a little / quite

very / really

happy.

sad.

tired.

calm.

Why are you ...?

I am ... because / as ...

I love playing video games
against my friends.

I am not working this weekend.

I don't get on with (my father).

I have lots of schoolwork.

I am always / often

worried about exams.

I am sleeping badly.

I have lost my cat / dog.

I must find new friends.

I don't have any energy.

my best friend has changed
school.

my team won.

I don't know why.

Listen to music.

Do some cooking.

Speak to me.

Stay calm.

Go to bed.

You must stay calm.

I want to sleep better.

Bien choisir pour ta santé (pages 88–89)

Reste/Restez au lit.

Stay in bed.

Va/Allez à l'hôpital.

Go to hospital.

Ne **bouge/bougez** pas.

Don't move.

avoir chaud / froid *to be hot / cold*

avoir faim / soif / peur

to be hungry / thirsty / afraid

Qu'est-ce qui ne va pas?

What's wrong?

Qu'est-ce que tu as fait?

What have you done?

Je suis malade.

I'm ill.

J'ai mal au dos.

I've got backache.

J'ai mal à la tête.

I have a headache.

J'ai mal aux jambes / oreilles / yeux.

My legs / ears / eyes hurt.

J'ai mal au cœur.

I feel sick.

Qu'est-ce qui s'est passé?

What happened?

Je suis tombé(e) de vélo.

I fell off my bike.

J'ai bu de l'alcool.

I drank some alcohol.

fumer / vapoter

to smoke / to vape

Que penses-tu des cigarettes?

What do you think of cigarettes?

C'est mauvais pour la santé.

It's / They're bad for your health.

Fumer est une habitude terrible.

Smoking is a terrible habit.

Il y a un **risque** de *cancer.

There is a risk of cancer.

À l'avenir, les jeunes ne vont pas fumer.

In the future, young people won't smoke.

un mode/style de vie *sédentaire

a sedentary lifestyle

On peut avoir mal au dos.

You can get backache.

Si on passe trop de temps

If you spend too much time in

devant un écran, on peut

front of a screen, you can get

avoir mal aux yeux.

sore eyes.

Il faut **bouger** souvent pour

You have to move often to

protéger votre santé.

protect your health.

Les ados passent trop de

Teenagers spend too much

temps devant un écran.

time in front of screens.

Je change ma vie (pages 90–91)

**Qu'est-ce que tu vas faire
pour améliorer ta vie?**

Je vais manger plus de
légumes / fruits.

Je vais prendre des cours de *danse.

Je vais moins penser à moi et
je vais aider les autres.

Je vais être plus **patient(e)**.

Je vais aller à la piscine
chaque week end.

Je ne vais pas faire mes
devoirs à la dernière minute.

À l'avenir, je vais / je veux ...

aider ma mère et mes *grands-parents.

aider plus à la maison.

aller plus souvent au centre sportif.

aller au lit plus tôt.

être plus actif/active / en forme.

faire une nouvelle activité.

faire plus de sport / de vélo.

jouer au *tennis / *rugby.

manger moins de fromage.

travailler plus

dur / *sérieusement au collège.

Je ne vais pas ...

Il/Elle va arriver / jouer ...

Il/Elle ne va pas être ...

**What are you going to do
to improve your life?**

*I am going to eat more
vegetables / fruit.*

I am going to take dance classes.

*I am going to think less about
myself and I am going to help others.*

I am going to be more patient.

*I am going to go to the
swimming pool every weekend.*

*I am not going to do my
homework at the last minute.*

In the future, I am going to / I want to ...

help my mother and my grandparents.

help around the house more.

go to the sports centre more often.

go to bed earlier.

be more active / in better shape.

do a new activity.

do more sport / cycling.

play tennis / rugby.

eat less cheese.

work harder at school.

I am not going to ...

He/She is going to arrive / play ...

He/She is not going to be ...

Mieux vivre (pages 92–93)

**Quand tu étais plus jeune,
ta vie était comment?**

Quand j'étais ado / jeune / petit(e) ...
j'habitais en *Côte d'Ivoire / France.
je jouais au *tennis / *basket.
je travaillais dans un hôtel.

En ce moment, comment est ta vie?

Maintenant, ...
je suis acteur/actrice.
je suis homme/femme politique.
j'écris des chansons.
je travaille pour les droits des travailleurs.

**À l'avenir, qu'est-ce que
tu vas faire?**

À l'avenir, ...
je vais continuer à ...
je vais chanter / écrire ...
J'avais / J'ai / Je vais avoir ...
J'étais / Je suis / Je vais être ...
Je faisais / Je fais / Je vais faire ...

**When you were younger,
how was your life?**

*When I was a teenager / young / little ...
I lived in Côte d'Ivoire / France.
I played tennis / basketball.
I worked in a hotel.*

At the moment, how is your life?

*Now, ...
I am an actor.
I am a politician.
I write songs.
I work for the rights of workers.*

**In the future, what are you
going to do?**

*In the future, ...
I am going to continue to ...
I am going to sing / write ...
I used to have / I have / I'm going to have ...
I used to be / I am / I'm going to be ...
I used to do / I do / I'm going to do*