**MICRO-INTERVALLE Unité 1 - Fiche de l’ élève: « In corpore sano »**

**VOCABULAIRE**

**mens sanus in corpore sano**=νοῦς ὑγιής ἐν σώματι ὑγιεῖ

**Qu’est-ce qui** (κέσκι) = τι (υποκ)

**Il est important** (ιλ ετ εμπορτάν) = είναι σημαντικό

**Pour vivre** (πουρ βιβρ) = για να ζείτε/ ζούμε

**En bonne santé** (αν μπον σαντέ) = με καλή υγεία

**Le conseil** (λ**ε** κονσέιγ) = η συμβουλή

**La santé** (λα σαντέ) = η υγεία

**La rentrée scolaire** (λα ραντρέ σκολέρ) = η επιστροφή στο σχολείο

**Garder la forme** (γκαρντέ λα φορμ) = διατηρώ τη φόρμα μου, είμαι σε φόρμα

**Après (**απρέ) = μετά

**C’est parti** (σε παρτί) = φύγαμε, ξεκινάμε

**Il faut éviter le stress** (ιλ φ**ο** εβιτέ λ**ε** στρες) = πρέπει να αποφεύγουμε το στρες

**Absolument** (απσολυμάν) = απολύτως

**Détendez- vous** (ντεταντε βου)= χαλαρώστε = **relaxez-vous**

**Se détendre** (3e groupe)= χαλαρώνω = **se relaxer**(1er groupe)

**Vous devez vous fixer des objectifs** (βου ντ**ε**βέ βου φιξέ ντεζ ομπ**ζ**εκτίφ) = πρέπει να θέσετε στόχους)

**Devoir** (3e groupe)= πρέπει, οφείλω = **il faut**

**Pour ne pas paniquer** (πουρ ν**ε** πα πανικέ) = για να μην πανικοβληθείτε

**Paniquer** (1er groupe)= πανικοβάλλομαι

**Savoir où on va** (σαβουάρ ου ον βα) = ξέρω πού πηγαίνω

**Eviter le stress** (εβιτέ λ**ε** στρες) = αποφεύγω το στρες

**Lors des courses** (λορ ντε κουρς) = κατά τη διάρκεια των αγορών

**Je vous conseille de** (**ζε** βου κονσέιγι ντ**ε**) = σας συμβουλεύω να

**Faire une liste** (φερ υν λιστ) = κάνω μία λίστα

**Que faire** (κ**ε** φερ) = τι να κάνω

**Se relaxer** (σ**ε** ρ**ε**λαξέ) = χαλαρώνω = **se détendre**

**Pendant** (πανντάν) = κατά τη διάρκεια

**Vous avez le sport** (βουζ αβέ λ**ε** σπορ) = έχετε τα αθλήματα

**Faire du sport** (φερ ντυ σπορ) = κάνω αθλήματα

**Vous allez être fatigués** (βουζ αλέ ετρ φατιγκέ) = θα κουραστείτε

**Sans doute** (σαν ντουτ) = χωρίς αμφιβολία

**Donc** (ντονκ) = λοιπόν

**De façon régulière** (ντ**ε** φασόν ρεγκυλιέρ) = με τρόπο κανονικό (τακτικό)

**après le travail** (απρέ λ**ε** τραβάιγι) = μετά τη δουλειά

**vous pouvez aller à la piscine** (βου πουβέ αλέ α λα πισίν) = μπορείτε να πάτε στην πισίνα

**en famille ou seul/e** (αν φαμίγι ου σ**ε**λ) = οικογενειακά ή μόνος/η

**c’est très bon pour le dos** (σε τρε μπον πουρ λ**ε** ντο) = είναι πολύ καλό για την πλάτη

**la course à pied** (λα κουρς α πιε) = το τρέξιμο ( με τα πόδια)

**c’est très simple** (σε τρε σέμπλ) = είναι πολύ απλό

**ça ne coûte pas cher** (σα ν**ε** κουτ πα τρε **σ**ερ) = αυτό δεν κοστίζει ακριβά

**c’est efficace** (σετ εφικάς) = είναι αποτελεσματικό

**pour votre santé** (πουρ βοτρ σαντέ) = για την υγεία σας

**évitez de manger** (εβιτέ ντ**ε** μαν**ζ**έ) αποφύγετε να τρώτε

**trop sucré trop salé** (τρο συκρέ τρο σαλέ) = υπερβολικά γλυκά υπερβολικά αλμυρά

**mangez au moins cinq fruits et légumes par jour** (μαν**ζ**έ ο μουέν σενκ φρυί ε λεγκύμ παρ **ζ**ουρ) = τρώτε τουλάχιστον πέντε φρούτα και λαχανικά την ημέρα

**bougez chaque jour** (μπου**ζ**έ **σ**ακ **ζ**ουρ) = κινηθείτε κάθε μέρα

**UN COUP D’ŒIL AUX VERBES** (μια ματιά στα ρήματα)

Verbes du 1er groupe: **garder, éviter, se relaxer, se fixer, paniquer, éviter, conseiller, coûter, manger, bouger**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **vivre** (3e groupe)= ζω | **devoir (3e gr)**= πρέπει, οφείλω | **pouvoir** (3egr)= μπορώ | **savoir** (3egr)= ξέρω |
| **je vis** *avec mes parents***tu vis** *en famille***il/elle/on vit** *en Grèce***nous vivons** *ensemble***vous vivez****ils/elles vivent** | **je dois** *garder la forme* **tu dois** *manger sain***il/elle/on doit** **nous devons** *travailler***vous devez** *faire du sport***ils/elles doivent** | **je peux** *me relaxer***tu peux** *aller à la piscine***il/elle/on peut****nous pouvons** *voyager***vous pouvez****ils/elles peuvent** | **je sais** *parler français* **tu sais** *jouer du piano***il/elle/on sait****nous savons****vous savez****ils/elles savent** *lire et écrire* |

**EXPRESSIONS POUR DONNER UN CONSEIL** (εκφράσεις για να δώσουμε συμβουλές)

|  |  |
| --- | --- |
| Il est important de Je vous conseille de Il faut Vous devez Vous pouvez    | se relaxer / se détendreéviter le stressvous fixer des objectifssavoir où on va / où vous allezfaire une listefaire du sportaller à la piscineéviter de manger trop sucré trop salémanger au moins cinq fruits et cinq légumes par jour |