

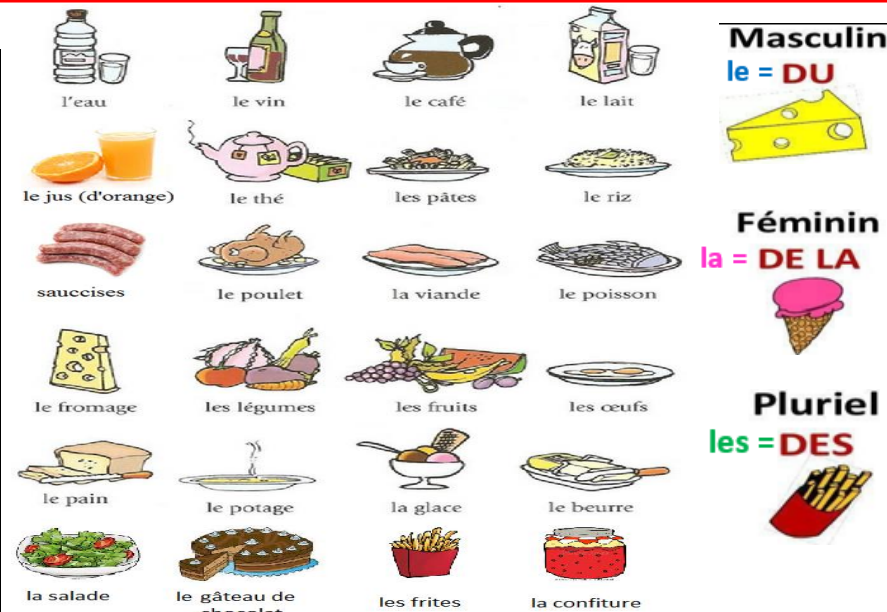
Knowledge Organiser: French Y10-Unit 3: La vie saine (Theme 2) HT

Section A: Healthy Living

1	Pour garder la forme...	To stay in shape...
2	Pour être sain...	To be healthy...
3	il faut faire de l'exercice trois fois par semaine	You must do some exercise three times a week
4	il faut boire assez d'eau	You must drink enough water
5	il faut dormir bien – au moins de huit heures	You must sleep well – a least 8 hours
6	On doit manger des fruits et légumes	You must eat fruit & veg
7	On devrait éviter le stress	You should avoid stress
8	C'est important d'éviter des sucreries et matières grasses	It's important to avoid sugary and fatty foods
9	il ne faut pas fumer/ prendre des drogues	You must not smoke/take drugs
10	On ne devrait pas boire trop d'alcool/caféine	You should not drink too much alcohol/cafeine
11	Qu'est qu'il faut faire pour garder la forme ?	What must you do to stay in shape?

Section B: Why is healthy living important?

12	Le travail scolaire me stresse	School work stresses me out
13	Ça m'aide à me concentrer	It helps me to concentrate
14	Ça me détend	It relaxes me
15	Ça me donne de l'énergie	It gives me energy
16	On peut faire de nouveaux amis	You can make new friends
17	On peut réduire le stress	You can reduce stress
18	C'est bon/mauvais pour le mental/le cœur/la santé	It's good/bad for your mental health/heart /health
19	Je ne veux pas prendre des kilos/des poids	I don't want to put on weight
20	C'est une bonne source de vitamines/calcium/énergie	It's a good source of vitamins/calcium/energy



Section C: Food – Que manges tu normalement ?

20	Pour le petit-déjeuner, Pour le déjeuner, Pour le dîner		For breakfast, for lunch, for tea	
21	Je n'ai pas le temps de bien manger		I don't have the time to eat well	
22	J'essaie de manger sainement		I try to eat healthily	
23	Je mange	Je bois	I eat	I drink
24	Nous mangeons	Nous buvons	We eat	We drink
25	J'ai une faiblesse pour les sucreries		I have a weakness for sweet things	
26	Je ne mange jamais de viande car je suis végétarien(ne)		I never eat meat because I'm vegetarian	
27	En général c'est mon père qui fait la cuisine		In general, it's my dad who does the cooking	
28	Je l'adore	Je les adore	I love <u>it</u>	I love <u>them</u>
29	J'ai mangé	J'ai bu	I ate	I drank
30	Nous avons mangé	Nous avons bu	We ate	We drank
31	J'aurais préféré manger/boire		I would have preferred to eat/drink	

Section D: Sport & Exercise (Remember your free time work!)

32	Je suis membre d'un club	I'm a member of a club
33	Je ne fais pas beaucoup d'activité physique	I don't do a lot of physical activity
34	J'ai toujours aimé faire du sport	I've always liked doing sport
35	Je m'entraîne trois fois par semaine	I train 3 times a week
36	J'en fais parce que...	I do <u>it</u> because...

Section E: Imperfect Tense – Lifestyle Comparison 'used to'

Remember we met the imperfect in U1-Town. Watch the youtube clip to refresh your memory

<https://www.youtube.com/watch?v=wcUrL4uyA-s>

37	Je me souviens, quand j'étais jeune			I remember, when I was young		
38	Quand j'y réfléchis, j'étais un enfant actif/un enfant paresseux			When I think about it, I was an active child/a lazy child		
39	Je faisais	Je jouais	J'allais	I used to do	I used to play	I used to go
40	J'avais une régime alimentaire sain			I used to have a healthy diet		
41	Je mangeais	Je buvais		I used to eat	I used to drink	

Section F: Future Health Intentions

To conjugate (make) the future tense, look back at U2 Holidays or watch

<https://www.youtube.com/watch?v=3wLQVIXNW8>

je	~ai				
tu	~as				
il/elle/on	~a				
nous	~ons				
vous	~ez				
ils/elles	~ont				
42	Je mangerai	Je ferai	I will eat	I will do	
43	J'espère être plus sain		I hope to be healthier		
44	J'ai décidé de dormir plus tôt		I've decided to go to sleep earlier		
45	J'ai souvent pensé de faire plus d'exercice		I have often thought of doing more exercise		
46	Je veux suivre un régime équilibré		I want to follow a balanced diet		
47	Je vais/voudrais arrêter de fumer		I'm going to/would like to stop smoking		

Section G: 'Si' phrases + conditional tense

48	Si j'avais plus de temps...	If I had more time...
49	S'il faisait plus beau...	If the weather was nicer...
50	Si j'avais le choix...	If I had the choice...
51	Si j'étais moins stressé/fatigué	If I was less stressed/tired...
52	je mangerais	I would eat
53	j'irais/je ferais	I would go/do

AIDE-MÉMOIRE: FRENCH CONDITIONAL TENSE

Subject + Stem* + Ending

• je/j'	+ ais
• tu	+ ais
• il/elle/on	+ ait
• nous	+ ions
• vous	+ iez
• ils/elles	+ aient

Je mangerais – I would eat
Tu remplirais – You would fill
Vous vendriez – You would sell

*Stem = The infinitive, except for –RE verbs where you must remove the –E first. Remember the irregulars too!

Section H: Vices

54	On peut devenir accro	You can become addicted
55	Ça me donne du confiance	It gives me confidence
56	Je fume/je bois car mes copains en font	I smoke/drink because my friends do it
57	On risque des maladies comme le cancer	You risk illnesses such as cancer
58	C'est difficile d'arrêter	It's difficult to stop
59	C'est une perte d'argent	It's a waste of money
60	C'est évident que c'est dangereux	It's obvious that it's dangerous

Further reading

/extended learning

EXTRA! – La santé

Kemar is talking about his eating habits – what do you understand?

<https://www.bbc.co.uk/bite-size/guides/zjqtgwx/video>

WOW! – L'obésité

Read the article on Obesity – what are the 5 main points?

<https://www.1jour1actu.com/france/dossier-bien-manger-cest-quoi-lobesite-60118/>

Challenge!

EXTRA! <https://www.memrise.com/course/62665/gcse-french-62-healthy-lifestyles/>

WOW! <https://www.memrise.com/course/59323/as-french-sporthealth/>