**ETRE EN FORME ET EN BONNE SANTE**

1. **LE SPORT**

Pour être en forme il faut faire du sport car

* On développe la force musculaire
* On développe la rapidité, l’équilibre
* On apprend à se contrôler et à se concentrer
* On apprend à collaborer
* On a une meilleure psychologie
* On lutte contre l’obésité

Moi

* je fais un art martial, de l’athlétisme, de la gymnastique rythmique de l’équitation de l’escrime, la natation, du VTT…
* J’aime les sports extrêmes (du saut à l’élastique…)
* Je joue au…( foot…)
* Je m’entraine deux fois par semaine

Questions

* Pourquoi c’ est bien de faire du sport ?
* Tu pratiques un sport ? Lequel ?
* Tu aimes les sports extrêmes ?
1. **L’ALIMENTATION**

Pour être en forme il faut aussi avoir une alimentation équilibrée, manger sainement

Il faut

Manger des fruits et des légumes ; boire beaucoup d’eau

Manger des produits laitiers

Manger des légumineuses

Ne pas manger des matières grasses ou beaucoup de sucreries

Ne pas sauter des repas

Manger de la viande une ou deux fois par semaine, du poisson

Quand on fait la malbouffe

On devient obeses

On a des problèmes de santé (cardiovasculaires ; du diabète…)

QUESTIONS

Qu’ est ce qu’ il faut boire et manger pour être en forme ?

Quels problèmes on peut avoir quand on fait la malbouffe ?

1. **LA BONNE PSYCHOLOGIE**

Pour être en forme, il faut avoir une bonne psychologie , se relaxer. Et pour se relaxer il faut s’ organiser

QUESTION

1. Qu’ est ce qu’ on doit faire pour avoir une bonne psychologie ?
2. En général, qu’ est ce qu’ on doit faire pour être en forme ?

**SANTE**

**Je suis malade, je ne me sens pas bien**

J’ai la grippe, j’ai de la fièvre

J’ai attrapé un virus, j’ai une maladie contagieuse

Je tousse ; j’éternue j’ai le nez bouché, le nez qui coule, je suis enrhumé

J’ai mal à la tête, à la gorge, aux yeux, au dos, aux pieds, au ventre, à l’estomac

J’ai mal au cœur, j’ai envie de vomir ; j’ai une gastroentérite

je vais chez le médecin

Il me prescrit une ordonnance

Il me donne des vitamines, des sirops pour la toux, des antibiotiques des sachets d’aspirine

Il me fait une piqure

QUESTIONS

1. Quels sont les symptômes du coronavirus ?
2. Quels sont les symptômes de la gastroentérite ?
3. Je ne peux pas boire ou manger. J’ ai mal…
4. J’ ai couru 3kilomètres. J’ ai mal….
5. J’ ai regardé le tic toc pendant des heures. J’ ai mal….

**VOCABULAIRE**

ETRE EN FORME ET EN BONNE SANTE

La force = δύναμη

Musculaire =μυϊκή

La rapidité = γρηγοράδα

L’ équilibre = ισορροπία

Se concentrer = συγκεντρώνομαι

Collaborer = συνεργάζομαι

Meilleure = καλύτερος

Lutter = παλεύω

L’ obésité = παχυσαρκία

Un art martial = πολεμική τέχνη

La natation = κολύμβηση

Le VTT = ποδήλατο ανωμάλου δρόμου

Le saut à l’ élastique = bungee jumping

L ALIMENTATION = διατροφή

Une alimentation équilibrée = ισορροπημένη διατροφή

Sainement = υγιεινά

Les légumes = λαχανικά

Les légumineuses = όσπρια

Les produits laitiers = γαλακτοκομικά προϊόντα

Les matières grasses = λιπαρές ουσίες

Les sucreries = γλυκαντικά

Sauter des repas = παραβλέπω γεύματα

La viande = κρέας

Deux fois par semaine = 2 φορές την εβδομάδα

Faire la malbouffe = κάνω κακή διατροφή

Obese = παχύσαρκος

Extra aliments

La viande =κρέας

Le porc = χοιρινό

Le poulet = κοτόπουλο

Le steak = μπριζόλα

La viande hachée = κιμάς

Le veau = μοσχάρι

Le boeuf = βοδινό

Le lapin = κουνέλι

Le poisson =ψάρι

Les légumes = λαχανικά

Le concombre = αγγούρι

La tomate = ντομάτα

La courgette = κολοκύθι

L’ aubergine = μελιτζάνα

Le poivron = πιπεριά

La carotte = καρότο

L’ artichaud = αγκινάρα

La salade/ la laitue = μαρούλι

Le poireau = πράσο

L’ épinard = σπανάκι

L’ ognon = κρεμμύδι

L’ ail =σκόρδο

Les fruits

La banane = μπανάνα

Une orange =πορτοκάλι

La cerise = κεράσι

La fraise = φράουλα

La pomme = μήλο

Le raisin = σταφύλι

Le melon = πεπόνι

La pêche= ροδάκινο

L’ abricot = βερύκοκο

La pastèque = καρπούζι

Les produits laitiers = γαλακτοκομικά προϊόντα

Le lait = τογάλα

Le yaourt = τογιαούρτι

Le fromage = τοτυρί

Les céréales = τα δημητριακά

La pain = το ψωμί

Le riz= το ρύζι

L’huile d’ olive = ελαιόλαδο

Le vinaigre = ξύδι

Le sel =αλάτι

Le poivre=πιπέρι

L’ origan =ρίγανη

SANTE = υγεία

Je suis malade =είμαι άρρωστος

Je ne me sens pas bien = δεν αισθάνομαι καλά( se sentir bien/mal)

Avoir de la fièvre = έχω πυρετό

Attraper un virus = έχω ίωση

Une maladie contagieuse = μεταδοτική , κολλητική αρρώστια

Tousser = βήχω

Eternuer = φτερνίζομαι

Avoir le nez bouché = έχω μπουκωμένη μύτη

Avoir le nez qui coule = τρέχει ημύτη μου

Être enrhumé = έχω συνάχι

Avoir mal= πονάω

* A la tête = στο κεφάλι
* A la gorge = στο λαιμό
* Aux yeux =σ τα μάτια
* Au dos = στην πλάτη
* Au ventre = στην κοιλιά
* Au pied = στην πατούσα

Avoir mal au cœur = ανακατεύομαι

Avoir envie de vomir = θέλω να κάνω εμετό

Prescrire = γράφω ιατρική συνταγή

Une ordonnance = ιατρική συνταγή

Une piqure = ένεση