



**Qu'est-ce que ça contient?**

*What does it contain?*

<p>Ce plat contient <i>This dish contains</i></p>	<p>du <i>some</i></p>	<p>chocolat. <i>chocolate.</i> fromage. <i>cheese.</i> poisson. <i>fish.</i> poulet. <i>chicken.</i> riz. <i>rice.</i> sucre. <i>sugar.</i></p>
<p>Ce dessert contient <i>This dessert contains</i></p>	<p>de la <i>some</i></p>	<p>glace. <i>ice cream.</i> sauce. <i>sauce.</i> viande. <i>meat.</i></p>
<p>Ces gâteaux contiennent <i>These cakes contain</i></p>	<p>des <i>some</i></p>	<p>frites. <i>chips.</i> fruits. <i>fruit.</i> légumes. <i>vegetables.</i></p>



## À ton avis, ce plat est sain?

*In your opinion, is this dish healthy?*

Ce plat est <i>This dish is</i>	sain. <i>healthy.</i> bon pour la santé. <i>good for your health.</i> délicieux. <i>delicious.</i>	
	parfait pour <i>perfect for</i>	les végétariens. <i>vegetarians.</i> les végétariens. <i>vegans.</i>
	malsain. <i>unhealthy.</i> mauvais pour la santé. <i>bad for your health.</i>	
J'aime <i>I like</i> Je n'aime pas <i>I don't like</i>	le goût. <i>the taste.</i>	
Le plat a <i>The dish tastes</i>	bon goût. <i>good.</i> mauvais goût. <i>bad.</i>	
Ce n'est pas bon pour <i>It's not good for</i>	les végétariens. <i>vegetarians.</i> les végétariens. <i>vegans.</i>	



## Que faut-il faire?

*What should you do?*

Allez <i>Go</i>	plus souvent au centre sportif! <i>to the sports centre more often!</i> au lit tôt! <i>to bed early!</i>	
	au collège <i>to school</i>	à pied! <i>on foot!</i> à vélo! <i>by bike!</i> en skate! <i>on your skateboard!</i>
Faites <i>Do</i>	de la natation une fois par semaine! <i>swimming once a week!</i> au moins une heure d'activité physique par jour! <i>at least an hour of physical activity a day!</i>	
Mangez <i>Eat</i>	moins de frites et de chocolat! <i>fewer chips and less chocolate!</i> au moins cinq fruits et légumes par jour! <i>at least five fruit and vegetables a day!</i>	
Dormez <i>Sleep</i>	au moins huit heures par nuit! <i>at least eight hours per night!</i>	
Essayez <i>Try</i>	de faire plus d'exercice! <i>to do more exercise!</i> de boire moins de boissons sucrées! <i>to drink fewer sugary/sweet drinks!</i> de trouver une activité qui vous plaît! <i>to find an activity you like!</i> un nouveau sport! <i>a new sport!</i>	



**Qu'est-ce que tu manges, normalement?**

*What do you usually eat?*

<p>Qu'est-ce que tu <i>What do you</i></p>	<p>prends <i>have</i> manges <i>eat</i></p>	<p>pour le petit-déjeuner? <i>for breakfast?</i> pour le déjeuner? <i>for lunch?</i> pour le snack? <i>as a snack?</i> pour le dîner? <i>for dinner?</i></p>	
<p>Est-ce que tu <i>Do you</i></p>	<p>bois <i>drink</i></p>	<p>quelque chose <i>something</i></p>	<p>à midi? <i>at lunchtime?</i> après les cours? <i>after school?</i> le soir? <i>in the evening?</i></p>



## Qu'est-ce que tu manges?

*What do you eat?*

Pour le petit-déjeuner, <i>For breakfast,</i>	je mange <i>I eat</i>	souvent <i>often</i>	du some	pain. <i>bread.</i> poulet. <i>chicken.</i> poisson. <i>fish.</i> bœuf. <i>beef.</i>
	À midi, <i>At lunchtime,</i>	je prends <i>I have</i>	parfois <i>sometimes</i>	de la some
tout le temps <i>all the time</i>			des some	fruits. <i>fruit.</i> légumes. <i>vegetables.</i> œufs. <i>eggs.</i> pâtes. <i>pasta.</i>
Après les cours, <i>After school,</i>	je bois <i>I drink</i>	de temps en temps <i>from time to time</i>	du some	café. <i>coffee.</i> lait. <i>milk.</i> thé (à la menthe). <i>(mint) tea.</i>
		seulement <i>only</i>	de l' some	eau. <i>water.</i>
Le soir, <i>In the evening,</i>	je prends <i>I have</i>			



## Qu'est-ce que tu manges?

*What do you eat?*

Quand <i>When</i>	j'ai <i>I am</i>	soif, <i>thirsty,</i>	je bois <i>I drink</i>	du thé. <i>tea.</i> un verre de lait. <i>a glass of milk.</i>
Si <i>If</i>		faim, <i>hungry,</i>	je mange <i>I eat</i>	un sandwich. <i>a sandwich.</i> un fruit. <i>a piece of fruit.</i>
J'en mange <i>I eat it</i>	beaucoup <i>a lot</i>	parce que <i>because</i>	c'est délicieux. <i>it's delicious.</i> c'est sain. <i>it's healthy.</i>	
J'en bois <i>I drink it</i>	souvent <i>often</i>	car <i>because</i>	c'est bon pour la santé. <i>it's good for your health.</i>	
Je n'en mange pas <i>I don't eat it</i> Je n'en bois pas <i>I don't drink it</i>	parce que <i>because</i> car <i>because</i>	cela contient trop de sucre. <i>it contains too much sugar.</i> parce que je suis végétarien/végétarienne/végan/végane. <i>because I am (a) vegetarian/vegan.</i>		
Toute ma famille mange <i>All my family eat</i>	de la viande <i>meat</i> du poisson <i>fish</i>	sauf <i>except</i>	ma mère. <i>my mother.</i> mon frère. <i>my brother.</i>	



## Qu'est-ce que tu as fait?

*What did you do?*

Hier, <i>Yesterday,</i>	je suis allé(e) <i>I went</i> on est allé(e)s <i>we went</i>	au marché. <i>to the market.</i> au supermarché. <i>to the supermarket.</i>
	j'ai acheté <i>I bought</i>	du fromage. <i>cheese.</i> des légumes. <i>vegetables.</i>
	j'ai préparé <i>I prepared</i>	un tagine. <i>a tagine.</i>
	j'ai servi <i>I served</i>	un plat. <i>a dish.</i>
	j'ai ajouté <i>I added</i>	des olives. <i>olives.</i>



<p><b>Comment tu te sens aujourd'hui?</b>  <i>How do you feel today?</i></p>	
<p>Comment tu te sens <i>How do you feel</i>          Comment ça va <i>How are you</i></p>	<p>aujourd'hui? <i>today?</i></p>
<p>Qu'est-ce qui ne va pas <i>What's wrong</i>          Quel est le problème <i>What's the problem</i></p>	





**Comment tu te sens aujourd'hui?**

*How do you feel today?*

Ça va <i>I am</i> Ça ne va pas <i>I am not</i>	très <i>very</i> vraiment <i>really</i>	bien. <i>well/good.</i>
Je suis <i>I am</i> Je me sens <i>I feel</i>	un peu <i>a bit</i> assez <i>quite</i> très <i>very</i> vraiment <i>really</i>	triste. <i>sad.</i> en colère. <i>angry.</i> fatigué/fatiguée. <i>tired.</i> inquiet/inquiète. <i>worried.</i> stressé/stressée. <i>stressed.</i> mal. <i>bad.</i>
	assez <i>quite</i> très <i>very</i> vraiment <i>really</i>	heureux/heureuse. <i>happy.</i> calme. <i>calm.</i>



## Qu'est-ce que je peux faire?

*What can I do?*

<p>Écoute <i>Listen</i> Tu peux écouter <i>You can listen</i> Tu dois écouter <i>You must listen</i></p>	<p>un peu de musique. <i>to some music.</i></p>
<p>Fais <i>Do</i> Tu peux faire <i>You can do</i> Tu dois faire <i>You must do</i></p>	<p>du théâtre. <i>some drama.</i> de la cuisine. <i>some cooking.</i> une activité physique. <i>a physical activity.</i></p>
<p>Fais <i>Go</i> Tu peux faire <i>You can go</i> Tu dois faire <i>You must go</i></p>	<p>une petite promenade. <i>for a walk.</i></p>
<p>Va <i>Go</i> Tu peux aller <i>You can go</i> Tu dois aller <i>You must go</i></p>	<p>au lit. <i>to bed.</i> à un cours de yoga. <i>to a yoga class.</i></p>



## Qu'est-ce que je dois faire?

*What must I do?*

<p>Parle <i>Talk</i> Tu peux parler <i>You can talk</i> Tu dois parler <i>You must talk</i></p>	<p>avec moi. <i>to me.</i> de tes problèmes. <i>about your problems.</i></p>	
<p>Tu dois expliquer le problème à <i>You have to explain the problem to</i> Essaye d'en parler avec <i>Try to speak about it with</i></p>	<p>tes profs / tes parents. <i>your teachers / your parents.</i> lui/elle/quelqu'un. <i>him/her/someone.</i></p>	
<p>Sois <i>Be</i> Tu dois être <i>You must be</i></p>	<p>calme. <i>calm.</i> patient/patiente. <i>patient.</i></p>	
<p>Ne sois pas <i>Don't be</i> Tu ne dois pas être <i>You mustn't be</i></p>	<p>triste. <i>sad.</i> inquiet/inquiète. <i>worried.</i></p>	
<p>Ne <i>Don't</i></p>	<p>crie pas. <i>shout.</i> pleure pas. <i>cry.</i> t'inquiète pas. <i>worry.</i></p>	
<p>N' <i>Don't</i></p>	<p>oublie pas <i>forget</i></p>	<p>tes devoirs. <i>your homework.</i></p>



## Où as-tu mal?

*Where does it hurt?*

**J'ai mal**

*My ... hurt(s) / I have (a) sore*

**J'ai vraiment mal**

*My ... really hurt(s) / I have (a) really sore*

**au**

nez. *nose.*  
ventre. *stomach.*  
bras. *arm.*  
pied. *foot.*  
dos. *back.*

**à la**

tête. *head.*  
gorge. *throat.*  
jambe. *leg.*  
main. *hand.*  
bouche. *mouth.*

**à l'**

oreille. *ear.*

**aux**

yeux. *eyes.*  
oreilles. *ears.*

**J'ai mal au cœur.** *I feel sick.*



**Quel est le problème?**

*What's the problem?*

J'ai <i>I am</i>	<p>chaud. <i>hot.</i>            froid. <i>cold.</i>            faim. <i>hungry.</i>            soif. <i>thirsty.</i>            peur. <i>afraid.</i></p>
J'ai <i>I have</i>	de la fièvre. <i>a temperature.</i>
Je suis <i>I am</i>	<p>malade. <i>ill.</i>            fatigué(e). <i>tired.</i></p>
<p>C'est <i>It is</i>            Ce n'est pas <i>It is not</i></p>	grave. <i>serious.</i>
Je ne peux pas <i>I can't</i>	<p>aller au collège. <i>go to school.</i>            faire mes devoirs. <i>do my homework.</i></p>



**Quel est le problème?**

*What's the problem?*

J'ai eu <i>I had</i>	un accident. <i>an accident.</i>
Je me suis <i>I</i>	blessé(e)/brûlé(e). <i>injured/burned myself.</i>
Ça s'est passé <i>It happened</i>	ce matin. <i>this morning.</i> hier. <i>yesterday.</i>
Je me suis cassé <i>I broke my</i> Je me suis blessé <i>I injured my</i>	le bras. <i>arm.</i> la jambe. <i>leg.</i> les mains. <i>hands.</i>
Je me suis coupé(e) <i>I cut my</i>	au doigt. <i>finger.</i> à la jambe. <i>leg.</i> aux mains. <i>hands.</i>
Je suis allé(e) <i>I went</i>	à l'hôpital. <i>to the hospital.</i>
J'ai pris <i>I took</i>	des médicaments. <i>some medication.</i>
Je me sens / Ça va <i>I feel / It is</i>	mieux maintenant. <i>better now.</i>



**Allô? Je peux vous aider?**

*Hello? Can I help you?*

Je voudrais prendre rendez-vous pour <i>I would like to make an appointment for</i>	aujourd'hui <i>today</i>		s'il vous plaît. <i>please.</i>
	demain <i>tomorrow</i> mercredi <i>Wednesday</i>	matin <i>morning</i> après-midi <i>afternoon</i>	
Le rendez-vous est à <i>The appointment is at</i>	deux heures <i>two</i> trois heures <i>three</i> dix heures <i>ten</i>		quinze. <i>fifteen.</i> trente. <i>thirty.</i> quarante-cinq. <i>forty-five.</i>
	deux heures et quart. <i>quarter past two.</i> trois heures et demie. <i>half past three.</i> dix heures moins le quart. <i>quarter to ten.</i>		
C'est dans la rue <i>It's in ... Street</i>	du Marché <i>Market</i> du Château <i>Castle</i>	au numéro <i>at number</i>	quinze. <i>fifteen.</i> dix. <i>ten.</i> vingt-cinq. <i>twenty-five.</i>



**À l'avenir, qu'est-ce que tu feras pour améliorer ta vie?**

*In the future, what will you do to improve your life?*

Je passerai <i>I will spend</i>	moins de temps <i>less time</i>	sur les réseaux sociaux. <i>on social media.</i>		
Je jouerai <i>I will play</i>	au tennis. <i>tennis.</i> de la guitare. <i>the guitar.</i>			
Je ferai <i>I will do/make</i>	plus <i>more</i>	d'exercice. <i>exercise.</i> de vélo. <i>cycling.</i> d'efforts en maths. <i>effort in maths.</i>		
J'irai <i>I will go</i>	à des cours de danse <i>to dance classes</i> à des cours de cuisine <i>to cooking classes</i> à la piscine <i>to the swimming pool</i> au centre sportif <i>to the sports centre</i>		au moins deux fois par semaine. <i>at least twice a week.</i> au moins dix fois par mois. <i>at least ten times a month.</i>	
Je serai <i>I will be</i>	plus	actif/active. <i>more active.</i>		
		gentil/gentille <i>kinder</i> sympa <i>nicer</i>	avec <i>to/with</i>	mon demi-frère. <i>my half-brother.</i> ma petite sœur. <i>my little sister.</i>
J'aurai <i>I will have</i>	plus de patience <i>more patience</i>		une meilleure attitude à la maison. <i>a better attitude at home.</i>	





## À l'avenir, qu'est-ce que tu feras pour améliorer ta vie?

*In the future, what will you do to improve your life?*

Je mangerai <i>I will eat</i>	mieux. <i>better.</i> plus de légumes. <i>more vegetables.</i> plus de fruits. <i>more fruit.</i>
J'achèterai <i>I will buy</i>	moins de choses sucrées. <i>fewer sweet things.</i> moins de chocolat. <i>less chocolate.</i>
Je penserai <i>I will think</i>	moins <i>less</i> à moi. <i>about myself.</i>
J'aiderai <i>I will help</i>	les autres. <i>others.</i> ma mère. <i>my mother.</i> mes grands-parents. <i>my grandparents.</i>
Je travaillerai <i>I will work</i>	plus sérieusement au collège. <i>harder at school.</i>
J'écouterai <i>I will listen to</i>	le/la prof quand il/elle parle. <i>the teacher when he/she speaks.</i>
Je ne parlerai pas <i>I will not speak</i>	en même temps que le/la prof. <i>at the same time as the teacher.</i>
Je ne ferai pas <i>I will not do</i>	mes devoirs à la dernière minute. <i>my homework at the last minute.</i>



**À l'avenir, qu'est-ce que tu feras pour améliorer ta vie?**

*In the future, what will you do to improve your life?*



**Tier 2 and Tier 3 Vocabulary**

Pour <i>In order to</i>	être <i>be</i> me sentir <i>feel</i>	plus en forme, <i>in better shape,</i> moins fatigué(e), <i>less tired,</i>	je ferai <i>I will go</i>	du vélo. <i>cycling.</i> une longue promenade. <i>for a long walk.</i>
			j'irai au lit plus tôt. <i>I will go to bed earlier.</i>	
Afin de/d' <i>In order to</i>	réduire le stress, <i>reduce stress,</i> améliorer ma santé, <i>improve my health,</i>		je serai plus actif/active. <i>I will be more active.</i> j'irai à des cours de cuisine. <i>I will go to cooking classes.</i>	
Au lieu de/d' <i>Instead of</i>	choisir <i>choosing</i>	des frites, <i>chips,</i> des choses sucrées, <i>sweet things,</i>	j'achèterai des légumes. <i>I will buy vegetables.</i> je préparerai des plats végétariens. <i>I will prepare vegetarian dishes.</i>	
	écrire des e-mails, <i>writing emails,</i>		je ferai la liste des pays que je veux visiter un jour. <i>I will make a list of countries I want to visit one day.</i>	
Avant de/d' <i>Before</i>	aller au lit, <i>going to bed,</i> dormir, <i>sleeping,</i>		je ne regarderai pas mes messages. <i>I will not look at my messages.</i>	



**Quand tu étais plus jeune, ta vie était comment?**

*When you were younger, how was your life?*

Je suis né(e) <i>I was born</i>	au <i>in</i>	Sénégal. <i>Senegal.</i>		
	en <i>in</i>	Côte d'Ivoire. <i>Côte d'Ivoire.</i> France. <i>France.</i>		
Quand j'étais <i>When I was</i>	petit/petite, <i>little,</i> plus jeune, <i>younger,</i> ado, <i>a teenager,</i>	j'habitais <i>I lived</i>	dans la banlieue de Paris. <i>in the suburbs of Paris.</i>	
		je travaillais <i>I worked</i>	dans un petit village. <i>in a small village.</i>	
		je jouais <i>I played</i>	au tennis. <i>tennis.</i> au basket. <i>basketball.</i>	
		j'étais <i>I was</i> je n'étais pas <i>I wasn't</i>	tout le temps <i>always</i> souvent <i>often</i>	heureux/heureuse. <i>happy.</i> en colère. <i>angry.</i> timide. <i>shy.</i>



## Maintenant, est-ce que ta vie est meilleure?

*Now, is your life better?*

Maintenant, je suis <i>Now, I am</i>	politicien/politicienne. <i>a politician.</i> acteur/actrice. <i>an actor/actress.</i>	
Je ne suis plus <i>I am no longer</i>	seul/seule. <i>alone.</i> triste. <i>sad.</i>	
Je n'ai plus <i>I am no longer</i>	peur. <i>scared.</i>	
Je me sens <i>I feel</i>	fort/forte. <i>strong.</i> optimiste. <i>optimistic.</i> heureux/heureuse. <i>happy.</i>	
J'écris <i>I write</i>	des chansons. <i>songs.</i> des poèmes. <i>poems.</i>	
Je lutte <i>I fight</i>	pour <i>for</i>	les droits des travailleurs. <i>the rights of workers.</i>
	contre <i>against</i>	l'inégalité. <i>inequality.</i>



## Qu'est-ce que tu feras à l'avenir?

*What will you do in the future?*

À l'avenir, <i>In the future,</i>	je continuerai à lutter pour <i>I will continue to fight for</i>	la justice. <i>justice.</i>
	je travaillerai pour <i>I will work for</i>	l'égalité. <i>equality.</i>
	je chanterai. <i>I will sing.</i>	
	je jouerai dans des films. <i>I will act in films.</i>	
	je serai politicien/politicienne. <i>I will be a politician.</i>	
	j'aiderai <i>I will help</i>	d'autres jeunes. <i>other young people.</i> les autres. <i>others.</i>