

COMMUNICATION

Une vie saine

NIVEAU

Élémentaire (A2)

NUMÉRO

FR_A2_2124X

LANGUE

Français



Objectifs

- Je peux parler d'un mode de vie sain.
- Je peux donner des conseils pour adopter un mode de vie sain.





Vous prenez des vitamines ? Pourquoi ?

**Partagez votre avis avec la
classe.**





Vocabulaire

la **santé mentale**



La **santé mentale** fait référence à votre état psychologique.

le **bien-être**



Le **bien-être** c'est la santé physique et mentale.

l'**humeur**



Vous êtes de bonne ou mauvaise **humeur** aujourd'hui ?



Vocabulaire

le stress



Le **stress** affecte beaucoup notre santé mentale.

la relaxation



La **relaxation** c'est important pour le bien-être.
Que faites-vous pour vous relaxer ?

l'énergie



Quand on est bien reposé on a assez d'**énergie** pour la journée.





Pratiquons

Associez les débuts et fins de phrase.

1 Quand on est stressé...

2 Un psychologue peut aider...

3 Le bien-être est...

4 Si on est malade...

5 Aller en vacances...

a ... il faut aller chez le médecin.

b ... on est souvent de mauvaise humeur.

c ... important pour notre santé mentale.

d ... si notre santé mentale n'est pas bonne.

e ... nous rend de bonne humeur.



Discutons !

**Comment peut-on
prendre soin de notre
santé mentale ?**





Vocabulaire

faire de l'exercice



Faire de l'exercice
est important pour
rester en bonne
santé.

s'étirer



Et bien sûr après, il
ne faut pas oublier
de **s'étirer**.

s'hydrater



Pendant le sport
mais aussi en
général il faut penser
à **s'hydrater**.



Discutons !

Choisissez une question et **posez-la** à vos camarades.

Faites-vous du sport ? À quelle fréquence ?



Quel sport préférez-vous ? Pourquoi ?

Quels sont les bienfaits du sport ?





Vocabulaire

**le régime
alimentaire**



C'est important
d'avoir un **régime
alimentaire**
équilibré pour avoir
tous les apports
nécessaires.

prendre du poids



Quand notre
alimentation n'est
pas saine on peut
prendre du poids.

perdre du poids



**Que faut-il faire
pour perdre du
poids ?**

faire un régime



Le **régime** correspond à **des règles d'alimentation** mais **faire un régime** signifie modifier son **régime** dans le but de mincir.



Pratiquons !

Complétez les phrases.

- 1 Il y a un lien entre la santé _____, celle de l'esprit et la santé physique, celle du corps.
- 2 Avoir des repas _____, c'est varier les apports de ces différents éléments.
- 3 Le _____ génère des problèmes de santé physique parfois très graves.
- 4 Les techniques de _____, sont variées ! Moi, j'adore prendre un bain avec une bougie qui sent bon.
- 5 Les légumes et les fruits frais sont riches en _____ !

vitamines

mentale

équilibrés

stress

relaxation



Parlez avec vos camarades.

À quel verbe ou action vous font penser ces images ?

1



2



3



4



À quoi te fait penser l'image 1 ?

Elle me fait penser à ...



Les habitudes saines et malsaines

Tout ce qui est **sain** est bon pour la santé. **Le contraire de sain** est **malsain**. Tout ce qui est mauvais pour la santé sera **malsain**.

Classez les actions de l'activité précédente et **ajoutez** d'autres exemples.

1

sain

2

malsain





Exprimer la condition/conséquence

Lisez les exemples et la règle.

Si tu mang**es** trop de viande,



tu risqu**es** d'avoir des problèmes de santé.

Si vous arrê**tez** de faire du sport,



vous perd**rez** votre ligne.

- L'expression de la condition/conséquence pour **prévenir** des dangers ou **informer** des bienfaits d'une action :
 - une première partie qui commence avec **si** et qui exprime **la condition**.
 - une deuxième partie qui exprime **la conséquence**.

- Une condition au **présent** et une conséquence au **présent** pour une conséquence en cours
- Une condition au **présent** et une conséquence au **futur** pour une conséquence à venir.



Devant le pronom **il**, si devient **s'**.



Des conseils

Complétez librement ces phrases avec des conseils.

1 Si vous voulez vous sentir bien dans votre peau, ...

2 Si on fait tous attention à ce qu'on mange, on ...

3 S'il veut perdre du poids, ...

4 Si vous voulez prendre l'air, respirer un peu, ...

5 Si tu te sens un peu fatiguée, ...



Que faut-il faire pour ...

Répondez aux questions suivantes.

Ex : Il faut dormir 8 heures par jour.
Vous devriez dormir 8 heures par jour.

avoir de l'énergie le matin ?

ne pas tomber malade en hiver ?

vivre le plus longtemps possible ?



Et votre mode de vie ?

En **classe entière** ou en **breakout rooms** :

Discutez de votre mode de vie et de vos habitudes avec vos camarades.



*À quoi ressemble ton mode de vie ?
Quelles sont tes habitudes ?*

*J'ai un mode de vie ...
J'ai des habitudes saines comme ...
Il faut que je ...*

- arrêter de fumer
- faire un régime
- faire du sport
- manger des
- fruits
- bien dormir
- méditer
- ...



Avant d'entrer dans la **breakout room**, prenez une **photo** de l'exercice.



Fin de la leçon :

Expression

Être actif·ive

Sens : faire de l'exercice, bouger

Exemple : *Pour rester en bonne santé, il est important de rester actif.*



Pratique additionnelle



Échangeons !

Répondez aux questions.

Est-ce que vous mangez équilibré ?

Pensez-vous que c'est difficile de faire des repas équilibrés ?



**Être zen, c'est adopter des techniques contre le stress.
Quelles sont vos méthodes de relaxation personnelles ?**





À chacun son mode de vie

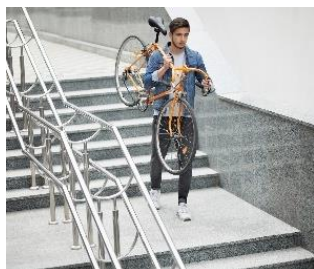
Imaginez et **décrivez** le mode de vie d'une de ces personnes.
Donnez-lui des conseils.



Louis



Sandra



Jacques



Pierre

*Cette personne ...
Elle a un mode de vie ...
Elle fait...*

*Il faut qu'elle...
Elle devrait...*

- prendre soin de sa peau
- regarder les écrans
- boire de l'alcool
- faire du vélo
- ...



Pratiquons le vocabulaire !

Complétez les phrases.

- 1 Un _____ alimentaire équilibré est la source du bien-être.
- 2 Avoir une _____ saine et équilibrée c'est important pour la santé.
- 3 Quand j'ai fait du sport je suis de bonne _____.
- 4 Pour avoir des _____ il faut manger des fruits et légumes frais.
- 5 Pour être en bonne santé, il est préférable de ne pas _____.

alimentation

fumer

régime

vitamines

humeur





Qu'en pensez-vous ?

Lisez l'expression et **répondez** aux questions.

“

Un esprit sain dans un corps sain.

Connaissez-vous
cette phrase dans
votre langue ?

Est-ce que vous
cherchez à atteindre
cet objectif ?

Pourquoi ? Pourquoi
pas ?





Corrigés

P. 6: 1b, 2d, 3c, 4a, 5e

P. 12 : 1. mentale, 2. équilibrés, 3. stress, 4. relaxation, 5. vitamines

P. 24 : 1. régime, 2. alimentation, 3. humeur, 4. vitamines, 5. fumer



Résumé

Exprimer la condition / conséquence

- La condition/conséquence pour prévenir des dangers ou informer des bienfaits d'une action.
- Première partie avec **si** = la condition
- Deuxième partie = conséquence
- *Si tu manges trop de viande, tu risques d'avoir des problèmes de santé*

Une vie saine

- *La santé mentale ; la relaxation ; l'énergie ; l'humeur*
- *Le stress ; le régime ; le bien-être*
- *Faire de l'exercice ; s'étirer ; s'hydrater ; prendre du poids ; perdre du poids ; faire un régime*



Vocabulaire

l'alimentation saine

le régime

sain, saine

malsain, malsaine

la santé mentale

le bien-être

l'humeur

le stress

la relaxation

l'énergie

faire de l'exercice

s'étirer

s'hydrater

prendre du poids

perdre du poids

faire un régime



Notes

