

## 4. Comprendre des personnes qui parlent de vie saine et équilibrée

Daoine a thuiscint atá ag comhrá faoi shaol sláintiúil cothrom

Les scripts peuvent être consultés par les élèves, une fois les compréhensions orales faites.

### Dialogue 1

- Tu devrais faire attention à ton régime. Tu manges trop de sucre et tu sais bien que tu es trop gros. Evite aussi les glaces, les caramels et les sodas.
- Oui, je sais. D'ailleurs j'ai pris de bonnes résolutions. Plus de cacahuètes et moins de chocolat au lait.

### Dialogue 2

- Vous devriez boire beaucoup plus Madame Albert. A 92 ans, il faut vous hydrater.
- Très bien docteur. Je voulais aussi vous demander si une tablette de chocolat aux noisettes par jour, c'est trop ?
- Non, mais attention à vos dents.
- C'est un appareil, alors pas de problème, docteur !.

### Dialogue 3

- Encore une pizza et un soda. Hier tu t'es goinfré de chips. Arrête, ce n'est pas sérieux. Tu ne manges vraiment pas équilibré. Il vaut que tu fasses attention à ta santé.
- J'en ai assez, tu râles tout le temps.
- Ah bon ! Et je vais continuer, tu t'es couché à quelle heure hier ou ce matin devrais je dire !!!

### Dialogue 4

- Tu viens en classe en patinette ?
- Oui, c'est bon pour la santé. Et toi tu prends l'autobus ?
- Non je te rassure, je marche.

### Dialogue 5

- Monsieur Dubourne je vous le répète : des repas équilibrés, de l'exercice, voilà le secret de la longévité.
- Je marche dix minutes sur mon tapis tous les deux jours.

- Monsieur Dubourne, soyons sérieux, 30 minutes de marche 3 fois par semaine et en plein air de préférence !

### Dialogue 6

- Alors cette visite médicale Patrick ?
- L'infirmière m'a dit que je devrais me coucher plus tôt, 11h30 c'est trop tard. Il faut que j'essaye de dormir 8 heures par jour, je serai plus concentré en cours.
- C'est sur tu passes trop de temps devant l'ordinateur et devant la télévision.

### Dialogue 7

- Donc Raoul vous avez choisi l'exposé sur la vie saine, nous vous écoutons
- Mener une vie saine veut dire faire attention à ce que l'on mange et ne pas oublier de faire du sport régulièrement
- Oui Rodolphe, tu veux poser une question.
- Je suis vraiment nul en sport et je n'aime pas ça
- Même si tu n'aimes pas le sport. C'est vrai tout le monde ne peut pas être champion, essaye quand même de pratiquer un sport au moins une fois par semaine. Va au club de gym du collège. Il y a deux cours un le lundi à 17h et l'autre le mercredi après midi, c'est sympa et efficace. Donc je disais...

### Dialogue 8

- Il ne faut jamais sauter un repas et toujours manger équilibré
- Qu'est ce que cela veut dire exactement ?
- Par exemple essaye de manger 5 fruits par jours, des légumes frais plutôt que surgelés et surtout ne grignote pas entre les repas. Essaye d'éviter les pizzas, glaces et boissons gazeuses très riches en calories.

### Dialogue 9

- Bonjour Madame Durand, l'association « le bien manger » Avez vous des enfants ?
- Oui
- Je souhaiterais vous poser quelques questions sur vos habitudes alimentaires à la maison
- D'accord mais j'ai vraiment peu de temps

- Ce ne sera pas long. Et bien, le petit déjeuner est-il prêt quand vos enfants se lèvent le matin ?
- Oui
- À quelle heure ?
- 7h 30
- Les laissez-vous partir sans prendre leur petit déjeuner ?
- Non, jamais.
- Mange-t-il à la cantine de l'école le midi ?
- Oui.
- Vers quelle heure ?
- 12h45 (une heure moins le quart)
- Cuisinez-vous tous les soirs ou achetez-vous des plats tout fait ?
- Je cuisine.
- Prenez-vous vos repas ensemble ?
- Oui bien sûr, c'est le moment où nous retrouvons tous.
- Vers quelle heure dînez-vous ?
- Nous dinons à 20h.
- Que boivent-ils à table ?
- De l'eau.
- Allez-vous parfois dans des fast food ?
- Rarement.
- Combien de repas vos enfants ont-ils dans la journée ?
- Le petit déjeuner à 7h et demie, le déjeuner à 1h moins le quart, le goûter à 5h et le dîner à 8h.
- Merci, Madame Durand d'avoir accepté de répondre à ces questions.

## Dialogue 10

- Je me sens très en forme depuis que je monte mes escaliers à pied. Je ne prends plus l'ascenseur.
- Et dans le métro et les magasins qu'est-ce que tu fais ?
- Je prends les escalators. « Paris ne s'est pas fait en un jour »

## Dialogue 11

- Madame Pierre, parlez-nous de la routine quotidienne de votre fille.
- Et bien, Julie se lève à 7 heures, elle prend sa douche puis son petit déjeuner vers 7h45. À huit heures elle part pour l'école. Elle y va à pied. Nous habitons à 15 minutes du collège. Après ses quatre cours de 55 minutes elle rentre déjeuner à la maison. Parfois elle déjeune à la cantine. Elle reprend ses cours à 14h et à 16h45 c'est fini.
- Quelle longue journée !

- Oui. Donc, elle rentre vite à la maison, goûte et fait son travail et regarde « Plus belle la vie » à la télévision. C'est un moment qu'elle adore. Ensuite à 20H elle dîne et va se coucher vers 21H30 22H.