

**L’importance du sport**

Faites-vous du sport?

Personnellement, j’en fais parce que le sport me libère de tout et m’aide à me surpasser. (TO IMPROVE UPON MYSELF)

La plupart des sports se jouent en équipe.

Les avantages à pratiquer un sport d’équipe :

Cela nous permet de se faire de nouveaux amis

Cela nous permet de savoir comment se comporter dans un groupe.

Le sport est essentiel dans ma vie.

Le sport me donne un équilibre mental et intellectuel.

**Quel est votre sport préféré ?**

Alors, j’aime regarder le sport à la télé.

Comme téléspectateur mon sport préféré est le rugby. C’est animé, vif et rapide.

Le rugby demande de certaines compétences : la force, la vitesse et une conscience de soi. (SELF-AWARENESS)

Mon équipe préférée est le Munster. Je vais souvent à Thomond à Limerick voir des matchs.

**Cette année – à l’ombre du bac. (IN THE SHADOW OF THE LC)**

Cette année je ne pratique presque pas de sport. Je suis sous pression avec mes devoirs chaque soir après l’école.

Par contre, pour me relaxer, pour avoir un bon équilibre (la vie n’est pas le travail (Charles de Gaulle) je me promène à la campagne surtout en ce moment car il faut toujours beau le soir après l’école.

Souvent le week-end je passe une heure à la piscine, encore pour me relaxer.

J’aime faire du jogging avec mon meilleur ami une ou deux fois par semaine.

Souvent je prends une pause dans mes devoirs, après une heure et demie normalement. Si possible je quitte la maison avec mon baladeur et le chien. Comme ça je me détends un peu. Pour moi ça c’est très important.

**Les devoirs!!**

« Cette année le sport n’a aucun rôle à jouer dans ma vie, le bac est si important » *Un adolescent irlandais. Etes-vous d’accord avec le sentiment exprimé ici ? 75 – 300 words aprox.*

**La santé**

**Les devoirs!!**



« La santé est la plus grande des richesses » *Virgile Poète romain. Etes-vous d’accord avec le sentiment exprimé ici ? 75 – 300 words aprox.*

***Des idées pour conserver la santé !***

**Il faut rester actif** *- Il faut jouer régulièrement un sport. Peut-être vous pouvez utiliser la console de jeu vidéo Wii, un appareil qui enregistre les mouvements physiques des joueurs*

**Il faut manger sainement (HEALTHILY)** *Il faut éviter les aliments riches en gras comme les fromages et la viande. Vous pouvez devenir végétarien peut-être?*

1. Si vous fumez, libérez-vous de cette habitude.
2. Connaissez vos valeurs de cholestérol.
3. Pratiquez régulièrement une activité physique pendant au moins 30 minutes la plupart des jours de la semaine

Atteignez et conservez un poids sain.

1. Consommez au moins cinq portions de légumes et de fruits par jour en incluant des légumes avec chaque repas et consommant des fruits comme dessert.
2. Consommez une petite quantité de margarine non hydrogénée, d’huile végétale et de noix à chaque jour.
3. Choisissez des aliments contenant moins de sodium et limitez la quantité de sel que vous ajoutez pendant la cuisson ou à table.

**Les maladies**

***Le [rhume](http://sante.journaldesfemmes.com/respiration/rhume/)****. La maladie de l'hiver par excellence. C'est une sorte de gripette. (MINIFLU) Les symptômes ressemblent effectivement à ceux de la grippe: fièvre, fatigue, courbatures (Stiffness) et le nez qui coule.*

***La grippe***

*Le virus de la grippe est très contagieux. Il existe de nombreuses versions. Typiquement, elle se manifeste ainsi : frissons,(SHIVERS) fièvre plus ou moins élevée, mal de tête, grande fatigue, courbatures.*

*Il existe un vaccin contre la grippe, mais qui ne peut être efficace à 100% étant donné la variété du virus.*

***Mots clés*** *– Une ordonnance, (perscription) Des médicaments (MEDICINE) une piqûre (AN INJECTION)*