



Comment prends-tu soin de ta santé? (How do you look after your health?)



Ways to look after your wellbeing



Always try to expand your answer fully. Include multiple-clause sentences, using **connectives**, **complex structures**, **different subjects**, varied **verbs** and **tenses** - and don't forget to **check your work for accuracy!**

- ➔ **What do you do to stay healthy? How often? Why?**
Normalement, j'essaye de manger équilibré... et.../aussi... parce que...
- ➔ **How were your habits different when you were younger?**
Quand j'étais plus jeune, je mangeais... et j'aimais boire/faire/jouer ... parce que...
- ➔ **What are you going to do in the future to look after your health?**
À l'avenir je voudrais faire de la méditation.. et.. En plus, j'ai l'intention de faire plus ... et moins ...
- ➔ **What about your friends/family?**
Chaque week-end, ma soeur fait de l'exercice ... et nous courons... parce que...



je devrais/voudrais améliorer mon bien-être	I should/would like to improve my wellbeing
À long terme, je veux réduire mon stress	In the long run, I want to reduce my stress
Il vaut mieux manger... que...	It's better to eat... than...
Pour gérer le stress, je...	To manage stress, I...
Je pense que fumer est dangereux parce que...	I think smoking is dangerous because...
Si je ne fais pas du sport, je...	If I don't do sport, I...
je n'utilise pas mon portable en lit	I don't use my phone in bed
il est important de se coucher tôt	it's important to go to bed early
j'évite les écrans et les réseaux sociaux avant de me coucher	I avoid screens and social media before going to bed
je passe du temps avec ma famille / mes amis	I spend time with my family/ friends



2.3 - HEALTH & WELLBEING

COMMENT RESTES-TU EN BONNE SANTÉ?



GRAMMAR: The perfect tense

'Le passé composé' (the perfect tense) is used to talk about a completed action in the past (e.g. I played, I went, etc.) This is an essential tense to recognise and form!

How to form:
Subject + present tense of avoir + past participle

Complex language!

j'ai = I have
tu as = you have
il/elle a = he/she has
nous avons = we have
vous avez = you all have
ils/elles ont = they have

Past Participles changes depending on the ending of the infinitive
-er → é (eg. joué)
-ir → i (eg. fini)
-re → u (eg. vendu)

TOP TIP:
When forming the perfect tense in French, you ALWAYS need all three parts (subject + avoir + past participle). A common error is that students often don't include the avoir (e.g. je mangé ≠ I ate!)
Sometimes it helps in translation to think of it as 'I have eaten' instead of 'I ate' to help you remember to put the 'avoir' in there.

- Common verbs in the perfect tense (and some irregulars)**
- j'ai mangé (I ate)
 - j'ai joué (I played)
 - j'ai visité (I visited)
 - j'ai marché (I walked)
 - j'ai fini (I finished)
 - j'ai dormi (I slept)
 - j'ai couru (I ran)
 - IRREGULARS**
 - j'ai bu (I drank)
 - j'ai vu (I saw)
 - j'ai lu (I read)
 - je suis allé(e) (I went)
 - je suis resté(e) (I stayed)
 - je me suis relaxé(e) (I relaxed)
- these 3 verbs take 'être' - look into MRS and DR VAN DER TRAMP verbs to learn more.



Le bien-être en France

Did you know...

- En France, à l'école, le repas à la cantine contient souvent quatre plats, par exemple une entrée, un plat principal et un dessert.
In France, at school, the canteen meal often contains four courses, for example a starter, a main dish and a dessert.
- En France, environ 7 jeunes sur 10 font du sport au moins une fois par semaine.
In France, around 7 out of 10 young people do sport at least once a week.
- En général, les Français reçoivent au moins cinq semaines de vacances par an, ce qui est bon pour la relaxation.
In general, the French receive at least five weeks of holiday per year, which is good for relaxation.
- Environ 7 Français sur 10 disent qu'elles sont heureuses, ce qui montre un bon niveau de bien-être.
Around 7 out of 10 French people say they are happy, which shows a good level of wellbeing.
- En France, la pratique du yoga et de la méditation devient de plus en plus populaire.
In France, the practice of yoga and meditation is becoming increasingly popular.

FACT

CLASSROOM42

