

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

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	You must do some exercise
4	il faut boire assez d'eau	You must drink enough water
5	il faut dormir bien	You must sleep well
6	il faut éviter le stress	You must avoid stress
7	On doit manger des fruits et légumes	You must eat fruit & veg
8	On devrait éviter des sucreries et matières grasses	You should 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 collège est stressant	School is stressful
13	C'est bon pour la santé	It's good for the health
14	On dit que c'est relaxant	People say that it's relaxing
15	Ça me donne de l'énergie	It gives me energy
16	On peut réduire le stress	You can reduce stress
17	C'est bon pour le mental	It's good for your mental health
18	C'est bon pour le cœur	It's good for the heart
19	C'est une bonne source de vitamines	It's a good source of vitamins
20	C'est une bonne source de calcium	It's a good source of calcium

Challenge!

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

WOW! <https://www.memrise.com/course/686856/aqa-gcse-french-health-vocabulary/>

Section C: Food – Que manges tu normalement ?

(Underlined phrases can be substituted)

21	Pour le petit-déjeuner		For breakfast	
22	Pour le déjeuner		For lunch	
23	Pour le dîner		For tea	
24	J'adore manger <u>de la pizza</u>		I love to eat <u>pizza</u>	
25	Je suis fan de boire <u>du coca</u>		I'm a fan of drinking <u>coke</u>	
26	J'ai horreur de manger <u>de la viande</u>		I really hate to eat <u>meat</u>	
27	Je déteste boire de <u>l'eau</u>		I hate to drink <u>water</u>	
28	Je mange	Je bois	I eat	I drink
29	On mange	On boit	We eat	We drink
30	Je ne mange pas de <u>viande</u>		I don't eat <u>meat</u>	
31	je suis végétarien(ne)		I'm vegetarian	
32	J'essaie de manger sainement		I try to eat healthily	
33	J'aime manger du fast-food		I like to eat fast food	
34	Mon père fait la cuisine		My dad does the cooking	
35	Je <u>l'</u> adore/Je <u>l'</u> aime		I love <u>it</u> /I like <u>it</u>	
36	J'ai mangé	J'ai bu	I ate	I drank
37	C'était délicieux		It was delicious	



Section D: Sport & Exercise

(Remember your KO on free time)

38	Je suis membre d'un club	I'm a member of a club
39	Je n'aime pas faire du sport	I don't like to do sport
40	Normalement je fais du jogging	Normally I do some jogging
41	Souvent je fais de la natation	Often I do some swimming
42	Je joue au foot deux fois par semaine	I play football twice a week

Section E: Lifestyle Comparison – what you 'used to' do

43	Quand j'étais jeune	when I was young
44	Quand j'étais petit(e)	When I was small
45	J'étais actif/sportif J'étais active/sportive	I was active/sporty (m) I was active/sporty (f)
46	J'étais paresseux/paresseuse	I was lazy (m/f)
47	Je faisais <u>du sport</u>	I used to do <u>sport</u>
48	Je jouais <u>au rugby</u>	I used to play <u>rugby</u>
49	J'allais <u>au gymnase</u>	I used to go to <u>the gym</u>
50	Je mangeais beaucoup de <u>chocolat/fastfood</u>	I used to eat lots of <u>chocolate/fastfood</u>
51	Je buvais <u>des boissons gazeuses</u>	I used to drink <u>fizzy drinks</u>

Section F: Future Health Intentions

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

je il/elle/on nous + Infinitive verb + ~ai ~a ~ons		Je mangerai Je ferai Je jouerai Je boirai	I will eat I will do I will play I will drink
52	Je vais arrêter de fumer		I'm going to stop smoking
53	J'espère être plus sain		I hope to be healthier
54	J'ai l'intention de faire plus d'exercice		I intend to do more exercise
55	Je voudrais manger plus de légumes		I would like to eat more vegetables
56	Si j'avais plus de temps, je mangerais bien		If I had more time, I would eat well
57	Si j'avais plus d'argent, j'irais au gymnase		If I had more money, I would go to the gym

Section H: Vices

58	On peut devenir accro	You can become addicted
59	Je pense que c'est relaxant	I think that it's relaxing
60	Mes copains fument	My friends smoke
61	On risque des maladies comme le cancer	You risk illnesses such as cancer
62	C'est difficile d'arrêter	It's difficult to stop
63	C'est une perte d'argent	It's a waste of money
64	On dit que c'est dangereux	People say that it's dangerous

Further reading

/extended learning

EXTRA! – La santé

Docteur Némésis stages a one-to-one show down with Maxime. What do they both do to say in shape? Write down what you understand <https://www.bbc.co.uk/bitesize/clips/zwchfrd>

WOW! – La santé

Kemar is talking about his eating habits – what do you understand? <https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/zjqtgwx/video>