

CONSEIL SANTÉ POUR LA RENTRÉE

- Vous devez fixer des objectifs pour ne pas paniquer.

- Je vous conseille de manger équilibré.



- Vous pouvez sortir pour prendre un peu d'air.



- Évitez les fast-food:

- Faites du sport (par exemple de la natation).

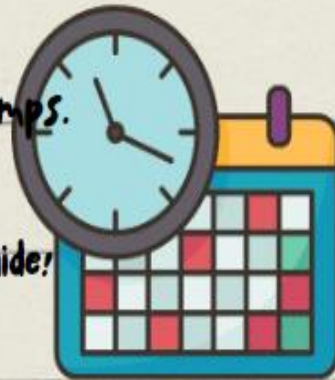


- Vous pouvez lire un livre pour vous détendre.



• Faites une liste pour bien organiser votre emploi du temps.

• Essayez de faire du yoga, ça aide!



• N'utilisez pas trop votre portable pendant la journée.



Bonne année
scolaire!

SIMONA TSITSÉ

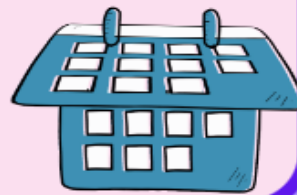
CONSEILS POUR UNE VIE MEILLEURE



Faites de l'exercice au moins trois fois par semaine.



Rédigez un journal quotidien.



Mangez équilibré!



N'utilisez pas trop votre portable pendant la journée.



Essayez de faire du yoga, ça aide!



Préférez les aliments faits maison.



Lire des livres pour se calmer!



Évitez trop de sucreries!



Ne fumez pas!



Trouvez un loisir pour bien passer votre temps libre!



SIMONA TΣITZE
Γ'2

Page 23 du livre scolaire: Activité 2

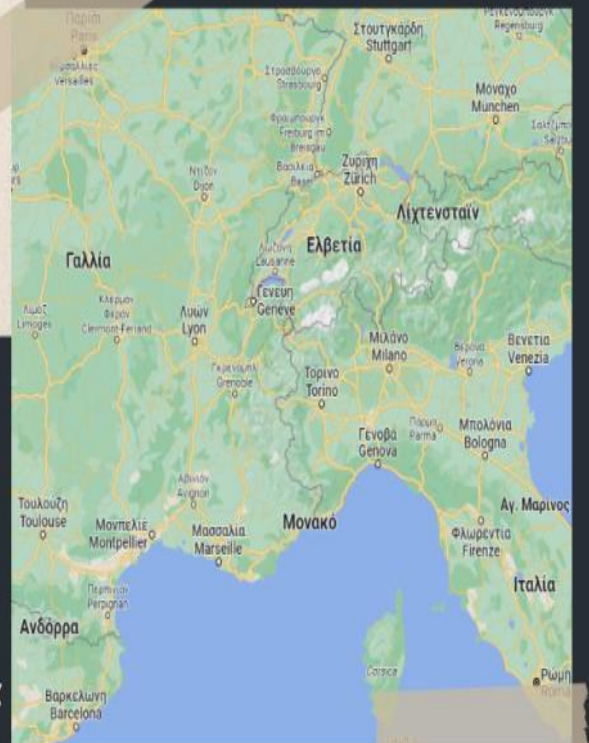
I.



- Chamonix est une commune française, située dans le département de la Haute-Savoie et la région Auvergne-Rhône-Alpes.
- La population de la communauté est de 9.514 personnes.



Premiers Jeux olympiques d'hiver (1924) à Chamonix



La communauté de Chamonix est bien connue et aimée par les skieurs et les amoureux de la montagne.
Habituellement, la station de ski de Chamonix est préférée par les skieurs plus avancés, tandis que beaucoup skient dans d'autres villages voisins (Les Houches).



- L'Aiguille du Midi est un sommet des Alpes françaises, près de Chamonix. Il a une hauteur de 3842 mètres. Son nom signifie « aiguille » dans le sud et il est surtout connu pour son téléphérique.



MER DE GLACE
le plus grand glacier de France



Merci d'avoir regardé!



Simone Tsitsé

II.

Vacances sur l'océan atlantique



ΕΙΡΗΝΗ ΠΗΔΙΑΚΗ
ΓΑΛΛΙΚΑ
Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ
6ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΡΟΔΟΥ

Roscoff Resort

- Roscoff Resort fut le site du premier centre de thalassothérapie en France en 1899. Roscoff est une station balnéaire bretonne exceptionnelle célèbre pour ses hôtels de luxe et ses villas de luxe.
- Il est considéré comme un lieu idéal pour des vacances tranquilles en famille!



Qu'est-ce qui est cool à faire ?

À l'Institut et Centre de Thalassothérapie" local, vous pourrez suivre un traitement préventif, qui utilisera les complexes de bains les plus modernes : douches diverses, bains, baignade dans des sources thermales, enveloppements de boue ou d'algues, massage aux herbes médicinales, procédures aériennes et cosmétiques. En outre, vous pouvez faire du sport actif!



Cabourg Resort

- La station de Cabourg est située dans le département du Calvados et appartient à la région Basse-Normandie.
- Il y a deux belles plages dans la ville de Cabourg où les touristes à la recherche de coquillages La station balnéaire de Cabourg dispose d'excellents centres SPA spécialisés dans la thalassothérapie.



Qu'est-ce qui est cool à faire ?

- Il y a un club de golf, des leçons d'équitation, jouer au tennis, aller dans un yacht club, faire des sports nautiques.
- Vous pouvez également vous rendre au Festival du film romantique de Kaburi qui se tient chaque année à Kaburi.



Page 25 du livre scolaire: La météo

Σιμόνα Τσιτσέ ΓΨ



Il y a du soleil.
Il fait chaud.

Il y a des nuages
et beaucoup
d'humidité.



Il y a un orage!
On peut écouter les tonnerres et on peut voir les éclaires.

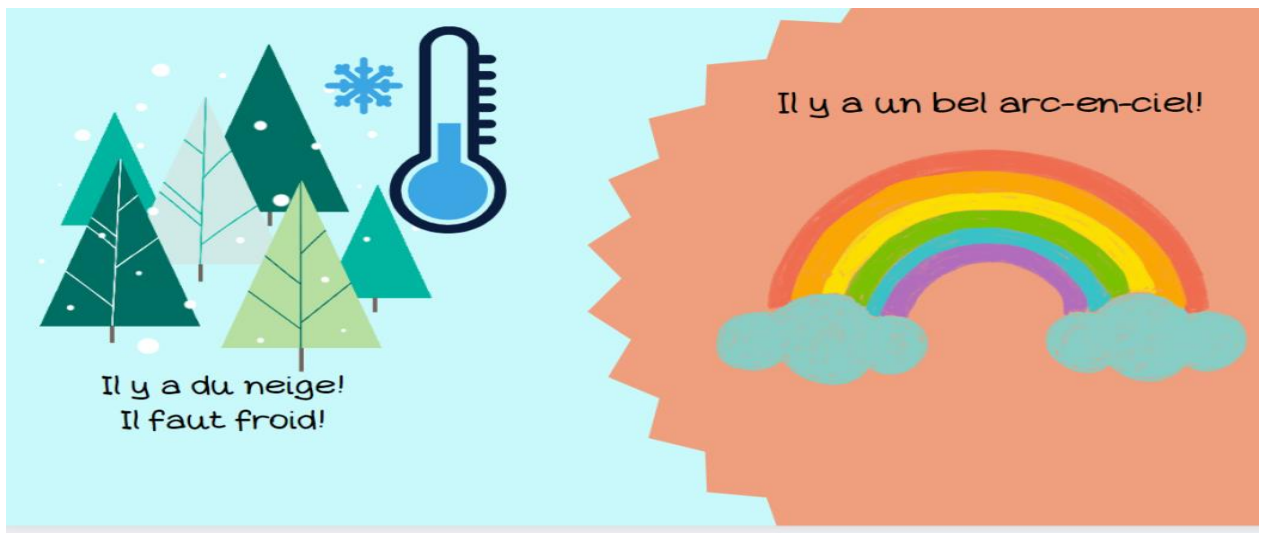


Il pleut.
N'oubliez pas de prendre un parapluie



Il y a du brouillard.
Je ne vois rien!

Il y a du vent.



Il y a du neige!
Il faut froid!

Il y a un bel arc-en-ciel!