

Useful vocabulary – Physical and mental wellbeing

Regular activities

French	English
Je prends le petit déjeuner chaque matin.	I have breakfast every morning.
Je vais au collège à pied tous les jours.	I go to school every day on foot.
Je joue au foot pendant la récré.	I play football at break.
Je fais un cours de danse le mardi soir.	I do a dance lesson on Tuesday evenings.
Je fais de l'exercice dehors.	I exercise outside.
Je vais au centre sportif une fois par semaine.	I go to the sports centre once a week.
Je vais au lit avant 10 heures.	I go to bed before 10 o'clock.
On fait du vélo le weekend.	We go cycling at the weekend.
Je fais du sport pour ma santé physique et mentale.	I do sport for my physical and mental health.
Le dimanche, je me repose.	On Sundays, I rest.
Je passe du temps dans la nature.	I spend time in nature.
Je note mes pensées.	I make a note of my thoughts.

Unhealthy lifestyle choices

French	English
mener une vie malsaine	lead an unhealthy life
aller au lit trop tard	go to bed too late
être toujours devant un écran	be always in front of a screen
manger beaucoup de fast-food	eat a lot of fast food