

## UNITÉ 5

# Des conseils pour une vie saine



### Objectifs de l'unité

Read, view, and listen to informational texts such as websites, infographics, and personal stories about healthy habits.

Discuss with others the ways in which they and others stay healthy.

Research health information in order to make a presentation on adolescent health.

Investigate how people in Francophone cultures maintain their physical as well as social and emotional health.

## Questions essentielles

How do people where I live and in Francophone cultures take care of their physical health?

How do people address concerns with their health?

How do people where I live and in Francophone cultures view social and emotional health?

**Health and wellness are essential to our daily lives.** Our daily habits impact our physical as well as social and emotional health. In this unit, Mathew and Brenda will share information about what they do to stay healthy.

### Rencontre interculturelle 220

Meet Mathew through his video blog. As you **watch** and **listen**, you will learn about him and his interests.

### Rappelle-toi 224

Recall what you know about describing healthy habits from *EntreCultures 1*.

### Communiquons 228

#### Comment dit-on? 1 228

Learn to **talk about ways that people stay healthy**.

#### Découvrons 1: Giving General Advice 236

**Give advice** using the infinitive after certain expressions and verbs.

#### J'avance 1 Formative Assessment 239

Assess your progress. **Interpret an infographic** about healthy habits, **survey your classmates** about their habits, and **present the results** of the survey.

#### Comment dit-on? 2 240

Learn to **describe symptoms** and **give advice for how to feel better**.

#### Découvrons 2: Telling Someone What To Do 247

**Give direct advice** using the *impératif*.

#### J'avance 2 Formative Assessment 251

Assess your progress. **Respond** to text messages from a friend who is feeling sick, **research** health advice on a website, and **leave a message** with some advice for your friend.

#### Comment dit-on? 3 252

Learn to **talk about ways that people maintain their social and emotional health**.

#### Découvrons 3: Describing Your Routine 261

**Describe your daily habits and routine** using pronominal verbs.

#### J'avance 3 Formative Assessment 265

Assess your progress. **Analyze information** in a video on social and emotional health, **interview your classmates** about their habits, and **write questions and answers** for a Frequently Asked Questions page of a website on social and emotional health.

### Synthèse de grammaire et vocabulaire 266

Learn to give general advice using the *infinitif*, tell people what to do directly using the *impératif*, and describe your daily habits and routine using pronominal verbs.

### J'y arrive 270

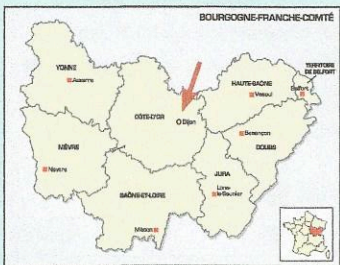
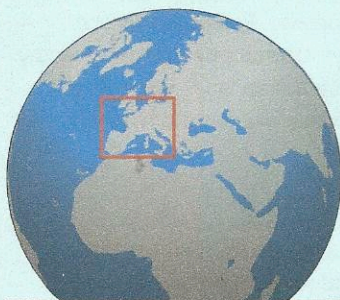
Show how well you communicate with people from a Francophone culture. **Research** health topics through online sites, **prepare a webinar** on a topic related to health, and **answer questions** about the topic as part of your participation in a virtual conference on adolescent health.



**Nom:** Mathew

**Langues parlées:** français, anglais

**Origine:** Dijon, France



# Rencontre interculturelle

## Dijon et la Bourgogne-Franche-Comté, France

Dijon est une ville administrative de la Bourgogne-Franche-Comté, une des dix-huit régions de France. Riche en art, histoire et gastronomie, c'est une ville parfaite pour explorer la culture française!

En gastronomie, les escargots de Bourgogne ont la meilleure réputation car ils sont gros et préparés avec les cinq mêmes ingrédients depuis des siècles: de l'ail, du persil, du beurre, du sel et du poivre, miam!

Un autre plat emblématique de la Bourgogne est le bœuf bourguignon. Ce plat traditionnel est servi les jours de célébration. Ce sont des morceaux de bœuf cuits dans du vin rouge et des épices.

Dijon donne une place importante au sport. On peut y trouver un skatepark, des terrains de foot, un stade d'athlétisme, des piscines, des gymnases, une salle d'escalade et bien d'autres sites sportifs encore! De plus, Dijon possède 825 hectares d'espaces verts (1 hectare=10 000 m<sup>2</sup>), idéal pour faire des marches, du vélo ou même du bateau sur le canal. Le contact avec la nature est très relaxant!

Et quel est l'emblème de Dijon? C'est une petite chouette sculptée et très usée. Elle garde l'église Notre-Dame de Dijon depuis 600 ans! La légende dit qu'il faut la caresser parce qu'elle porte bonheur (*brings good luck*). C'est chouette, non?



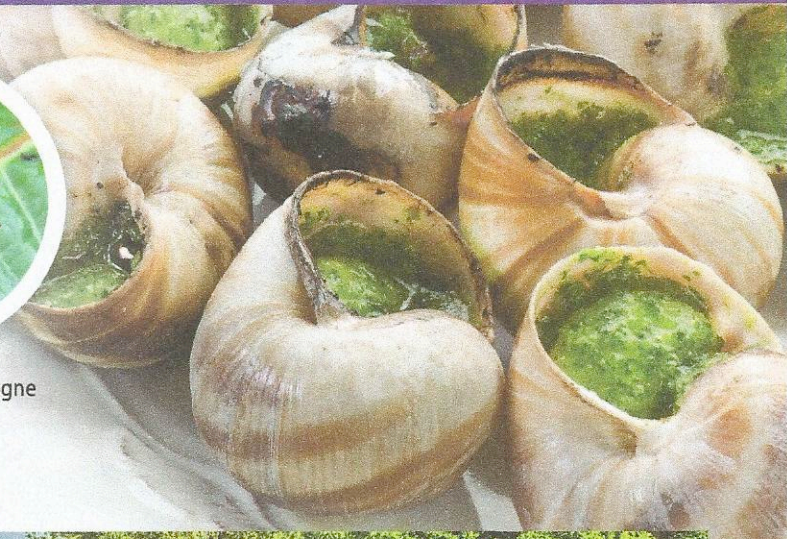
Bourgogne



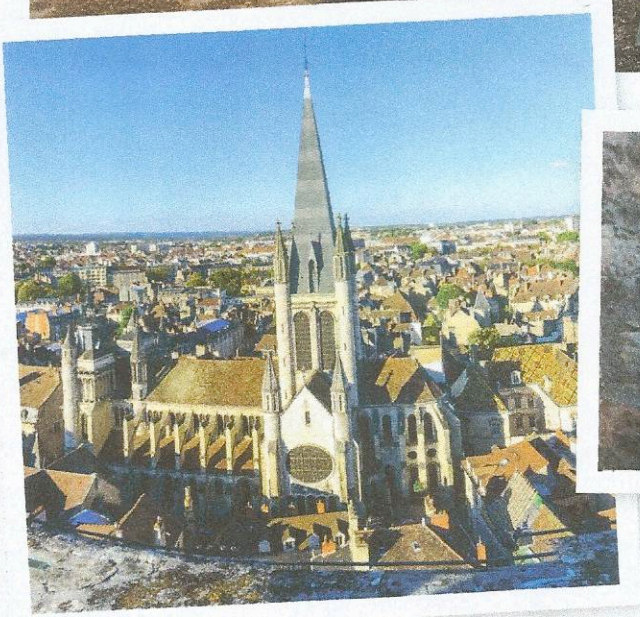
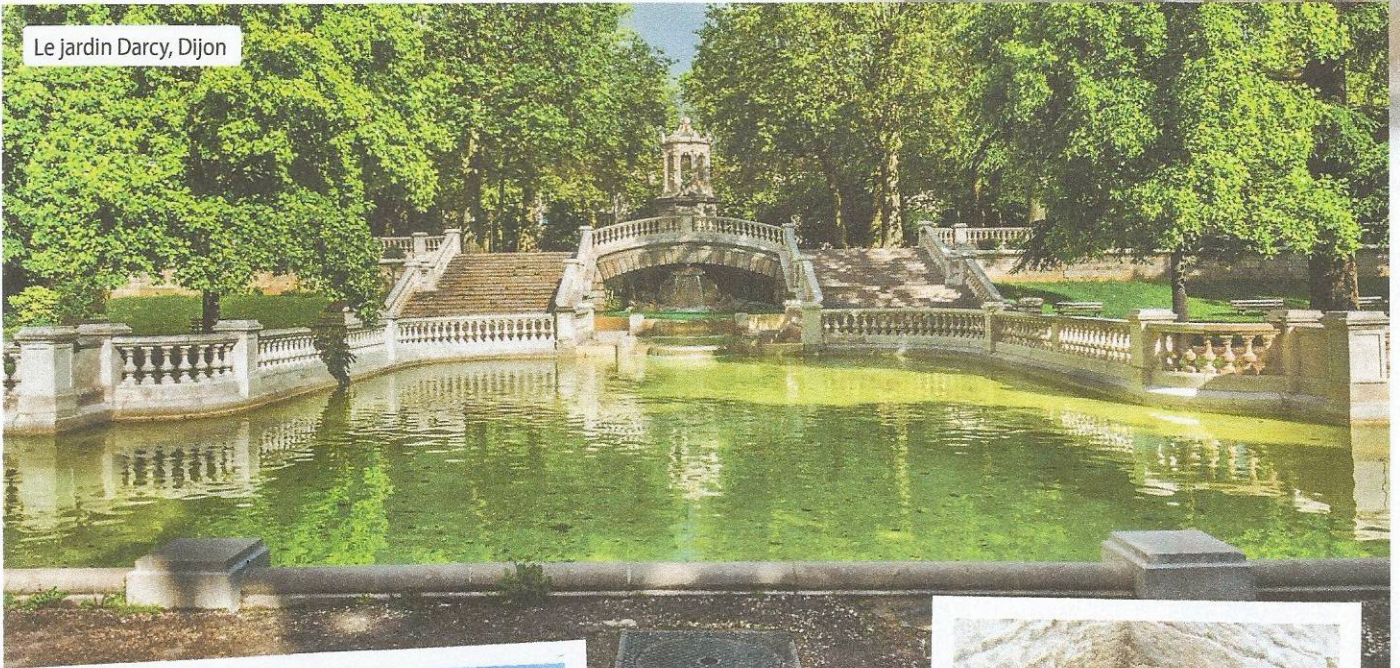
Le bœuf bourguignon



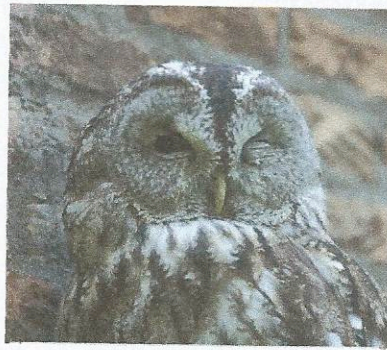
Les escargots de Bourgogne



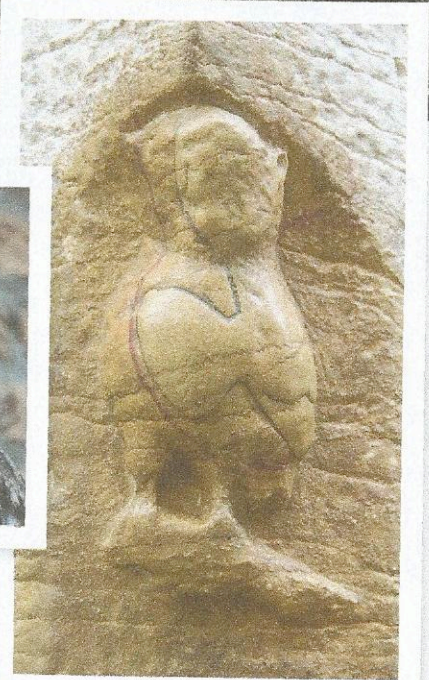
Le jardin Darcy, Dijon



L'église Notre-Dame de Dijon



Une chouette



La chouette sculptée de l'église Notre-Dame


Activité 1

  De quoi parle Mathew?




Mathew vous parle de sa région, la Bourgogne-Franche-Comté, et de sa ville natale, Dijon. Pouvez-vous compléter ses descriptions avec les expressions de l'encadré (*box*)?

des escargots    du bœuf    une ville administrative  
de sport    d'espaces verts    la petite chouette


1. *Il y a des hectares et des hectares \_\_\_\_\_ dans ma ville natale.*
2. *Aujourd'hui, Dijon est \_\_\_\_\_ de la Bourgogne-Franche-Comté.*
3. *J'adore quand mes parents cuisinent \_\_\_\_\_ avec beaucoup d'ail et de beurre, c'est délicieux!*
4. *Je trouve que \_\_\_\_\_ est très mignonne. Je la touche souvent pour avoir de la chance.*
5. *Ce qui est super à Dijon, c'est qu'on peut faire beaucoup \_\_\_\_\_. Moi, j'adore le foot!*
6. *Dans ma famille, on sert toujours \_\_\_\_\_ bourguignon avec des pommes de terre pour les fêtes. C'est ma viande préférée.*

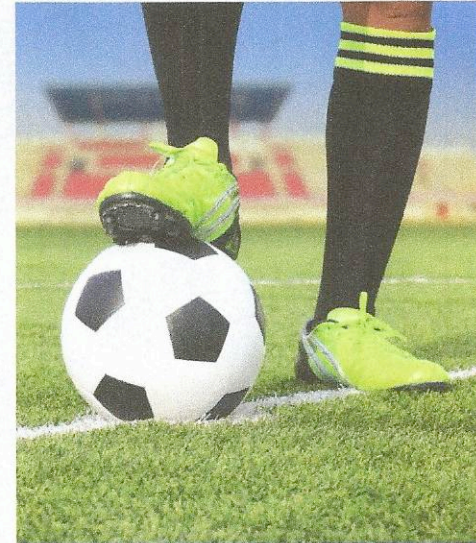
 **Mon progrès interculturel**

I can compare how local infrastructure supports the pursuit of a healthy lifestyle in a Francophone city and in my community.

Réflexion interculturelle

 Mathew loves Dijon, the city where he is from. He shared several special aspects of his city. In particular, Dijon has infrastructure (e.g., transportation, public places, etc.) that encourages being active and staying in good health. What is the place where you live like? Is there any infrastructure in your community that encourages people to be active and stay healthy? Answer the questions in the discussion forum in Explorer.



## Activité 2

### Rendez-vous avec Mathew!

#### 🎥 🌐 Étape 1: Regarder et lire

Regardez la vidéo de Mathew et complétez le texte avec les mots de l'encadré que vous entendez.

bientôt – une école – apprendre – semaine – Dijon – sortir – en mars – mon père – dix-sept – baccalauréat

Bonsoir, je m'appelle Mathew, j'ai (1)\_\_\_ ans et je vis à (2)\_\_\_ avec ma famille. Ma famille est composée de ma mère, (3)\_\_\_, ma sœur et mon grand frère. Je vais à (4)\_\_\_ qui donne accès à un diplôme qui s'appelle le (5)\_\_\_ international. Mes passe-temps sont le football, le volley-ball et (6)\_\_\_ avec mes amis. Je pratique le football deux fois par (7)\_\_\_ et le volley-ball (8)\_\_\_. J'espère vous revoir (9)\_\_\_ et vous (10)\_\_\_ beaucoup de choses.

#### 🗨️ 🌐 Étape 2: Noter et parler

D'après les informations écrites et les vidéos de Mathew et d'Elisa (de l'Activité 1 de l'Unité 4), qu'est-ce qu'ils ont en commun? Notez deux ou trois choses qu'ils ont en commun sur une feuille de papier. Puis, comparez vos réponses avec celles des autres élèves de votre groupe.



# Rappelle-toi

## Activité 3

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

Les activités sont très importantes pour rester en bonne santé.

- Écrivez des messages à un(e) autre élève pour demander ce qu'il ou elle fait après l'école ou le week-end comme activités.
- Répondez aux questions et continuez la conversation écrite.

### Modèle

Élève A: Qu'est-ce que tu aimes faire après l'école ou le week-end?

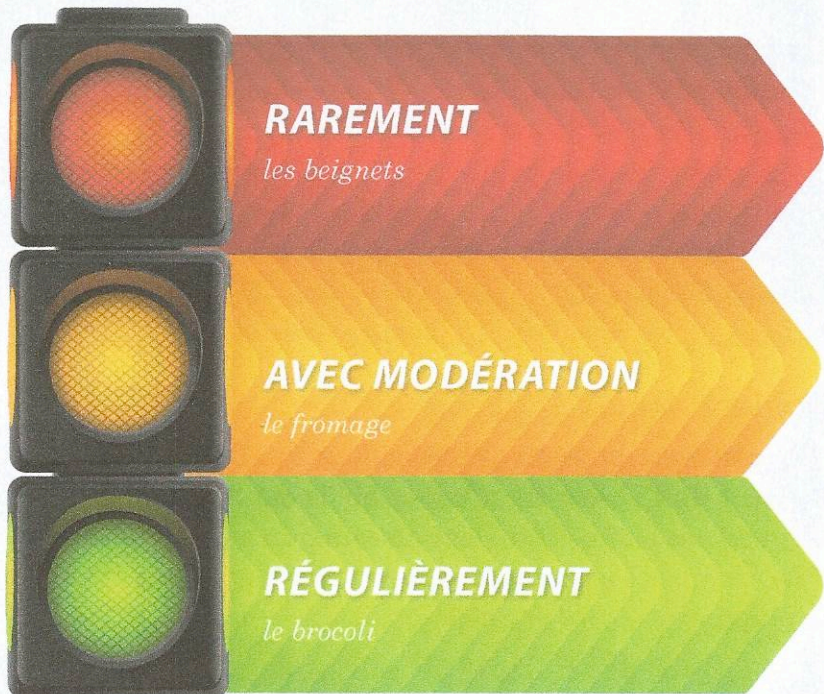
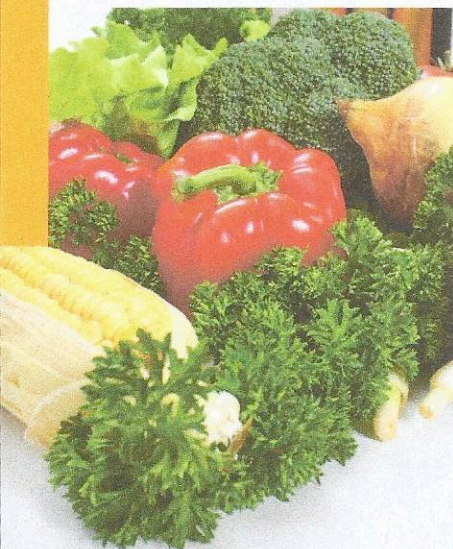
Élève B: Je ... Et toi?...



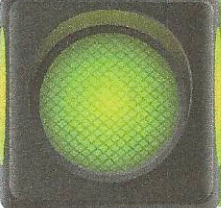
## Activité 4

### Quels sont les choix responsables?

#### **Étape 1: Écrire**

Vous voulez manger mieux cette année. Classez la nourriture que vous aimez dans la catégorie qui correspond. Soyez spécifique.



	<b>RAREMENT</b> <i>les beignets</i>
	<b>AVEC MODÉRATION</b> <i>le fromage</i>
	<b>RÉGULIÈREMENT</b> <i>le brocoli</i>

## 🗣️ 🌐 Étape 2: Parler

Vous avez un(e) ami(e) qui fait du sport avec vous, mais il ou elle ne mange pas toujours correctement. Laissez un message sur son répondeur pour expliquer ce que vous allez manger.

### Modèle

Coucou! Je mange des aliments différents ce semestre parce que je joue au foot. Je vais manger plus souvent du brocoli. Je vais manger du fromage avec modération, pas tous les jours! Je vais manger rarement des beignets. C'est trop sucré!

### Activité 5

#### Quelles solutions choisir?

## 🎧 🌐 Étape 1: Écouter et décider

Regardez le tableau d'affichage (*bulletin board*). Les conseillers proposent de participer à des clubs pour être en bonne santé. Écoutez les messages de Léa, de Marco, de Marguerite et de Modibo.

Avec un(e) partenaire, décidez quel est le meilleur club pour:

- |          |               |
|----------|---------------|
| A. Léa   | C. Marguerite |
| B. Marco | D. Modibo     |

The corkboard contains the following cards:

- Card 1 (Top Left):** Illustration of a person doing gymnastics. Text: "Tu peux faire de la gymnastique à gogo avec le club Équilibre!"
- Card 2 (Top Middle):** Illustration of a stack of stones on water. Text: "Tu aimes la méditation? Tu veux faire du yoga? Tu as besoin d'être membre du club Om!"
- Card 3 (Top Right):** Illustration of a dancer. Text: "C'est vrai? Tu adores danser, chanter et jouer de la musique? Il faut participer au club Le Cabaret!"
- Card 4 (Bottom Left):** Illustration of two sloths in a nest. Text: "Tu veux lire et écouter de la musique relaxante? Tu as besoin de bavarder au calme avec tes amis? Le club Flemmard est pour toi!"
- Card 5 (Bottom Right):** Illustration of a cooking pot. Text: "Tu veux apprendre à cuisiner pour être en bonne santé? Tu aimes les pêches, les poires, les citrons, les framboises et les légumes en général? Tu dois être membre de Ratatouillons!"



## Rappel

Tu as besoin de...

Tu dois...

Il faut...

## Étape 2: Réécouter et conseiller

Comment aider vos amis Léa, Marco, Marguerite et Modibo?

a. Réécoutez leurs messages et notez leurs difficultés.

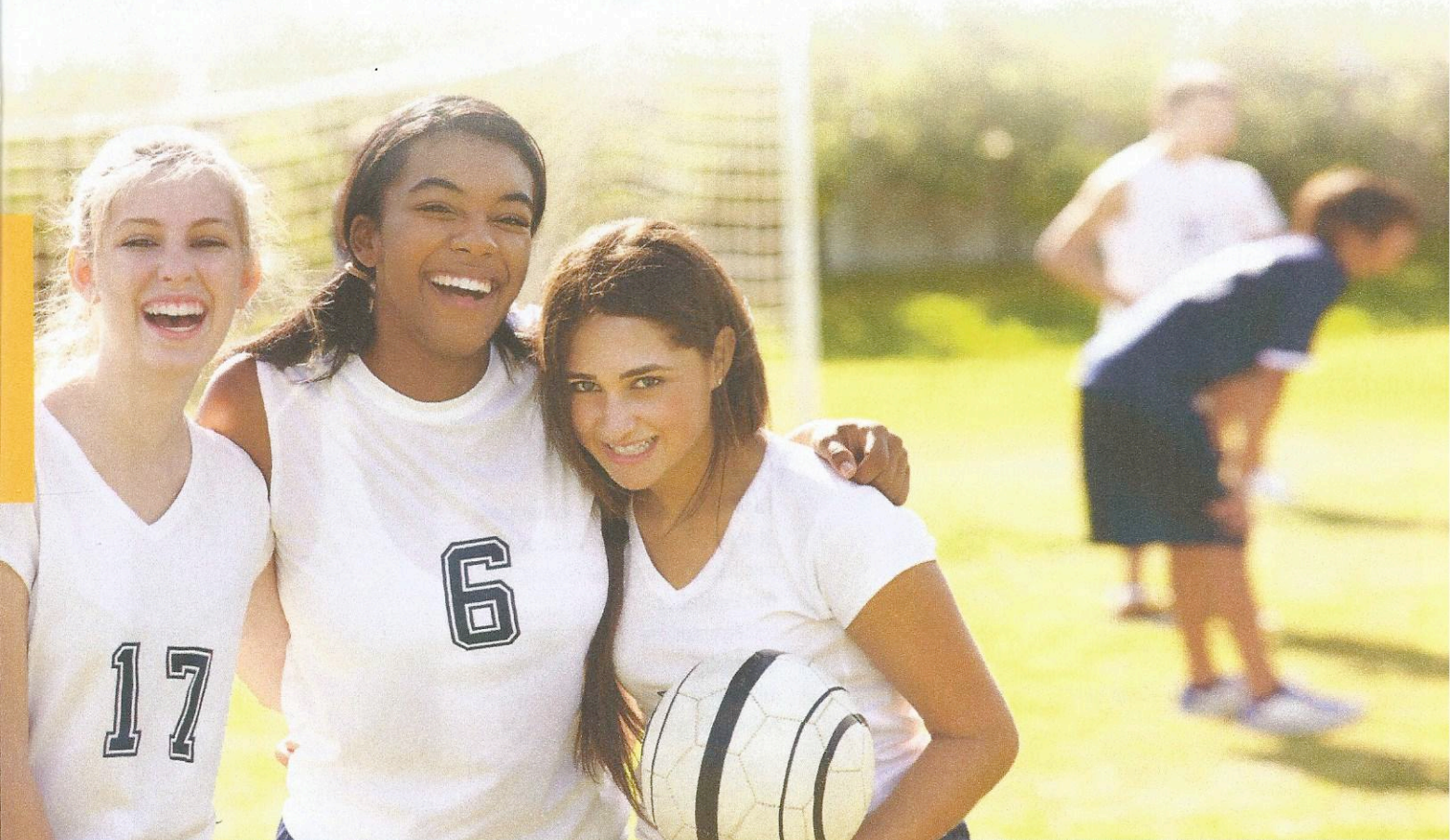
- |          |               |
|----------|---------------|
| 1. Léa   | 3. Marguerite |
| 2. Marco | 4. Modibo     |

b. Maintenant, donnez des conseils de la liste à chaque personne.

### Modèle

Marguerite, tu as besoin de faire du sport.

- |   |  |
|---|--|
| A. ...aller au cinéma.  | E. ...passer du temps avec tes amis.     |
| B. ...faire de la randonnée à pied ou à vélo.   | F. ...consulter l'infirmier.             |
| C. ...faire une grosse salade avec des tomates, des concombres, des oignons, des avocats et de la moutarde. | G. ...aller à la pharmacie.              |
| D. ...participer à un club d'athlétisme.  | H. ...prendre des médicaments.           |
|   | I. ...manger des légumes tous les jours. |
|   | J. ...faire du sport.                    |



# Rappelle-toi

## Quelques aliments

l'avocat (m.)  
 la banane  
 le citron  
 le concombre  
 la framboise  
 les frites (f. pl.)  
 le fromage  
 les fruits (m. pl.)  
 le gâteau  
 la glace  
 la mangue  
 la moutarde  
 l'œuf (m.)  
 l'oignon (m.)  
 le pain  
 les pâtes (f. pl.)  
 la pêche  
 la poire  
 le poisson  
 la pomme de terre  
 le poulet  
 le riz  
 la salade verte  
 la soupe  
 le steak  
 la tarte  
 la tomate  
 la viande

## Expressions utiles

aller à la pharmacie  
 à tes/vos souhaits  
 en bonne santé  
 mettre de la crème solaire  
 prendre un médicament

## Les activités entre amis

aller au cinéma  
 bavarder  
 chanter  
 danser  
 écouter de la musique relaxante  
 envoyer des textos  
 lire  
 participer aux clubs  
 passer du temps avec des amis

faire de la gymnastique  
 faire une randonnée  
 faire du sport  
 faire du vélo

jouer aux échecs  
 jouer aux jeux vidéo  
 jouer au/à la/à l'/aux (le nom d'un sport)  
 jouer de la musique

**Rappel**

**Pour parler de la fréquence**

tous les jours  
 tout le temps  
 (une) fois par (semaine)  
 souvent  
 parfois  
 de temps en temps  
 rarement  
 (ne...) jamais

**On peut aussi dire**

**les boissons (f. pl.) énergisantes**

*energy drinks*

**consommer**

*to consume*

**le/la dentiste**

*dentist*

**fumer/vapoter**

*to smoke/to vape*

**grignoter**

*to snack*

**le/la kiné(sithérapeute)**

*physical therapist*

**l'ophtalmo(logiste) (m./f.)**

*eye doctor*

**l'orthodontiste (m./f.)**

*orthodontist*

**prendre rendez-vous**

*to make an appointment*

**des produits (m. pl.) bio**

*organic products*

**le/la psy(chologue)**

*psychologist*

**un régime tendance**

*fad, trendy diet*

# Communiquons

## Comment dit-on? 1

### Pour bien vivre, où commencer?

#### Des habitudes saines

Pour être en bonne santé, il est important de:



**dormir assez**  
pour avoir un  
**sommeil adéquat**



**faire de**  
**l'exercice**



passer du temps  
au soleil (mais  
pas trop!)



dire "non" à  
l'alcool, au tabac  
et aux drogues

Pour la prévention des maladies,  
le plus important, c'est de:



passer une visite  
médicale



prendre rendez-  
vous chez le  
dentiste une ou  
deux fois par an

Pour une alimentation saine et équilibrée,

il faut éviter de 

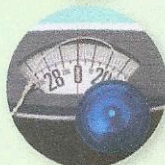
on devrait essayer de 



consommer **trop**  
de matières  
grasses et de  
glucides



choisir des  
produits bio



suivre des  
régimes tendance



opter pour **des**  
**aliments** riches  
en vitamines et  
en protéines



**trop grignoter**



**limiter** les  
boissons  
énergisantes

Activité 6

Comment est-ce qu'ils choisissent de rester en forme?

 **Étape 1: Écouter**

Vous écrivez un article sur les stratégies des lycéens français pour rester en bonne santé et vous cherchez des informations.

- a. Écoutez les podcasts de Djamila, de Romain et d'Idriss, trois lycéens de Dijon.
- b. Cochez (✓) leurs bonnes habitudes dans la représentation schématique sur Explorer.
  - dormir assez
  - passer du temps au soleil
  - faire de l'exercice
  - dire "non" à l'alcool, au tabac et aux drogues
  - avoir une alimentation saine et équilibrée

 **Étape 2: Discuter**

Est-ce que les élèves de votre groupe et vous avez les mêmes habitudes?

- a. Choisissez trois des stratégies mentionnées dans l'**Étape 1**.
- b. Discutez-en dans votre groupe. Posez des questions et écrivez les réponses.

Expressions utiles

- Il est important de...
- Le plus important, c'est (de)...
- On devrait...
- riche en...
- dire "non" à...
- prendre son temps



Mon progrès  
communicatif

I can ask and answer  
questions about healthy  
habits.



Activité 7

Comment peut-on avoir un cœur en bonne santé?

📖 Étape 1: Discuter et décider

La fondation Cœur et Artères aide à financer la recherche sur les risques cardiovasculaires.

a. Lisez l'infographie de la fondation.



**Mon progrès communicatif**

I can understand recommendations for maintaining a healthy lifestyle from an infographic.

- b. Discutez avec un(e) partenaire et décidez si les propositions qui suivent sont vraies ou fausses.
1. Il ne faut pas boire plus de deux verres de jus de fruits par jour.
  2. On devrait éviter les produits laitiers, surtout le fromage.
  3. Un verre d'alcool par jour est acceptable mais pas plus.
  4. Il faut rester actif au moins trente minutes chaque jour. Par exemple, on peut faire du jardinage.
  5. Si on fait du sport, on peut consommer des boissons sucrées régulièrement.
  6. Il est important de manger au moins cinq portions de fruits et légumes chaque jour.

**Étape 2: Écrire**

Oh là là! Après avoir regardé cette infographie, vous êtes un peu préoccupé(e) par les mauvaises habitudes de votre ami, Kévin.

- a. Regardez ses messages et ses photos sur son profil.
- b. Commentez avec des conseils et posez des questions.

**Modèle**

Tu ne dois pas manger trop de matières grasses! Est-ce que tu manges des légumes tous les jours?

The screenshot shows a social media profile for 'rézo.fr/kévin309'. It features three posts:

- Post 1:** "Il y a une heure" with a photo of a person eating a pizza. Caption: "Voici mon déjeuner. Je prends une demi-pizza tous les jours! #record #maîtredelapizza"
- Post 2:** "Il y a quarante-cinq minutes" with a photo of hands playing a video game. Caption: "C'est l'heure du sport. Aujourd'hui, c'est moi qui vais gagner contre @mathew2001. #activitéphysique #coupedumondedusofa"
- Post 3:** "Il y a trois minutes" with a photo of sugar being poured into a cup of coffee. Caption: "Je préfère mon sucre avec un peu de café. Alors quoi? #monsieurbonbon"

**Détail grammatical**

**Trop**

**Trop** est une quantité excessive.

Je mange **trop**. (Je mange excessivement.)

Tu dors 14 heures par jour?

C'est **trop**. (Tu dors plus que nécessaire.)

Pour une quantité *de* quelque chose, utilisez **trop de**:

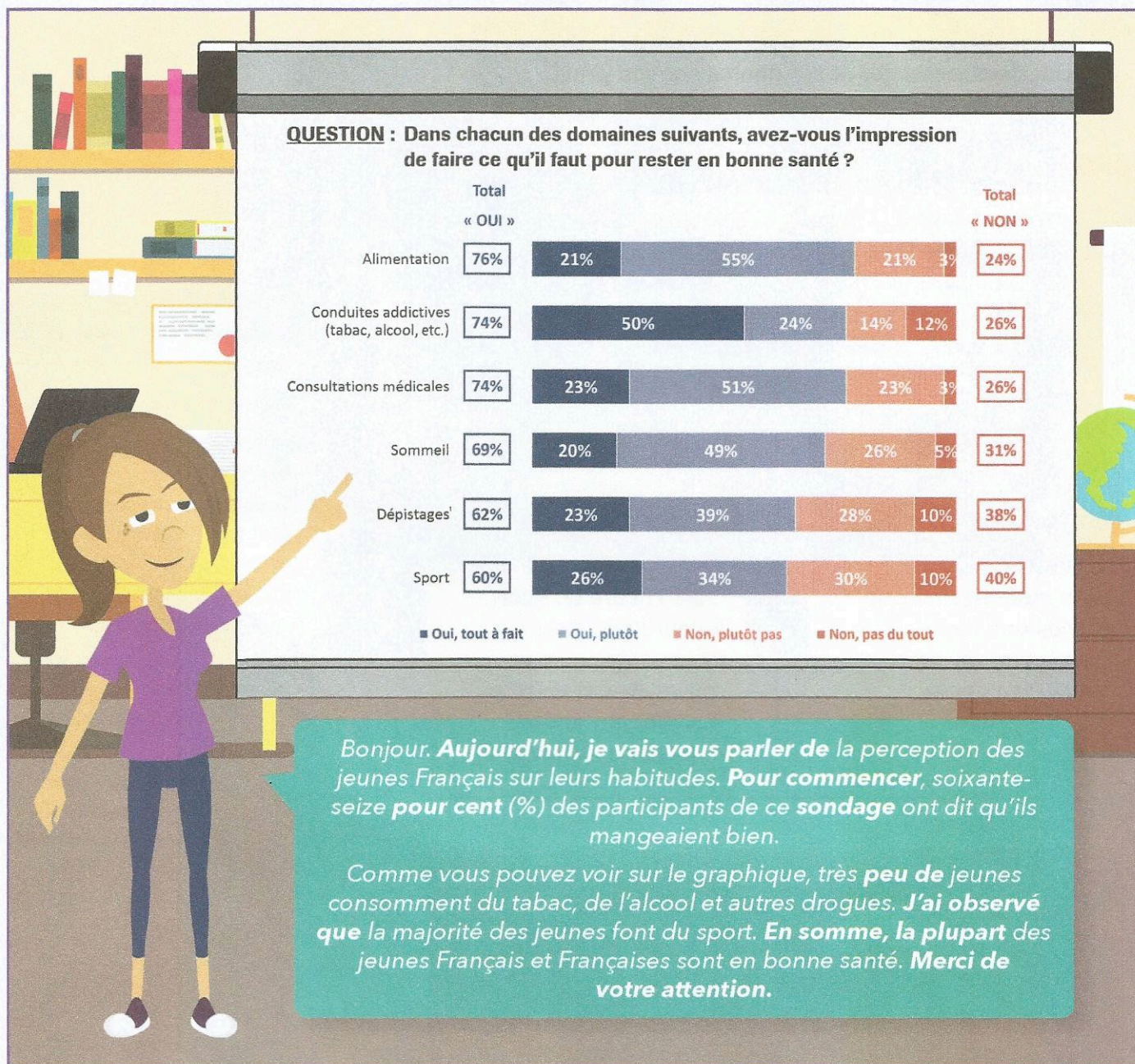


Tu manges **trop de** bonbons! Tu vas avoir besoin d'un dentiste!



Mon père a passé **trop de** temps au soleil et maintenant il est tout rouge!

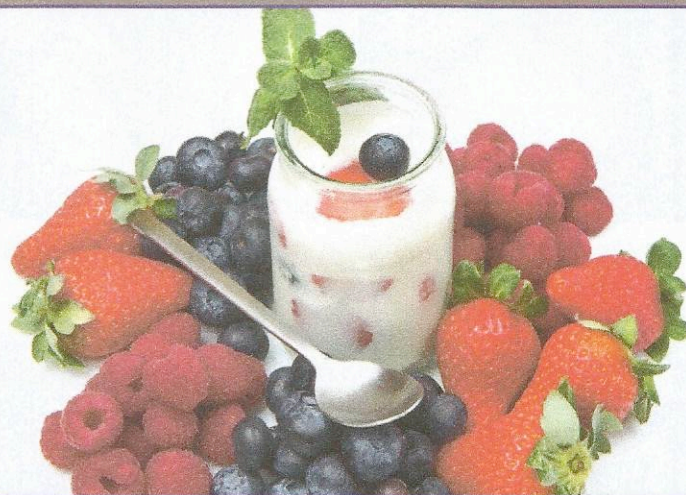
## Préserver des statistiques



<sup>1</sup> Screenings

### Expressions utiles

Comme vous pouvez (le) voir  
J'ai observé que...  
pour cent



Réflexion interculturelle

Look at the graph that Océane is presenting based on a survey of 18–25 year olds in France. Do you get the impression that young people in France have healthy habits? How do you think these answers compare to young people in your community? Answer the questions in the forum in Explorer.

Activité 8

Quelles autres informations peut-on voir?

Étape 1: Interpréter un graphique

Regardez le graphique qu'Océane présente.

- a. Utilisez le nuage de mots pour écrire des phrases basées sur le graphique.
- b. Utilisez les phrases d'Océane comme modèles.

la plupart (de) dorment assez  
 ont passé des consultations médicales  
 jeunes soixante-quatorze pour cent (de)  
 peu (de) font des dépistages

Étape 2: Présenter

Maintenant, organisez vos phrases de l'Étape 1 et ajoutez des connecteurs. Présentez vos observations sur Explorer.

Mon progrès interculturel

I can understand perspectives related to a healthy lifestyle in Francophone countries and compare them to those in my community.



Mon progrès communicatif

I can summarize the results of a survey in a short, organized presentation.



Stratégies

Delivering a Presentation

Avant de faire une présentation en français, il est important d'organiser et de bien préparer vos idées.

1. Organisez vos idées en quelques phrases avec des détails à l'appui.
2. Créez un support visuel qui vous servira de plan.
3. Utilisez le langage corporel, faites des pauses intentionnelles et maîtrisez le volume et le ton de votre voix.
4. Présentez une introduction et une conclusion solides avec des mots-clés et des transitions.



Dijon, France



**Mon progrès communicatif**

I can create graphs to represent my personal habits related to health.



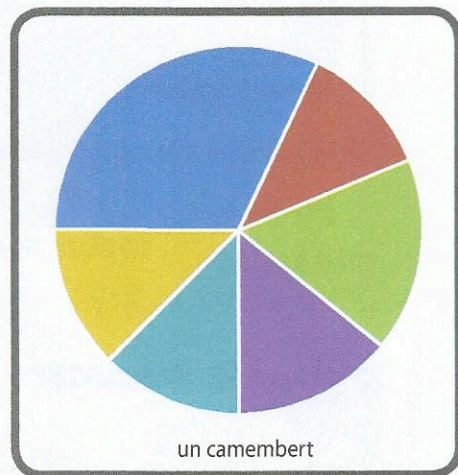
## Activité 9

### Comment sont mes habitudes à moi?

#### Étape 1: Réfléchir

Vous réfléchissez à vos habitudes de santé.

- Pensez à la semaine dernière. Combien de fois avez-vous...?
  - assez dormi
  - passé un peu de temps au soleil
  - fait de l'exercice
  - grignoté
- Créez un diagramme en bâtons pour représenter vos habitudes.
- Pensez à votre dernier repas. Estimez les nutriments (par exemple, protéines, glucides, matières grasses, etc.) que vous avez mangés et représentez-les dans un camembert.

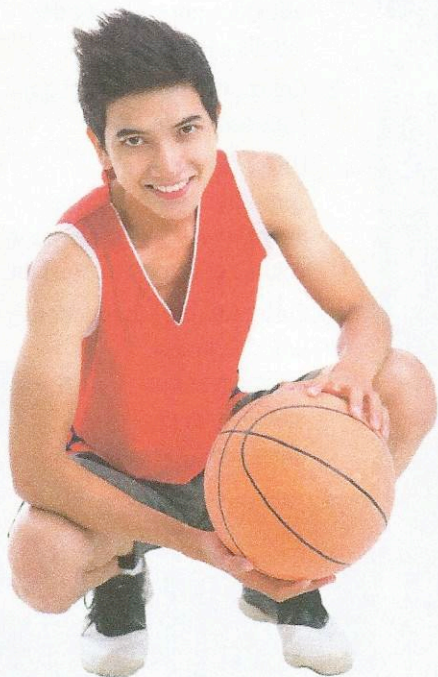


#### Étape 2: Discuter

- Posez des questions pour savoir les habitudes de votre groupe.
- Répondez aux questions à l'aide de votre graphique.
- Écoutez bien les autres élèves pour comparer et pour donner des conseils.

#### Modèle

- Combien de fois est-ce que tu as assez dormi cette semaine?  
 –J'ai bien dormi trois fois.  
 –Oh là là! Pas moi. Moi, je dors bien tous les jours. Il est important d'avoir un sommeil adéquat!



## Zoom culture

### Pratique culturelle: L'assurance maladie en France

#### Connexions

When you go to a medical appointment, what kinds of records do you have to bring? How do people in your community pay for medical care?

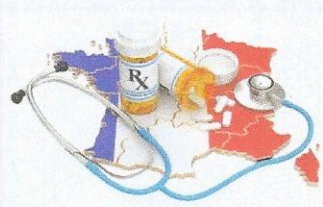
En France, on considère que la santé, tout comme l'éducation, doit être accessible à tous. Le système de santé français est né après la Seconde Guerre mondiale (*WWII*) et il a été classé meilleur du monde par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) [*World Health Organization (WHO)*] en 2000. Il offre une couverture universelle, ce qui veut dire que toute la population a accès aux services de santé.

Comment ça fonctionne? Toute la population doit payer une assurance maladie obligatoire. Une prime (une somme à payer à l'assurance) est déduite automatiquement du salaire de tous les employés. En 2019, une visite médicale chez un généraliste coûte 25 euros et le système de sécurité sociale couvre la majorité (70% en général) du coût global [100% pour les problèmes médicaux qui durent longtemps (*long-lasting*)]. De plus, en France, il est possible d'avoir la visite du médecin à la maison.

Depuis 1998, les Français peuvent avoir une carte vitale. Cette carte a une photographie de l'assuré(e) et une puce électronique qui possède toutes les informations des visites médicales pour faciliter les transactions.

#### Réflexion

For the French, health care is a national responsibility. What do you think about the health care system in your state or community? How does it compare to the one in France?



La carte vitale



# Découvrons 1

## Giving General Advice

**Félix**

**Tonton Amal**

Carrier 1:00PM

Pour être en forme, qu'est-ce que je dois faire?

Je te conseille de dormir assez.

Je dors huit heures par nuit.

C'est bien. Il est important d'avoir assez de sommeil.



Oui, je sais. Peut-être que je **dois éviter** d'envoyer des textos depuis mon lit!?

Peut-être. **Le plus important, c'est de limiter le temps au téléphone.**

J'essaye de lire ou parfois j'**écoute** de la musique avant de dormir.

Ça, c'est bien. **On devrait** tous faire une activité tranquille à la fin de la journée.

### Découvertes

  Reflect on what you observe and respond to the following items in the graphic organizer in Explorer.

1. Look at the words immediately following the expressions in bold. Do they have the **-er**, **-ir**, **-re** endings or are they in other forms?
2. Compare the words you examined in question 1 to the words **dors**, **dois** and **écoute**. How are these words different?
3. Share your observations with a partner. What else do you notice together or what else can you add to your observations?



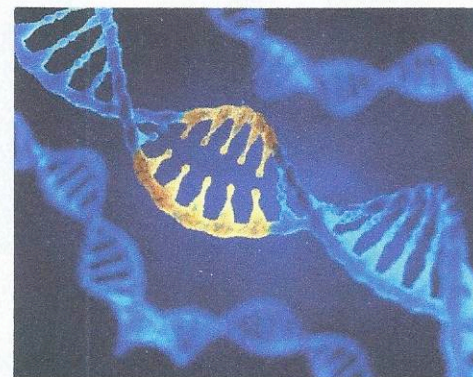
Activité 10

**Quels sont les facteurs de risque de cancer?**

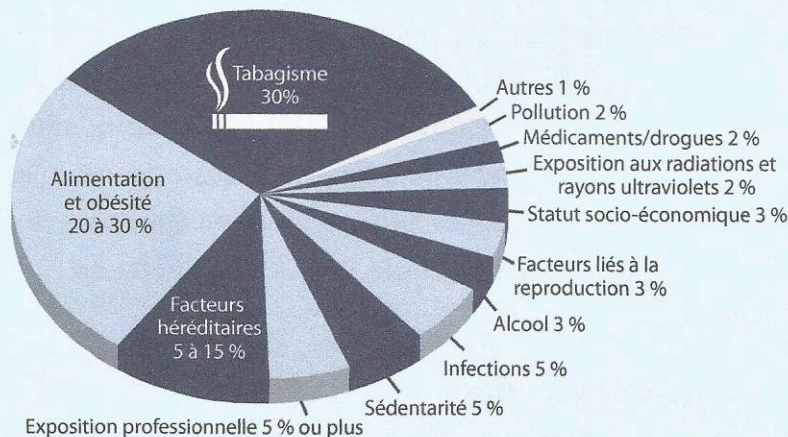
Dans un journal québécois, vous voyez ce graphique qui présente les facteurs de risque de cancer et cela vous inspire pour créer une campagne de sensibilisation (*awareness campaign*).

**Étape 1: Lire**

- Lisez le graphique.
- Avec un(e) partenaire, complétez chaque phrase avec sa suite logique de la colonne de droite (*right column*).



**Facteurs de risque et estimation du pourcentage de la mortalité par cancer attribuable à ce facteur**

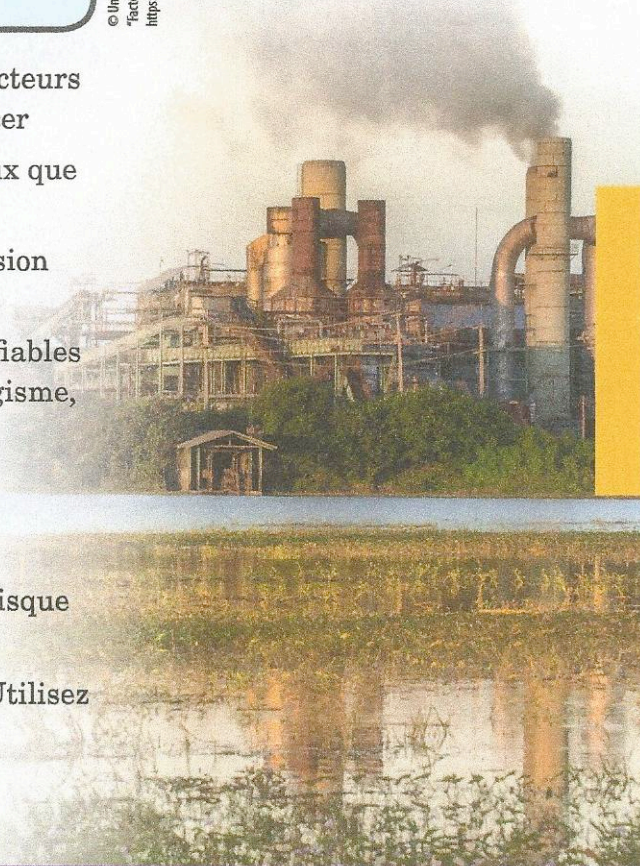


© Une production originale du Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches. \*Facteurs de risque et estimation du pourcentage de la mortalité par cancer attribuable à ce facteur, Révisé de <https://tinyurl.com/y/4kix/v>.

- |   |  |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Seulement une petite proportion des cancers (15% ou moins) est liée...</li> <li>2. La plus grande partie des cancers [environ 70%] est liée...</li> <li>3. Ce camembert représente...</li> <li>4. Le tabagisme est un facteur...</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>a. une estimation des facteurs de risque pour le cancer</li> <li>b. dix fois plus dangereux que l'alcool</li> <li>c. à l'hérédité (transmission par les gènes).</li> <li>d. à des habitudes modifiables (par exemple, le tabagisme, l'alimentation, la sédentarité, l'alcool).</li> </ol> |
|---|--|

**Étape 2: Créer une vidéo**

- Avec votre partenaire, choisissez un ou deux facteurs de risque qui vous semblent les plus importants.
- Créez une vidéo pour donner des conseils à votre public. Utilisez des expressions de **Découvrons 1**.





## Activité 11

### Comment Mathew reste-t-il en bonne santé?

#### Étape 1: Écouter

Mathew vous explique comment il reste en bonne santé. Écoutez bien et complétez ce qu'il dit dans la vidéo.

Bonsoir, je suis ravi de vous retrouver aujourd'hui pour un autre vlog. Aujourd'hui, je vais répondre à la question "Que fais-tu pour rester en \_\_\_\_\_?", le \_\_\_\_\_ et ma routine. Alors, en ce qui me concerne, j'ai un cycle de \_\_\_\_\_ très régulier. J'essaye de me coucher aux mêmes heures, aux alentours de 10 à 11h, et de me réveiller aux mêmes heures aussi. Cela me permet d'avoir un bon cycle de \_\_\_\_\_ et de pouvoir bien me reposer, et d'avoir une \_\_\_\_\_. En ce qui concerne ma routine, je fais des choses très simples comme manger de bons repas matin, midi et soir, \_\_\_\_\_, essayer de ne pas trop rester devant les écrans, et en ce qui concerne les saisons comme l'été, j'essaye de \_\_\_\_\_ pour rester hydraté, ce qui me fait être en \_\_\_\_\_.  
Merci beaucoup.



#### Mon progrès communicatif

I can understand the main ideas and some details in a video about healthy habits.



#### Étape 2: Identifier

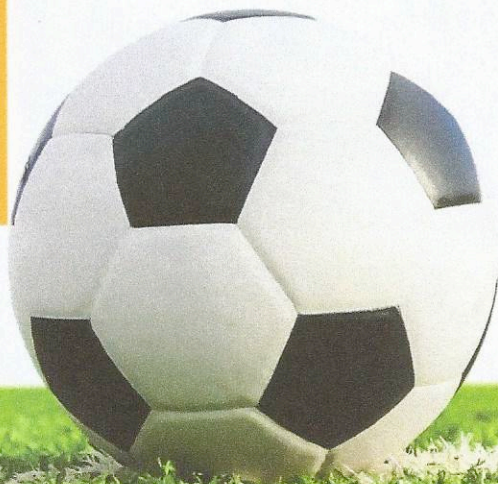
Louisa, la sœur de Mathew, parle de son frère mais elle invente beaucoup de choses! D'après la vidéo, déterminez si les commentaires de Louisa sont vrais ou faux.

1. Mathew aime rester en bonne santé.
2. Il va dormir régulièrement aux mêmes heures.
3. Il n'a pas un bon cycle de sommeil.
4. Il a trois repas par jour.
5. L'été, il prend beaucoup de boissons sucrées.



#### Étape 3: Répondre

Mathew pose des questions sur vos habitudes. Répondez à ses questions.



# J'avance 1

## Et toi? Que fais-tu pour avoir une vie saine?

Vous avez trouvé une infographie qui donne des conseils pour une vie saine, mais vous vous demandez (*wonder*) combien d'autres élèves de votre classe suivent ces conseils.

### Étape 1: Lire

Associez chaque comportement à un des troncs de l'infographie.

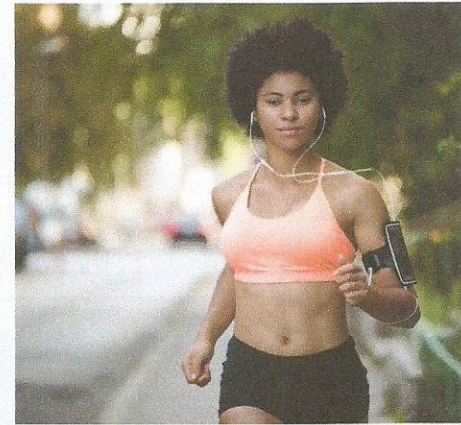
### Étape 2: Poser des questions


Posez trois questions pour savoir si d'autres élèves de votre classe suivent ces conseils. Notez les réponses.

### Étape 3: Présenter




- Représentez les résultats de votre questionnaire dans un graphique logique.
- Présentez vos recherches et expliquez votre graphique à un petit groupe d'élèves.


Allez sur Explorer pour trouver tous les documents nécessaires de **J'avance**.






 **Mon progrès communicatif**


I can understand recommendations for maintaining a healthy lifestyle from an infographic.




 **Mon progrès communicatif**

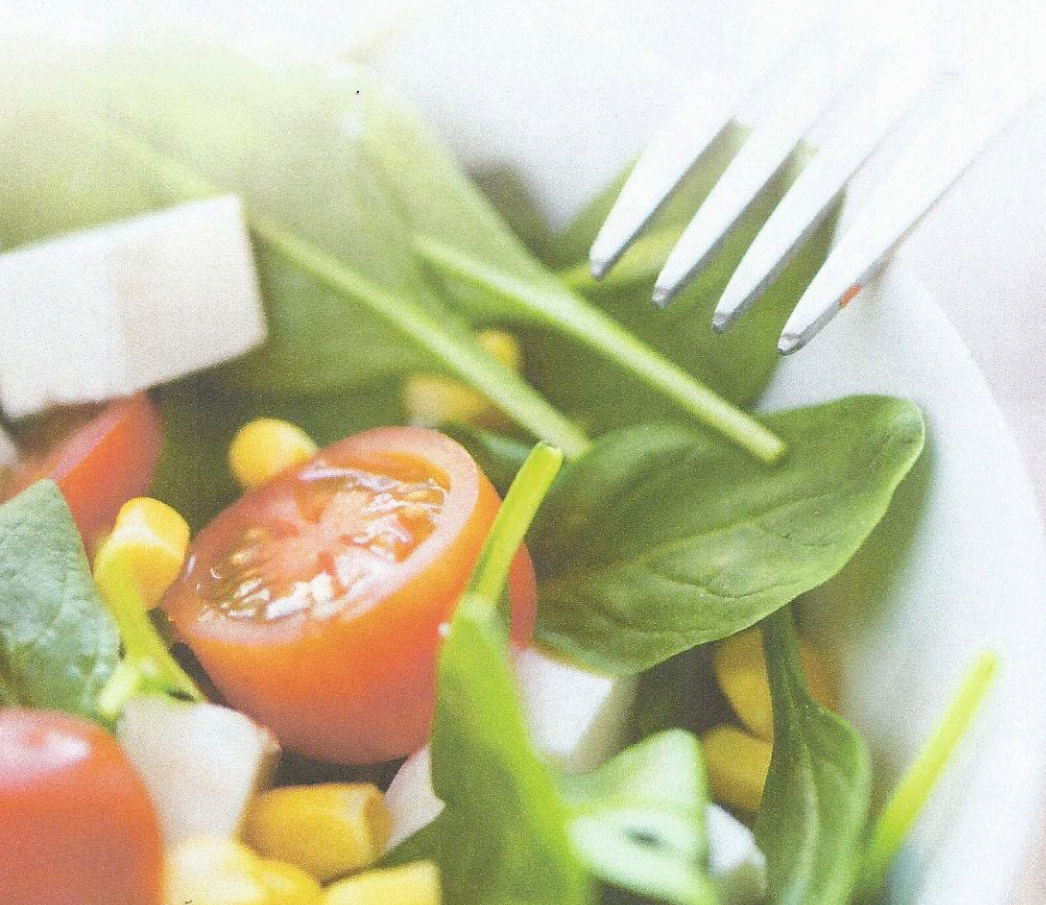
I can ask and answer questions about healthy habits.

 **Mon progrès communicatif**

I can summarize the results of a survey in a short, organized presentation.



## Comment dit-on? 2

### Aïe, j'ai mal!

#### Les parties du corps

Océane, Louis et Félix ne vont pas bien. Ils sont chez l'infirmier.



#### Expressions utiles

Ça fait mal.

Ça ne va pas du tout!

Qu'est-ce que tu as?



Activité 12

Où ont-ils mal?

📖 🌐 Étape 1: Lire

Océane, Félix et Louis sont chez l’infirmier scolaire. Lisez ce qu’ils pensent ou ce qu’ils disent. Pour chaque partie du corps, écrivez le nom de la personne qui y correspond.

- a.  b.  c.  d.  e.  f. 



📖 🗣️ 🌐 Étape 2: Parler

Quelles sont les solutions que l’infirmier propose? Parlez à un(e) partenaire et donnez deux ou trois exemples.

Zoom culture

Pratique culturelle: Consulter le pharmacien

🔗 🌐 Connexions

What do you do when you are sick? Do you make an appointment with a doctor? Where do you go to get medicine or home remedies that help you feel better?

En France, on peut aller à la pharmacie au lieu d’aller chez le médecin. Les pharmaciens peuvent écouter les symptômes et prescrire des médicaments pour des problèmes de santé mineurs. Ils peuvent même vacciner contre la grippe.

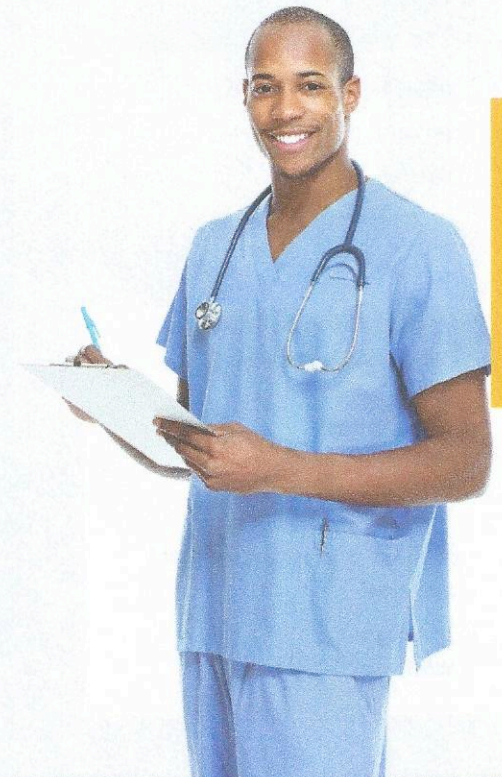
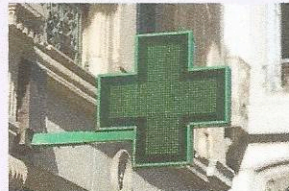
Comment trouver une pharmacie en France? Cherchez la grande croix verte!

Avez-vous soif? On ne vend ni boissons, ni bonbons, ni jouets à la pharmacie française. On peut y trouver uniquement des médicaments et des produits de soin personnel. Les médicaments ne coûtent pas trop chers. Dans la plupart des pharmacies on trouve également des remèdes homéopathiques.

Si on est assez malade, on peut toujours prendre rendez-vous chez le médecin ou avoir une consultation de médecin à domicile! En plus, l’option moderne de la téléconsultation permet aux malades de rester au lit. Il y a beaucoup de possibilités pour ceux qui ne se sentent pas bien.

🔗 🌐 Réflexion

What do you think are the advantages and/or disadvantages of consulting a pharmacist rather than a doctor when you are feeling sick?







## Mon progrès interculturel

I can compare the role of pharmacies in Francophone cultures and in my community.



## Réflexion interculturelle

In its simplest definition, what is a pharmacy? Consider some of the products and services available in pharmacies near where you live that may or may not be in line with that definition. Why do you think pharmacies in different parts of the world offer different products or services? Answer the questions in the discussion forum in Explorer.

## Activité 13

### On plante les choux avec le pied?

Écoutez cette comptine et identifiez l'ordre des parties du corps mentionnées dans la chanson.

### Savez-vous planter les choux?

Traditionnel

Sav - ez vous plan - ter les choux à la mo - de, à la mo - de? Sav - ez  
vous plan - ter les choux à la mo - de de chez nous?

## Rappel

### Les parties du corps

la main  
le pied

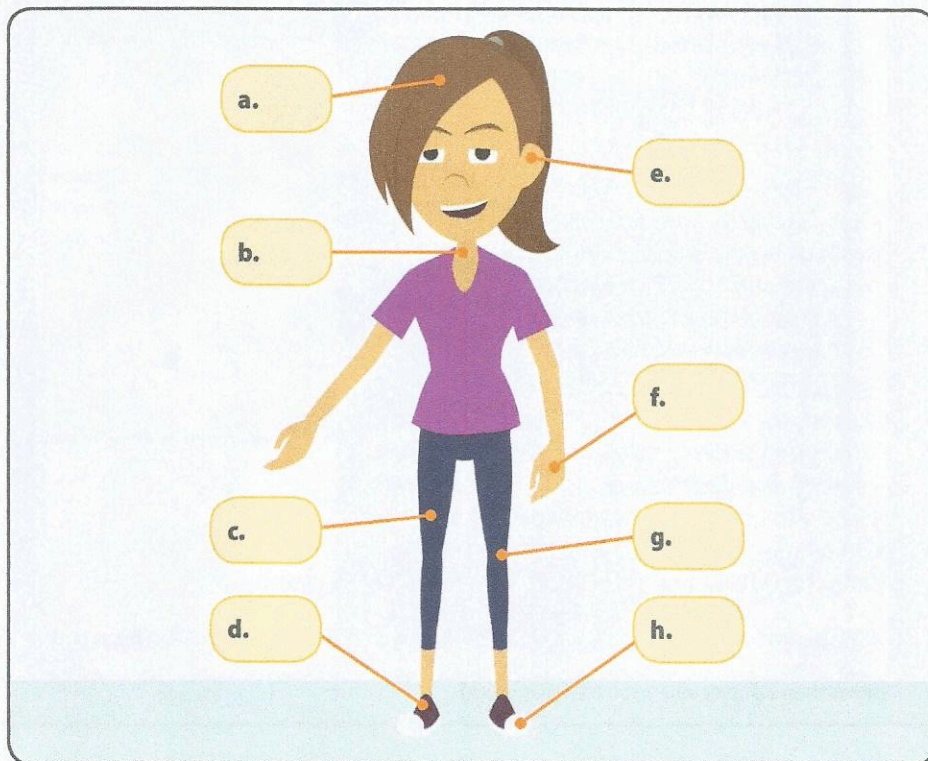
### On peut aussi dire

la cheville  
ankle

le coude  
elbow

l'œil (m. s.)/les yeux (m. pl.)  
eye/eyes

le poignet  
wrist

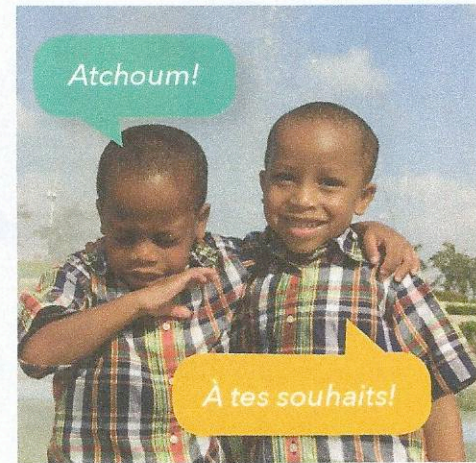


## Activité 14

 **Tu ne vas pas bien?**

Votre ami a joué au foot le week-end dernier et il est tombé (*fell*). Il vous envoie ces photos. Vous aidez votre ami à écrire un e-mail à l'école:

- pour expliquer la situation; et
- dire ce qu'il ne peut pas faire cette semaine à cause de l'accident.


**Modèle**

Bonjour Monsieur,

J'ai mal à la tête. Je n'arrive pas à faire mes devoirs.

Je ne peux pas aller à l'école.

**Prononciation**
 **L'élision**

What happens when there are two vowel sounds together in French?

You have probably noticed that the French language tends to preserve a steady stream of alternating consonant and vowel sounds. There are several ways that this happens, including ***l'élision***, the elimination of a vowel sound (when speaking) and replacement of the written vowel with an apostrophe. ***L'élision*** is not the only way of maintaining a consonant-vowel pattern, and there are even some occasions when two vowel sounds *can* exist next to each other.

In the following transcription of a health podcast, see if you can determine the correct option for avoiding too many vowel sounds together. Listen to the recording and complete the pronunciation activity in Explorer.

Qu'est-ce [que on/qu'on] doit faire pour éviter la maladie? Pour éviter [de être/d'être] malade, on peut adopter des gestes simples, comme faire de [le exercice/l'exercice]. Une personne qui ne tombe jamais malade a un système immunitaire plus fort parce [que elle/qu'elle] a [sa attitude/s'attitude/son attitude] positive et une vie équilibrée. [Si on/S'on] a faim, il est toujours mieux de manger [des aliments/d'aliments] riches en vitamines et [de essayer/d'essayer] de rester hydraté.

## Les symptômes d'une maladie



### Consultez nos médecins

#### Des conseils rapides

Je **suis malade!** Je **suis fatiguée**. Je n'ai pas d'énergie. J'**ai un rhume** depuis deux jours. J'**ai le nez qui coule**, j'éternue 🤧 et je **tousse** 🤧 sans cesse. Je n'**ai pas faim** et je ne peux pas manger. J'**ai de la fièvre** aussi 🤒. Ma température est de 38,2 °C! J'**ai chaud!** Est-ce que je devrais aller à l'école demain? Je suis stressée!



@Joséphineguitariste16

Désolée! Si tu as de la fièvre, il est important de dormir. 🛏

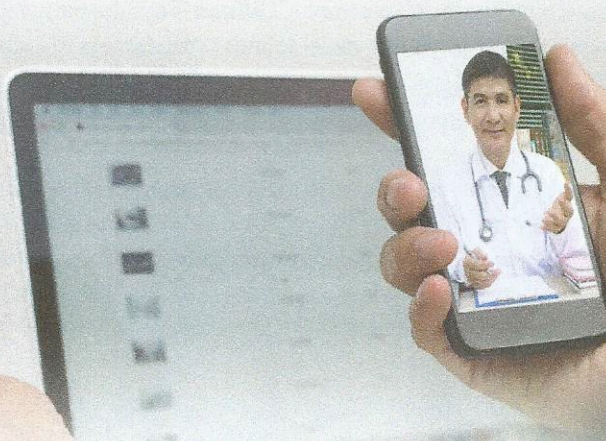
Ne va pas à l'école pour ne pas infecter les autres. Pour soigner un rhume ou la grippe, une maladie qui a des symptômes similaires, prends de la soupe ou une boisson chaude régulièrement.

Quand tu n'as plus de fièvre, tu peux bouger un peu (faire de l'exercice modéré ou faire une promenade) pour stimuler le système immunitaire. **Reste bien hydraté**. Il faut boire assez d'eau. **Consulte le médecin** aujourd'hui pour demander conseil. 📱



#### Expressions utiles


avoir la grippe  
bouger un peu  
éternuer  
soigner



**Activité 15**
**Qu'est-ce que tu as?**
 **Étape 1: Écouter**

Les élèves de l'école de Mathew ont des problèmes de santé. Écoutez-les et choisissez le bon conseil à envoyer à chacun.

- |               |   |
|---------------|---|
| 1. Thuy       | a. Il faut bouger un peu et faire de l'exercice modéré.                 |
| 2. Christophe | b. Tu dois dormir. Reste au lit jusqu'au matin.                         |
| 3. Mahdi      | c. Il faut consulter le médecin aujourd'hui. Prends une boisson chaude. |
| 4. Janine     | d. Prends une soupe chaude qui a beaucoup de protéines.                 |
| 5. Manon      | e. Tu ne bois pas assez d'eau. Prends plus d'eau pour rester hydraté.   |

 **Étape 2: Converser**

Vous voulez savoir ce que font les autres élèves quand ils sont malades.

- Écrivez ce que vous faites quand vous avez chaque symptôme.
  - mal à la tête
  - stressé/stressée
  - fatigué/fatiguée
  - faim
  - soif
  - un rhume
  - mal à la cheville
- Posez les questions à deux autres élèves et notez leurs réponses.

**Modèle**

Qu'est-ce que tu fais quand tu es stressé?

J'écoute de la musique ou je joue au basket quand je suis stressé. Et toi?

- Écrivez trois phrases de comparaison entre les autres élèves et vous.

**On peut aussi dire**

**avoir des allergies**  
*to have allergies*

**l'énergie (f.)**  
*energy*

**épuisé/épuisée**  
*exhausted*

**être stressé/stressée**  
*to be stressed*

**la maladie**  
*illness*

**le symptôme**  
*the symptom*


**Mon progrès  
communicatif**

I can understand people talking about health problems and choose the best advice.


**Mon progrès  
communicatif**

I can exchange information about what I and others do when we are sick.



**Mon progrès communicatif**

I can ask someone about his or her symptoms.

## Détail linguistique

### Les expressions avec avoir et être

Many expressions related to health have a form that uses both **avoir** and **être**, although sometimes their meaning is slightly different.

avoir faim

être affamé/affamée

avoir un rhume

être enrhumé/enrhumée

avoir soif

être assoiffé/assoiffée

avoir sommeil

être fatigué/fatiguée

## Activité 16

### Il a un rhume ou la grippe?

#### Étape 1: Écrire

Votre ami Pierre vous envoie un texto avant l'école. Il est malade!

- Lisez l'affiche à côté de l'infirmier de l'école.
- Écrivez des questions à Pierre pour lui demander ses symptômes.

#### Modèle

Pierre, tu as de la fièvre?

**C'est un rhume ou la grippe?**

Quels sont vos symptômes?

SYMPTÔME	RHUME	GRIPPE
J'ai de la fièvre	C'est rare.	La fièvre peut être forte et durer de 3 à 4 jours.
J'ai mal à la tête	C'est rare.	C'est fréquent.
Je suis fatigué(e).	De temps en temps.	C'est fréquent. La fatigue extrême peut être forte.
J'ai mal à la gorge.	C'est fréquent.	C'est fréquent.
J'ai le nez qui coule.	C'est fréquent.	C'est fréquent.
J'éternue.	C'est fréquent.	De temps en temps.

#### Étape 2: Écouter

En réponse à vos textos, Pierre vous laisse un message.

- Écoutez le message de Pierre.
- Notez les symptômes de Pierre.

#### Étape 3: Parler

Vous téléphonez à Pierre, mais il dort. Laissez un message sur son répondeur avec des conseils. Enregistrez votre message sur Explorer.

#### Modèle

Salut, Pierre! Je pense que tu as... Tu dois...

**Mon progrès communicatif**

I can give advice about how to feel better to someone who is sick.

## Découvrons 2

### Telling Someone What to Do

Mathew et les autres élèves fêtent la semaine de la santé à l'école.

**La semaine de la santé**

J'ai souvent faim.

Prends un petit-déjeuner riche en protéine. **Mange** des fruits et des légumes quand tu as faim et **ne grignote pas** d'aliments trop gras qui n'ont pas de vitamines. **Ne bois pas** de boissons sucrées. **Attends** trente minutes après avoir mangé pour faire de l'exercice.

**La semaine de la santé**

Nous voulons faire de l'exercice, mais nous sommes fatigués et nous avons mal aux jambes.

Dormez au moins huit heures par nuit. **Choisissez** des activités sportives modérées. **Prenez** de l'eau pour rester hydratés. **Ne consommez pas** de boissons sucrées avant de faire de l'exercice.

Restons en forme! **Ne mangeons pas** trop de glucides. **Choisissons** des activités sportives amusantes.

### Découvertes

Reflect on what you observe and respond to the following items in the graphic organizer in Explorer.

1. What do you notice about the words in bold? Who is using these words? To whom are the speakers directing these words?
2. What similarities and differences do you observe between the forms of the words when they are used to talk to different numbers of people?
3. Where is the **ne...pas** placed? What do the sentences that use this mean?
4. Share your observations with a partner. What else do you notice together or what else can you add to your observations?





### Activité 17

## Peut-on éternuer sans contaminer les autres?

### 📖 Étape 1: Lire et choisir

Lisez l'affiche. Choisissez une activité et faites des gestes pour mimer l'activité. Votre partenaire va deviner l'action. Puis, changez de rôle.

jetez le mouchoir à la poubelle    lavez-vous les mains  
couvrez votre nez quand vous éternuez  
éternuez dans le pli de votre coude

### PROTÉGEZ LA SANTÉ DES AUTRES !

# Tousser ou éternuer sans contaminer



1

Couvrez votre bouche et votre nez avec un mouchoir de papier lorsque vous toussiez ou éternuez.



2

Jetez le mouchoir de papier à la poubelle.



3

Si vous n'avez pas de mouchoir de papier, toussiez ou éternuez dans le pli de votre coude ou le haut de votre bras.



4

Lavez-vous les mains souvent. Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, utilisez un produit antiseptique.

SI VOUS ÊTES MALADE, ÉVITEZ DE RENDRE VISITE À VOS PROCHES.

sante.gouv.qc.ca

ENSEMBLE  on fait avancer le Québec

Québec 

### 📖 Étape 2: Classer

Les petits cousins de Mathew ont un rhume. Les pauvres! Décidez si les déclarations de Mathew sont pour:

a) un petit cousin ou b) ses deux petits cousins.

1. Couvre-toi le nez et la bouche avec un mouchoir quand tu tousses.

2. N'éternue pas dans tes mains si tu n'as pas de mouchoir.
3. Jetez le mouchoir à la poubelle.
4. En absence de mouchoir, tousses dans le pli du coude.
5. Éternuez dans le haut du bras.
6. Utilisez un produit antiseptique si ce n'est pas possible de vous laver les mains avec de l'eau et du savon.
7. Évitez le contact avec les autres.
8. Ne rends pas visite aux amis.

### Activité 18

#### C'est un bon conseil ou un mauvais conseil?

##### **Étape 1: Classer**

Davinder veut jouer au tennis avec l'équipe de son école. Ses amis lui envoient des textos avec des conseils.

- a. Lisez les conseils des amis de Davinder.
- b. Avec votre partenaire, décidez si les conseils sont bons ou mauvais et expliquez pourquoi.

##### **Modèle**

C'est un bon conseil parce qu'il est important d'avoir un sommeil adéquat. Tu es d'accord?

1. Choisis des plats riches en matières grasses avant l'entraînement de tennis.
2. Ne dors pas moins de huit heures!
3. Fais des exercices de relaxation tous les jours.
4. N'invite pas les amis à jouer avec toi.
5. Ne joue pas au tennis quand tu as de la fièvre!
6. Prends des boissons sucrées avant les matchs pour avoir de l'énergie.

##### **Étape 2: Écrire**

Davinder veut envoyer des conseils à tous les membres de son équipe. Avec votre partenaire, aidez Davinder à écrire un e-mail aux membres de son équipe.

Utilisez les conseils de l'**Étape 1** et d'autres conseils créatifs.

##### **Modèle**

Pour rester en forme, limitez le temps devant les jeux vidéos.

### Rappel

#### Le verbe dormir

We conjugate **dormir** in a similar way to other verbs you have seen.

##### **dormir**

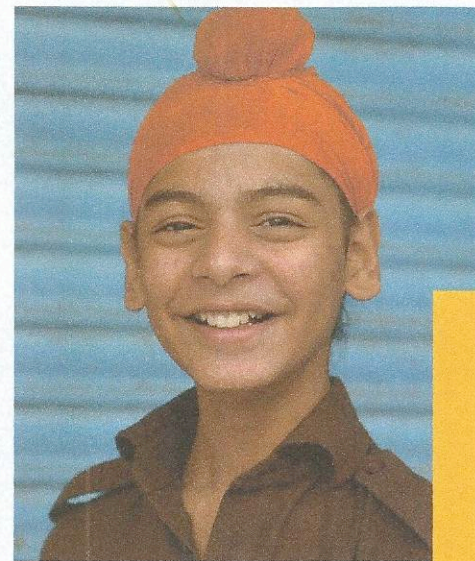
je dors	nous dormons
tu dors	vous dormez
il/elle/on dort	ils/elles dorment

##### **mettre**

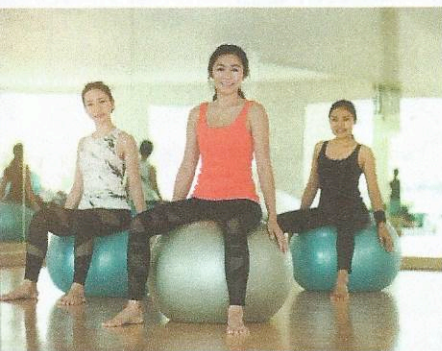
je mets	nous mettons
tu mets	vous mettez
il/elle/on met	ils/elles mettent

##### **servir**

je sers	nous servons
tu sers	vous servez
il/elle/on sert	ils/elles servent







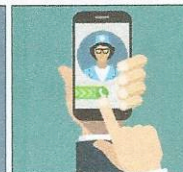
## Activité 19

### Tu as des idées pour moi?

#### Étape 1: Écouter et donner des conseils

Badou, Véronique et Paul, des élèves de Dijon, veulent rester en bonne santé. Ils cherchent des conseils.

- Écoutez les messages des élèves de Dijon et prenez des notes.
- Utilisez les images des solutions possibles pour écrire un texto de conseils à envoyer à chaque élève ou chaque groupe d'élèves.
  - Badou et Véronique
  - Paul
  - Paul
  - Badou et Véronique
  - Badou et Véronique
  - Paul



### Rappel

#### Le verbe manger

Just as we keep the **e** in *je mangeais* when describing what we used to eat, **manger** keeps the **e** in the **nous** form in **le présent** and **l'impératif**. (E.g., *Nous mangeons des fruits. Mangeons des produits bio!*) This is to keep the same soft **g** sound as in *je mange*.

#### Étape 2: Écrire

Après les échanges avec les élèves de Dijon, vous voulez créer une affiche pour encourager les membres de votre communauté scolaire à rester en bonne santé.

- Écrivez trois conseils pour les membres de votre communauté scolaire.
- Illustrez les conseils sur une affiche.

#### Modèle

Mangeons des fruits et des légumes tous les jours. Ne consommons pas trop de boissons sucrées.



## J'avance 2

### Qu'est-ce que tu as?

Brenda est malade! Elle vous envoie des textos avant l'école. D'abord, répondez à Brenda. Ensuite, lisez un site web sur les symptômes de maladie pour aider Brenda. Finalement, laissez un message à Brenda avec des conseils.

#### Étape 1: Répondre

Brenda vous envoie des textos avant l'école. Répondez aux textos de Brenda.

#### Étape 2: Lire

Pour aider Brenda, vous cherchez des informations en ligne.

- Lisez un site web.
- Répondez aux questions.

#### Étape 3: Laisser un message

Téléphonez à Brenda et laissez un message. Dans le message, donnez trois conseils à Brenda pour soigner ses symptômes.

Allez sur Explorer pour trouver tous les documents nécessaires de **J'avance**.

#### Mon progrès communicatif

I can ask about symptoms and exchange information about what I and others do when we are sick.



#### Mon progrès communicatif

I can understand recommendations on a website about what to do if one is sick.



#### Mon progrès communicatif

I can give advice about how to feel better to someone who is sick.



Expressions utiles

réduire le stress  
la veille

On peut aussi dire

un centre d'intérêt  
*interest (n.)*

consacrer  
*to dedicate*

prendre un bain (chaud)  
*to take a (hot) bath*

un réveil  
*alarm clock*

le sourire  
*smile*

une tisane  
*herbal tea*

Rappel

Pour parler du matin

à l'heure  
en retard  
le lit

# Comment dit-on? 3

## Le bien-être, c'est plus que le corps

### 🌱 Ma santé sociale et émotionnelle

**Avez-vous un esprit sain dans un corps sain? Évaluez-vous en vous donnant un score de 1 (pas du tout) à 3 (tout le temps)!**

#### LE MATIN



1.

Je me réveille à l'heure.



2.

Je planifie mes tâches pour la journée.



3.

Je garde le sourire pour réduire le stress et bien commencer la journée.

#### LA JOURNÉE



4.

Je consacre du temps à mes centres d'intérêts et mes passe-temps.



5.

Quand je me sens stressé(e) ou tendu(e), je respire et me concentre sur des pensées positives.



6.

Je me repose un peu après l'école.



7.

Je fais une activité sportive, je lis un livre, ou je passe du temps avec des amis pour m'amuser.

#### LE SOIR



8.

Je me promène après le dîner.



9.

Je simplifie ma routine du matin en préparant mes vêtements, mon sac à dos et mon déjeuner la veille.



10.

J'arrête de regarder les écrans une heure avant de dormir.



11.

Je prends un bain chaud ou je bois une tisane avant d'aller au lit.



12.

Je me couche avant 22h.

Activité 20

Est-ce que j'ai des habitudes saines pour une vie moins stressante?

  **Étape 1: Répondre**

Complétez le quiz "Avez-vous un esprit sain dans un corps sain?"

- Donnez-vous un score (1–3) pour chaque numéro.
- Calculez votre total.
- Réfléchissez: Est-ce que vous avez de bonnes habitudes sociales et émotionnelles?

  **Étape 2: Écouter**

- Notez les habitudes mentionnées par chaque ami.
  - Johann
  - Adiouma
  - Gabin



je me couche **tendu** je me repose  
 je simplifie ma routine je me promène je me sens  
 je planifie respirer je regarde des écrans  
 je m'amuse je me réveille tard le soir calme

- Johann, Adiouma et Gabin ont passé le même quiz que vous. Maintenant que vous connaissez leurs habitudes, mettez les scores des trois amis en ordre du meilleur score au pire.
  - Qui a le meilleur score?
  - Après, c'est qui?
  - Qui a le pire score?

  **Étape 3: Écrire**

Choisissez une personne de l'Étape 2 qui a besoin de vos conseils. Écrivez-lui un e-mail où vous expliquez ce que vous faites pour éviter le stress et rester calme.

**Modèle**

Bonjour:

Je peux t'aider avec quelques conseils? Voici comment je reste en bonne santé émotionnelle...

 **Mon progrès communicatif**

I can describe my healthy social and emotional habits in an email.



**Mon progrès communicatif**

I can understand recommendations for maintaining social and emotional health in a video.



## Activité 21

**Quelles sont leurs habitudes quotidiennes?**

### Étape 1: Regarder

Mathew et Brenda ont posté des vidéos sur un forum international de la santé sociale et émotionnelle.

- Regardez leurs vidéos.
- Cochez (✓) les habitudes de chaque élève.

	Mathew	Brenda
écouter de la musique		
faire beaucoup d'exercices		
limiter le temps devant les écrans		
lire des livres		
bien manger		
rester hydraté/hydratée		
se coucher à 10h ou 11h		
avoir un sommeil adéquat		
planifier sa journée		

### Étape 2: Parler

Vous allez inviter des amis de votre classe à passer le week-end chez vous avant les examens. Vous voulez rester en bonne santé sociale et émotionnelle pendant le week-end. Proposez des activités pour le week-end. Acceptez ou refusez gentilement les idées de votre groupe.

#### Modèle

- Tu veux passer le week-end chez moi? On peut écouter de la musique. En plus, on peut...
- Bonne idée. Et peut-être aussi...

## Activité 22

**Combien d'heures de sommeil faut-il par nuit?**

### Étape 1: Lire

Regardez l'infographie et dites si chaque phrase est vraie ou fausse.

# Une bonne nuit de sommeil

Le sommeil est **INDISPENSABLE** à notre **ÉQUILIBRE**,  
Il nous permet de reprendre des forces, de nous réveiller en forme et de grandir !

## LE TEMPS DE SOMMEIL PAR ÂGE



## QUE SE PASSE-T-IL quand je dors ?

**JE RÉCUPÈRE**  
de la fatigue physique mais aussi du stress de la journée grâce aux rêves.

**JE GRANDIS**  
C'est pendant le sommeil que l'hormone de croissance est sécrétée.

**JE MÉMORISE**  
toutes les activités de la journée et je permets à mon cerveau de les ranger !

**JE ME RENFORCE**  
contre les virus ! La nuit, le taux de globules blancs est à son maximum.

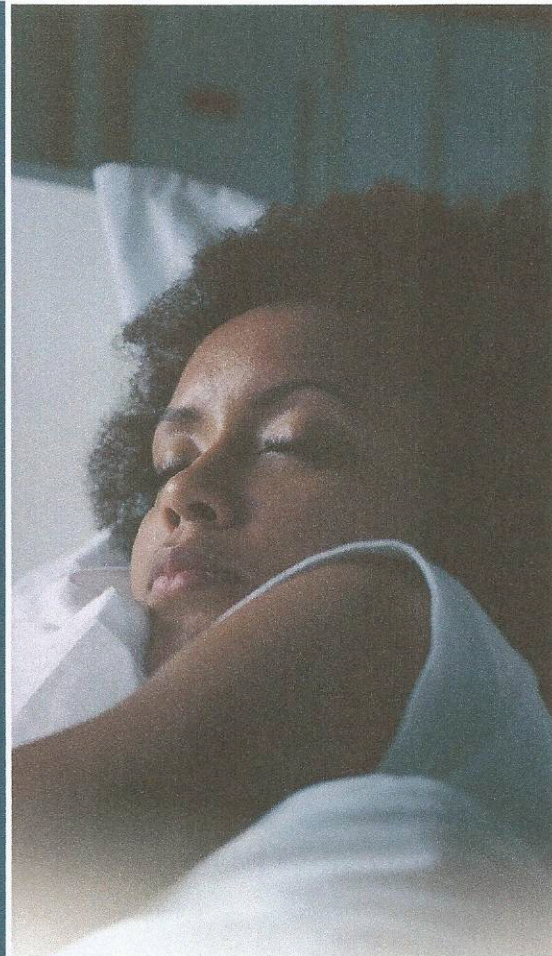
## SI JE ME LÈVE À...

6h30    7h00    7h30

## ALORS JE ME COUCHE À :

5 ans :	19h15	19h30	20h15
6 ans :	19h30	20h00	20h30
7 ans :	19h30	20h15	20h45
8 ans :	20h00	20h30	21h00
9 ans :	20h15	20h45	21h15
10 ans :	20h30	21h15	21h30
11 ans :	20h45	21h15	21h45
12 ans :	20h45	21h15	21h45
13 ans et + :	21h00	21h30	22h00

initiatives le partenaire des écoles et des associations



1. Pour un adolescent, il faut plus d'heures de sommeil que pour un adulte.
2. Les personnes âgées ont besoin de plus d'heures de sommeil que les enfants.
3. Pendant qu'on dort, le cerveau range et organise les souvenirs de la journée.
4. Un enfant de dix ans qui se lève à 7h du matin doit se coucher à vingt heures trente.
5. Pendant qu'on dort, une hormone est sécrétée pour nous faire rêver (*dream*).

## 🗨️ 🌐 Étape 2: Présenter

Avec un groupe, présentez les idées principales de l'infographie dans une vidéo. Enregistrez votre présentation sur Explorer.

### 🌐 La vie en ligne

#### Les écrans et mon bien-être



Je suis vraiment accro au portable. Je me sens **anxieuse** quand je n'ai pas mon portable devant moi.

Je **reste connectée** avec mes amis. Je ne suis pas isolée quand je peux communiquer avec eux en ligne. J'adore rire quand je vois leurs posts drôles.

Je n'arrive pas à **m'endormir** quand je regarde mon portable le soir. Après, je m'endors en cours.

Avec ma tablette, je découvre d'autres points de vue. Je peux visionner des vidéos de jeunes de pays différents.

Les images que je vois sur les **réseaux sociaux** sont modifiées. Ce n'est pas toujours la réalité!

Il y a **une appli** pour tous mes centres d'intérêt. J'ai appris à tricoter en utilisant une appli.



#### Expressions utiles

communiquer  
être accro à  
isolé/isolée  
J'ai appris (à)...  
rire

#### On peut aussi dire

Quelques activités relaxantes

d'autres points (m. pl.) de vue  
other points of view

faire du yoga  
to do yoga

lâcher prise  
to "let go"

se lever  
to get up

méditer  
to meditate

passer du temps seul/seule  
to spend some time alone

tricoter  
to knit

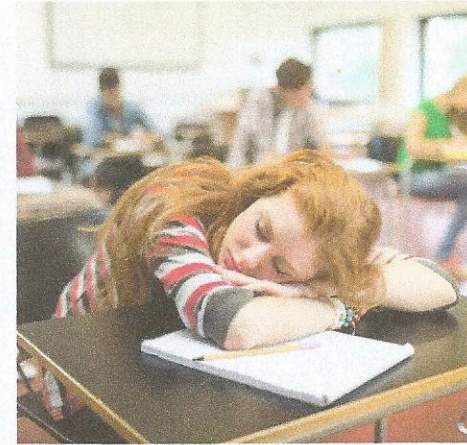
Activité 23

Combien de temps passez-vous devant un écran?

📖 🌐 Étape 1: Lire et répondre

Votre professeur veut savoir pourquoi ses élèves sont très fatigués en cours. Utilisez l'infographie pour répondre aux questions de votre professeur.

1. Combien de collégiens se couchent après 22h pendant la semaine?
2. Combien de collégiens veulent dormir ou s'endorment en cours?
3. Combien de collégiens envoient des textos pendant la nuit?
4. Combien de collégiens utilisent des réseaux sociaux pendant la nuit?
5. Combien de collégiens ne passent pas de temps sur un écran après le dîner?

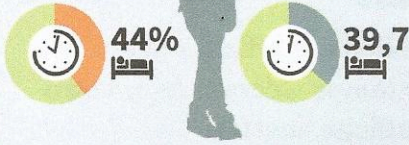


Les jeunes et leurs écrans sous la couette

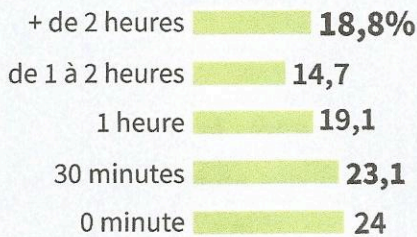
Collégiens Âge moyen : 12,4 ans

Heure de coucher

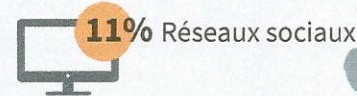
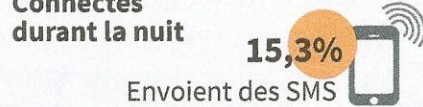
Jours d'école de repos  
Après 22h00 Après minuit



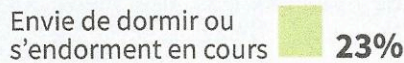
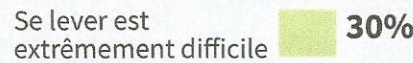
Temps passé sur un écran après le dîner (console, tablette, ordinateur)



Connectés durant la nuit



La fatigue



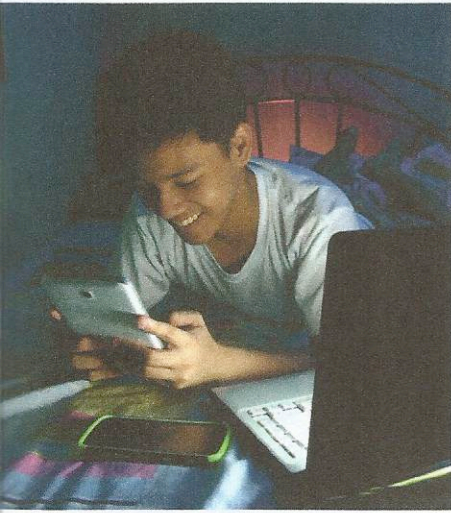
Source : Réseau Morphée

© AFP/Réseau Morphée (2015), infographie "Les jeunes et leur écran sous la couette". Recupérée de <https://twitter.com/afpr/status/572940888667283456?lang=en>.



**Mon progrès communicatif**

I can ask and answer questions about my habits related to social and emotional health.



## Étape 2: Répondre et demander

Votre professeur cherche plus d'informations sur les habitudes des élèves de votre école.

- Répondez aux questions en phrases complètes dans la colonne "moi" de la représentation schématique.
- Posez les questions à votre partenaire.
- Notez les réponses de votre partenaire dans la colonne "mon/ma partenaire" de la représentation schématique.

	moi	mon/ma partenaire
1. En général, combien de temps passes-tu sur un écran après le dîner?		
2. Est-ce que tu t'endors en cours de temps en temps? En quel cours?		
3. Combien de temps passes-tu sur les réseaux sociaux chaque jour?		
4. Combien de temps passes-tu à envoyer des textos ou à jouer aux jeux vidéos chaque jour?		

## Étape 3: Créer une affiche

Le proviseur de votre école veut publier des affiches pour encourager des habitudes saines de temps d'écran. Avec votre partenaire, créez une affiche. Sur l'affiche, mettez:

- deux conseils utiles pour les élèves de votre école pour encourager de bonnes habitudes devant l'écran; et
- des images.

### Modèle

Passez moins d'une heure devant un écran après le dîner.

Utilisez les écrans pour communiquer avec des amis.

### Réflexion interculturelle

Look again at the infographic *Les jeunes et leurs écrans sous la couette*. Which of the statistics do you think would be similar or different if the students at your school were surveyed? What are some measures that you and your family have taken to address this issue? Answer the questions in the discussion forum in Explorer.

**Mon progrès interculturel**

I can understand practices and perspectives related to social and emotional health in Francophone cultures and compare them to those in my community.

## Activité 24

**Vous êtes accro à votre smartphone?**

Vous investiguez si les adolescents utilisent trop des réseaux sociaux et, si oui, comment combattre ce problème.

  **Étape 1: Regarder**

Regardez la vidéo *Réseaux sociaux, tous accros?* Associez chaque statistique ou terme à sa définition.

- |  |   |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. la majorité</li> <li>2. plus de quatre-vingts pour cent</li> <li>3. 2h19</li> <li>4. 1h23</li> <li>5. accro</li> <li>6. la dopamine</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>a. le nombre d'adolescents qui consultent leur smartphone avant de s'endormir</li> <li>b. le temps qu'un Français moyen (<i>average</i>) consulte les réseaux sociaux</li> <li>c. un adjectif qui désigne une personne qui a une addiction</li> <li>d. le nombre de personnes de 18 à 34 ans qui consultent leur smartphone au réveil</li> <li>e. le temps moyen qu'une personne regarde son smartphone</li> <li>f. une molécule biochimique relâchée par nos cerveaux quand on reçoit des notifications ou des likes</li> </ol> |
|--|---|

**Détail linguistique**
**Famille de mots: tendu**

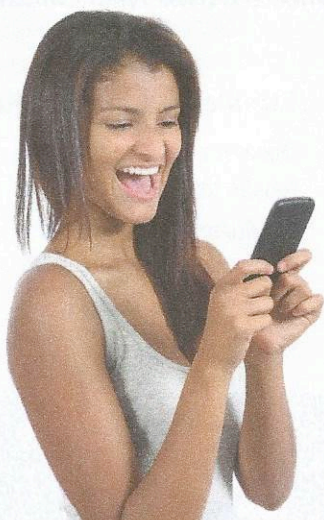
Observez la racine de cette famille de mots:




**tendu/tendue** ≡ stressé/stressée, anxieux/anxieuse

se **détendre** ≡ se reposer

la **tension** ≡ le stress





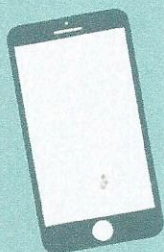
   **Étape 2: Lire et discuter**

Voici ce qu'un blogueur propose pour être moins accro à son smartphone.

- a. Avec un(e) partenaire, mettez ses suggestions en ordre de la plus facile à la plus difficile.
- b. Expliquez vos motivations et vos limitations pour être moins accro à la technologie.

**Modèle**

Je pense que supprimer des applications est facile pour moi parce que je veux simplifier ma vie. Et toi?

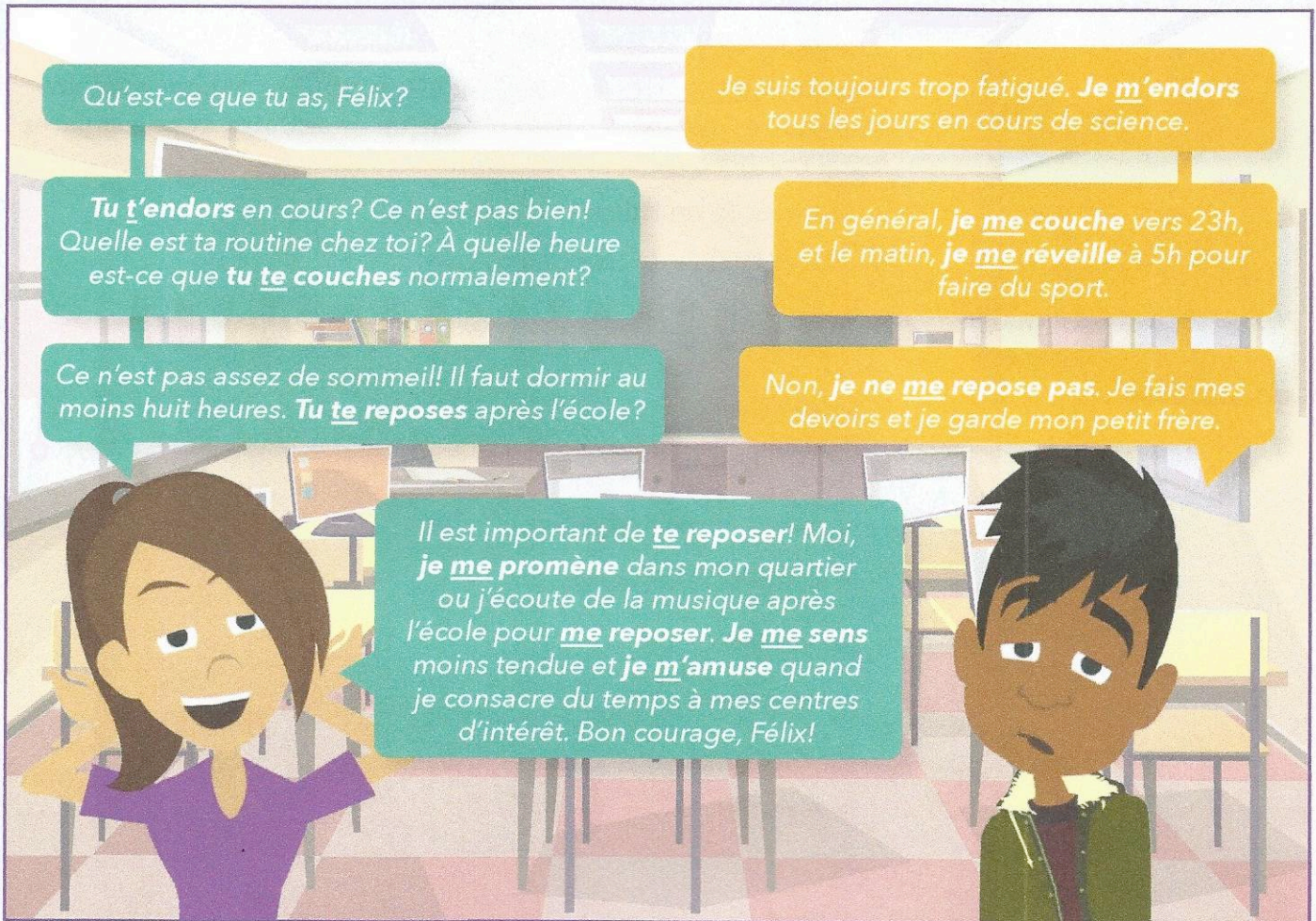


**DÉFI:**  
**7 JOURS POUR DÉCROCHER DE SON SMARTPHONE**



<p><b>JOUR 1 LUNDI – SIMPLIFIER</b></p> <p>Sur les réseaux sociaux, on se désabonne de tous les comptes qui sont toxiques ou inutiles. On supprime les applications qu'on n'utilise jamais.</p>	<p><b>JOUR 2 MARDI – DÉSACTIVER</b></p> <p>On désactive les notifications des réseaux sociaux et des mails.</p>	<p><b>JOUR 3 MERCREDI – RÉSISTER</b></p> <p>On résiste au désir de regarder son téléphone dès le réveil.</p>	<p><b>JOUR 4 JEUDI – ÉLOIGNER</b></p> <p>On charge notre téléphone en dehors de la chambre la nuit.</p>
<p><b>JOUR 5 VENDREDI – OUBLIER</b></p> <p>On va se promener ou faire les courses en laissant son téléphone à la maison.</p>	<p><b>JOUR 6 SAMEDI – LIMITER</b></p> <p>On passe la journée sans aller ni poster sur les réseaux sociaux.</p>	<p><b>JOUR 7 DIMANCHE – DÉCROCHER</b></p> <p>On éteint ou on laisse son téléphone dans un tiroir toute la journée.</p>	

# Découvrons 3

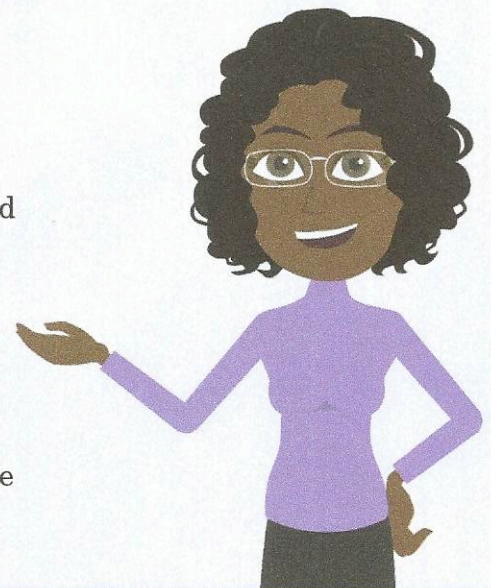
## Describing My Routine



### Découvertes

  Reflect on what you observe and respond to the following items in the graphic organizer in Explorer.

1. What do you observe about the words in bold? How are they similar to or different from other verbs that you know?
2. Make a list of all of the underlined words that you see. How many are there? Do you notice a pattern between the words and the subjects with which they are used?
3. Look at the way the underlined words are listed in the vocabulary list at the end of the unit. How would you describe the way that they change from that list to the way they are shown here?
4. Share your observations with a partner. What else do you notice together or what else can you add to your observations?





Activité 25

Nous avons la même routine?

**Étape 1: Écouter**

Pendant un stage (*internship*) cet été, vous allez habiter avec un colocataire (*roommate*). Pour choisir un colocataire, vous comparez votre routine avec la routine d'un autre élève.

- Écoutez la routine d'été de Grégoire.
- Notez l'heure de chaque activité.



je me réveille

je fais de l'exercice

je prends le petit déjeuner

je travaille à la piscine

je me repose

je me promène

je me couche

je m'endors

**Étape 2: Parler**

Maintenant, créez une vidéo à envoyer à Grégoire pour parler de votre routine quotidienne en été.

- À quelle heure est-ce que vous faites les activités?
- Est-ce que vous voulez être colocataire de Grégoire? Pourquoi ou pourquoi pas?

Activité 26

À quelle heure est-ce que tu te réveilles le week-end?

**Étape 1: Lire et indiquer**

Est-ce que votre routine du week-end est différente de votre routine pendant la semaine?

Cochez (✓) les activités que vous faites pendant la semaine scolaire et pendant le week-end.

**Mon progrès communicatif**

I can describe my daily routine in a video.

	la semaine (scolaire)	le week-end
Je me réveille avant 7h.		
Je me repose au moins 30 minutes.		
Je me promène tranquillement.		
Je me sens souvent tendu/ tendue ou stressé/stressée.		
Je me couche avant 22h.		
Je m'endors rapidement.		



## Étape 2: Écrire et poser des questions

Vous faites un sondage sur les habitudes et la routine des autres élèves de votre classe.

- Choisissez un mot ou un groupe de mots de chaque colonne pour former une question.
- Écrivez trois questions dans la représentation schématique à poser aux autres élèves.

À quelle heure	te promènes	le week-end
Quand	est-ce que tu te réveilles	le lundi
Où	te couches	après l'école
Pourquoi	t'endors	à l'école
	te reposes	

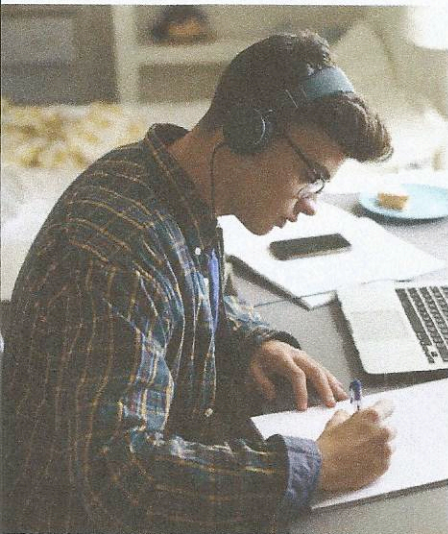
### Modèle

À quelle heure est-ce que tu te couches le week-end?

question	réponse de l'élève #1	réponse de l'élève #2	réponse de l'élève #3



- Posez vos questions aux autres élèves et notez leurs réponses dans la représentation schématique.





Activité 27

Quels conseils pour réduire son stress?

  **Étape 1: Écouter**

Vous écoutez une interview dans un podcast où un expert du bien-être présente quelques astuces (*tips*) pour réduire le stress. Complétez les notes que vous avez déjà commencées.



Je simplifie ma vie avant de .....

Il est important de ..... après le travail ou l'école.

..... un peu tous les jours

..... moins anxieux



**Mon progrès  
communicatif**

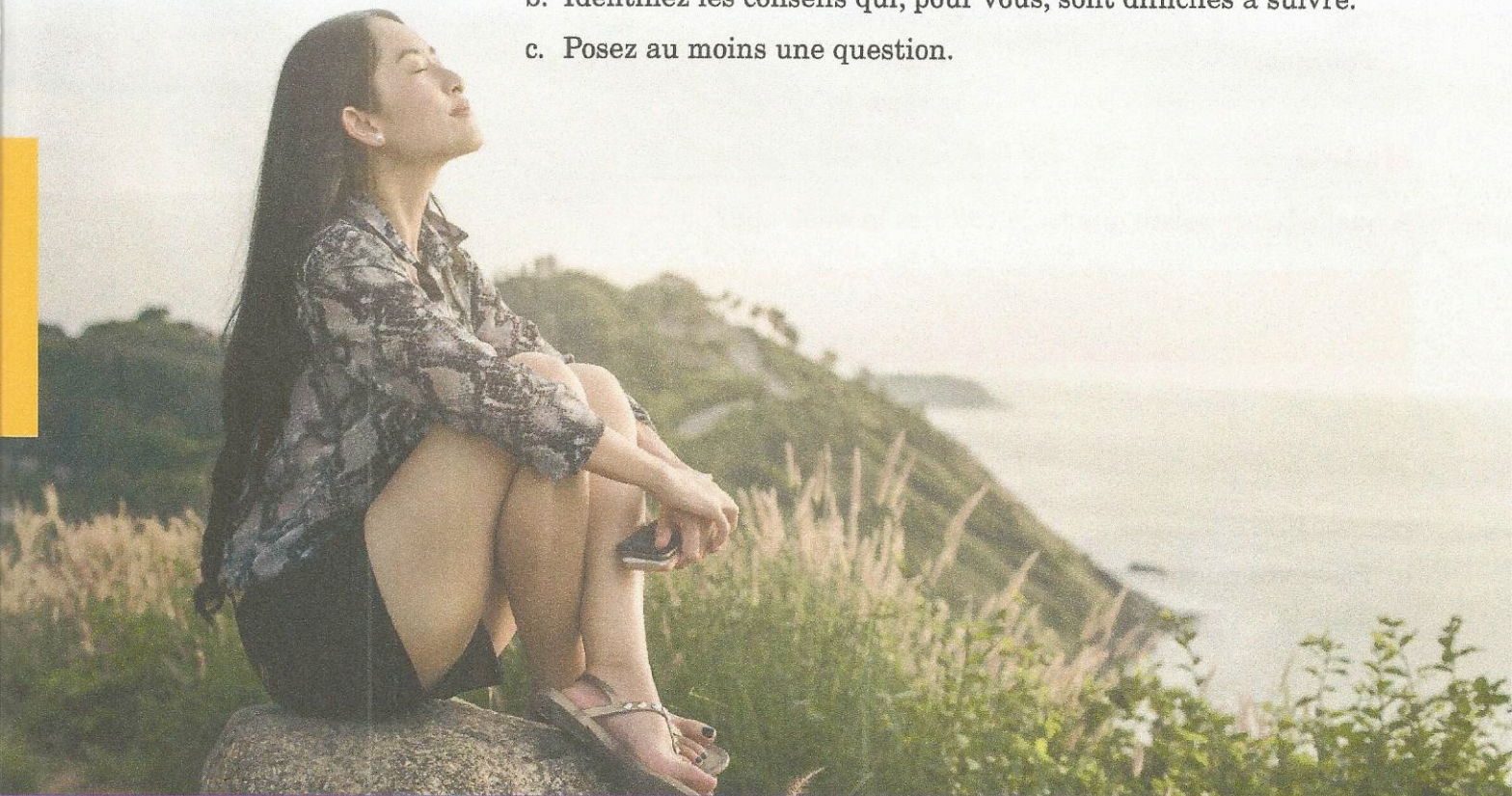
I can post a response to a podcast about habits related to good social and emotional health.



**Étape 2: Écrire**

Vous répondez au podcast avec un commentaire en ligne.

- Expliquez quels conseils de l'expert vous suivez déjà.
- Identifiez les conseils qui, pour vous, sont difficiles à suivre.
- Posez au moins une question.



## J'avance 3

### Des ressources pour la santé sociale et émotionnelle de notre école

Un comité de professeurs veut créer un site sur la santé sociale et émotionnelle pour les élèves de votre école et ils ont demandé votre aide. Le comité veut y mettre des vidéos et une foire aux questions (FAQ).

#### Étape 1: Regarder

Regardez la vidéo professionnelle que le comité de professeurs a choisie.

- Dans la représentation schématique, identifiez les aspects positifs et négatifs mentionnés dans la vidéo.
- Puis, donnez votre avis. Est-ce que le comité doit inclure cette vidéo sur le site?

#### Étape 2: Discuter

Maintenant, créez une vidéo de la perspective des élèves. Filmez une interview avec un(e) partenaire où vous vous interrogez sur vos habitudes de bonne santé sociale et émotionnelle.

#### Étape 3: Écrire

Écrivez quelques possibilités pour la page FAQ (foire aux questions) sur le site web. Écrivez des questions et vos réponses. Allez sur Explorer pour trouver tous les documents nécessaires de **J'avance**.



Mon progrès  
communicatif

I can understand recommendations for maintaining social and emotional health in a video.



Mon progrès  
communicatif

I can ask and answer questions about my habits related to social and emotional health.



Mon progrès  
communicatif

I can write questions and answers related to maintaining social and emotional health for a Frequently Asked Questions (FAQ) page.





# Synthèse de grammaire

## 1. Giving General Advice: *l'infinitif après certaines expressions*

In many cases, verbs must be changed or conjugated according to their subject. On the other hand, there are a number of situations in which the use of the *infinitif* or “un-conjugated” form of the verb is the appropriate form to use. You can recognize the *infinitif* by its *-er*, *-ir*, or *-re* ending.

- After another verb that is conjugated: Je devrais **manger** des produits bio. Tu aimes **faire** de l'exercice?
- After the word *pour*: Je fais de l'exercice pour **être** en bonne santé. Elle prend son temps pour bien **digérer**.
- After certain verbs or expressions followed by the preposition *de* (*d'*), such as:  
éviter de                      Il est important de...  
essayer de                     Le plus important, c'est de...  
conseiller de

Je te conseille de **consommer** moins de sucre. Il est important d'éviter le fast-food.

## 2. Telling Someone What to Do: *l'impératif*

When telling someone what to do or giving a direct command or advice, use *l'impératif*. The imperative has just three conjugated forms:

<b>Fais</b> de l'exercice.	<i>Exercise.</i>	(tu)
<b>Choisissons</b> un sport actif!	<i>Let's choose an active sport!</i>	(nous)
<b>Restez</b> hydratés!	<i>Stay hydrated!</i>	(vous)

The formation of *l'impératif* is generally the same as the regular conjugation of the *tu*, *nous*, or *vous* forms in the present tense.

For verbs that end in *-er*, the *tu* form of *l'impératif* is formed by dropping the *s* from the present tense conjugation. The *nous* and *vous* forms are the same as the present tense conjugation.

Manger    tu manges ( <i>you eat</i> )	<b>Mange!</b> <i>Eat!</i>
--	---------------------------

To tell someone *not* to do something, place the *ne...pas* around the verb in *l'impératif*.

<b>Ne dors pas!</b>	<i>Don't sleep!</i>	(tu)
<b>Ne prenons pas</b> de boissons sucrées.	<i>Let's not have sugary drinks.</i>	(nous)
<b>N'utilisez pas</b> votre portable.	<i>Don't use your cell phone.</i>	(vous)

### 3. Describing My Routine: *les verbes pronominaux*

Many activities that are part of our daily habits and routine are expressed through reflexive verbs, which are a type of pronominal verb.

**Je me réveille** à 6h.

*I wake up at 6:00.*

À quelle heure est-ce que **tu te réveilles**?

*At what time do you wake up?*

Mon frère, **il se réveille** tard, vers 10h.

*My brother wakes up late, around 10:00.*

You form pronominal verbs the same way that you form other verbs in *le présent*, *l'imparfait*, ou *le passé composé* or *l'infinitif*. Pronominal verbs, though, have a pronoun that goes directly before the verb. The pronoun must agree with the subject.

je	me	couche
tu	te	couches
il/elle/on	se	couche

The pronouns contract to *m'*, *t'*, and *s'* when followed by a verb that starts with a vowel.

je	m'	amuse
tu	t'	amuses
il/elle/on	s'	amuse

Je me suis réveillé(e) tard hier.

Tu te promènes dans le quartier de temps en temps?

Mon grand-père s'endormait tôt quand il était petit.

J'aime me coucher tard le week-end.

To use a pronominal verb in the negative, place the *ne* in front of the pronoun and the *pas* after the conjugated verb.

Je ne m'endors pas en cours.

Tu ne te reposes pas après l'école?

Elle ne se sent pas bien.

# Vocabulaire

Comment dit-on? 1: I can describe ways that people stay healthy.

## Des habitudes saines *Healthy habits*

l'aliment (m.)	food
dormir assez	to get enough sleep
équilibré/équilibrée	balanced
essayer de	to try to
éviter de	to avoid
faire de l'exercice	to exercise
limiter	to limit
sain/saine	healthy
le sommeil	sleep
trop de	too much (of)

## Expressions utiles

dire "non" à	to say "no" to
Il est important de...	It's important (to)...
Le plus important, c'est (de)...	The most important thing is (to)...
On devrait...	We should.../People should.../One should...
riche en...	rich in...

## Expressions utiles

Comme vous pouvez (le) voir	As you can see
J'ai observé que...	I observed that...
pour cent	percent

## Pour faire une présentation *Giving a presentation*

Aujourd'hui, je vais vous parler de...	Today, I will speak to you about...
En somme,	In summary,
Merci de votre attention.	Thank you for your attention., Thank you for listening.
peu de	few
la plupart	the majority, most
Pour commencer,	To begin with,
le sondage	survey

Comment dit-on? 2: I can describe symptoms of sickness and give advice for how to feel better.

## Les parties du corps *Parts of the body*

le cou	neck
le genou	knee
la gorge	throat
la jambe	leg
l'oreille (f.)	ear
la tête	head
le ventre	tummy, belly

## Pour exprimer la douleur *Expressing pain*

avoir mal + au/à la/à l'/aux + [partie du corps]	["body part"] hurts, aches
ne pas arriver à	to not be able to

**Expressions utiles**

<b>Ça fait mal.</b>	<i>That hurts.</i>
<b>Ça ne va pas du tout.</b>	<i>It's not going well at all.</i>
<b>Qu'est-ce que tu as?</b>	<i>What's wrong?</i>

**Les symptômes**

<b>avoir chaud</b>	<i>to feel hot</i>
<b>avoir de la fièvre</b>	<i>to have a fever</i>
<b>avoir faim</b>	<i>to be hungry</i>
<b>avoir le nez qui coule</b>	<i>to have a runny nose</i>
<b>avoir un rhume</b>	<i>to have a cold</i>
<b>avoir soif</b>	<i>to be thirsty</i>
<b>être fatigué/fatiguée</b>	<i>to be tired</i>
<b>être malade</b>	<i>to be sick</i>
<b>tousser</b>	<i>to cough</i>

**Symptoms****Les conseils**

<b>consulter le médecin</b>	<i>to consult the doctor</i>
<b>rester hydraté/hydratée</b>	<i>to stay hydrated</i>

**Advice****Expressions utiles**

<b>avoir la grippe</b>	<i>to have the flu</i>
<b>bouger un peu</b>	<i>to move (around) a little bit</i>
<b>éternuer</b>	<i>to sneeze</i>
<b>soigner</b>	<i>to treat, to take care of</i>

**Comment dit-on? 3: I can discuss ways that people maintain their social and emotional health.****La santé sociale et émotionnelle**

<b>s'amuser</b>	<i>to have fun</i>
<b>se coucher</b>	<i>to go to bed</i>
<b>l'écran (m.)</b>	<i>screen</i>
<b>le passe-temps</b>	<i>hobby, pastime</i>
<b>planifier</b>	<i>to plan</i>
<b>se promener</b>	<i>to take a walk</i>
<b>se reposer</b>	<i>to relax</i>
<b>respirer</b>	<i>to breathe</i>
<b>se réveiller</b>	<i>to wake up</i>
<b>se sentir</b>	<i>to feel</i>
<b>simplifier</b>	<i>to simplify</i>
<b>tendu(e)</b>	<i>tense</i>

**Social and emotional health****La vie en ligne**

<b>anxieux/anxieuse</b>	<i>anxious</i>
<b>l'appli(cation) (f.)</b>	<i>app(lication) (on smartphone or tablet)</i>
<b>s'endormir</b>	<i>to fall asleep</i>
<b>le réseau social</b>	<i>social media</i>
<b>rester connecté/connectée</b>	<i>to stay connected</i>

**Life online****Expressions utiles**

<b>communiquer</b>	<i>to communicate</i>
<b>être accro (à)</b>	<i>to be addicted (to)</i>
<b>isolé/isolée</b>	<i>isolated</i>
<b>J'ai appris (à)...</b>	<i>I learned (to)...</i>
<b>réduire le stress</b>	<i>to reduce stress</i>
<b>rire</b>	<i>to laugh</i>
<b>la veille</b>	<i>the day before</i>



# J'y arrive

## Questions essentielles

- How do people where I live and in Francophone cultures take care of their physical health?
- How do people address concerns with their health?
- How do people where I live and in Francophone cultures view social and emotional health?

## Une présentation sur la santé des adolescents

Votre classe participe à une conférence virtuelle sur la santé adolescente. D'abord, il faut faire des recherches: vous allez regarder une vidéo. Puis, vous allez présenter un webinaire sur un sujet connecté à la santé. Après la présentation, vous devez répondre aux questions que l'on vous pose.

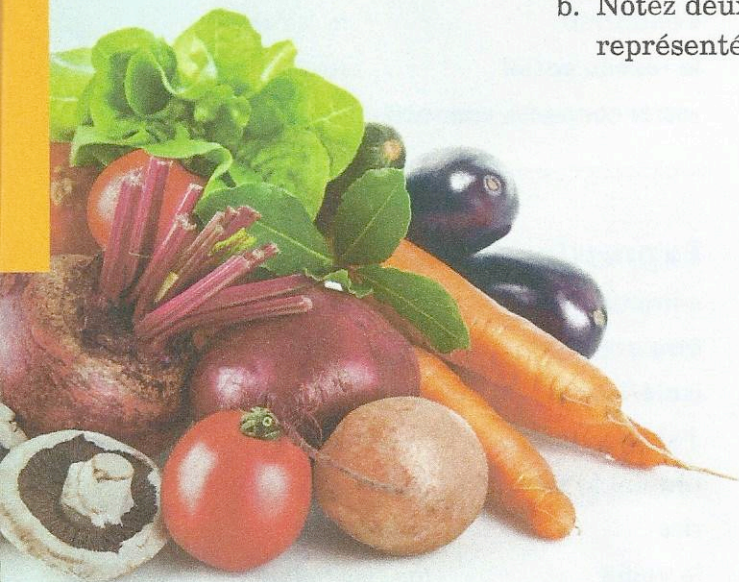
Avant de commencer, référez-vous à Explorer pour vous familiariser avec les critères d'évaluation de **J'y arrive**.

### Interpretive Assessment

#### Que faut-il faire pour avoir un sommeil adéquat?

Regardez la vidéo de Vulgaris Médical ([www.vulgaris-medical.com](http://www.vulgaris-medical.com)).

- Complétez les phrases pour résumer le détail qui correspond à chaque illustration de la vidéo.
- Notez deux autres détails de la vidéo qui ne sont pas représentés sur les images.

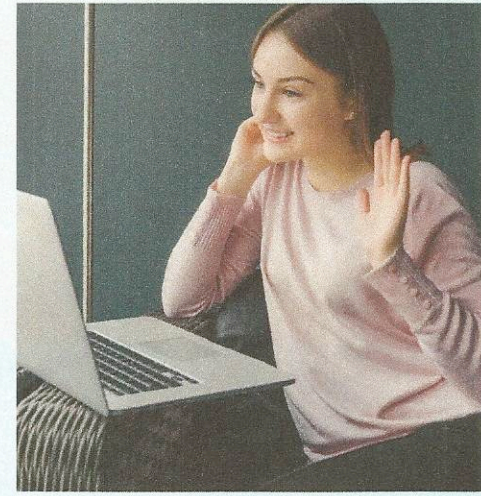


## Presentational Assessment

### Je présente les informations

Créez une vidéo où vous présentez des conseils sur la santé adolescente. Organisez bien votre présentation:

- Commencez par une introduction.
- Présentez quelques idées avec des détails ou des statistiques intéressantes.
- Utilisez l'information de la vidéo ou faites des recherches sur un autre sujet de votre choix.
- Utilisez des connecteurs.
- Terminez logiquement.



## Interpersonal Assessment

### Encore des questions

Posez des questions aux autres présentateurs de votre classe et répondez aux questions que l'on vous pose suite à votre présentation.

