

2024-01-20

Arbetsblad

av *Emmanuelle Caussé*

Vocabulaire

Les jeunes Français ne dorment pas assez

les adolescent·e·s

se lever

les cours (m pl)

le sommeil

quelquefois

un état de fatigue

poser

les écrans (m pl)

se coucher

s'endormir

se contrôler soi-même

de unga

gå upp

lektionerna

sömmen

ibland

tillstånd av trötthet

lägga, ställa

skärmarna

lägga sig

somna

kontrollera sig själv

Les bonnes résolutions des Français en 2024

les bonnes résolutions (f pl)

la santé mentale

les devoirs (m pl)

en temps et en heure

réussir

le défi

s'y tenir

s'accrocher

prendre soin de

nyårslöften

psykisk hälsa

läxorna

i god tid

lyckas

utmaningen

hålla sig till

hålla fast vid

ta hand om

Le rêve de Tianaa

enregistrer

spela in

Questions

Les jeunes Français ne dorment pas assez

1. De combien d'heures de sommeil les adolescents ont-ils besoin pour être en forme ?

- a) 6 à 7 heures.
- b) 8 à 10 heures.
- c) 11 à 12 heures.

2. Comment l'état de fatigue de Julien se manifeste-t-il pendant la journée ?

- a) Il ferme les yeux.
- b) Il pose sa tête sur les bras.
- c) Il a envie de boire du café.

3. À quelle heure Marin se couche-t-il ?

- a) Entre minuit et 1 heure.
- b) Entre 1 et 2 heures.
- c) Après 3 heures du matin.

4. Qu'est-ce qu'il fait le soir avant de s'endormir ?

- a) Il regarde un film.
- b) Il lit un livre.
- c) Il est sur son téléphone.

Les bonnes résolutions des Français en 2024

5. En 2024, quelle est la bonne résolution la plus populaire chez les Français ?

- a) Faire plus de sport.
- b) Manger plus de légumes.
- c) Dormir plus.

6. En quoi Augustine est-elle étudiante ?

- a) En biologie.
- b) En psychologie.
- c) En sociologie.

7. Quelle est sa bonne résolution pour 2024 ?

- a) Se coucher plus tôt et dormir plus.
- b) Aller à tous ses cours et faire ses devoirs à temps.
- c) Faire plus de sport.

Le rêve de Tianaa

8. Quel type d'émission de télé-réalité est « Star Academy » ?

- a) Une émission musicale.
- b) Une émission d'aventure.
- c) Une émission de cuisine.

La parole est à vous !

Les jeunes Français ne dorment pas assez

– Pendant la semaine, à quelle heure est-ce que vous vous levez le matin ? Le soir, à quelle heure est-ce que vous vous couchez ? Et pendant le week-end ? En général, combien d'heures par nuit est-ce que vous dormez ? Racontez !

– Est-ce que vous vous sentez parfois fatigué·e ? À quels moments de la journée ? Pour quelles raisons selon vous ?

– Est-ce que vous trouvez que vous dormez assez ? Pourquoi ? Qu'est-ce que vous aimeriez changer pour améliorer la qualité de votre sommeil ? Donnez votre point de vue !

Mots et expressions à utiliser

- pendant la semaine, je me lève à... heures et je me couche à... heures
- pendant le week-end, je me lève à... heures et je me couche à... heures
- en général, je dors... heures par nuit
- je dors beaucoup/peu pendant la semaine parce que...
- je dors plus/moins pendant le week-end, parce que...
- souvent, le week-end, je dors...

- mon sommeil est de bonne/mauvaise qualité, parce que...
- je me sens parfois/souvent fatigué·e quand...
- je suis souvent fatigué·e pendant...
- je ne me sens jamais fatigué·e, parce que...
- si je suis fatigué·e le matin/le midi/le soir, c'est parce que...
- à mon avis, je suis fatigué·e parce que...
- je pense que je suis surtout fatigué·e quand...
- je trouve que je dors assez/que je ne dors pas assez, parce que...
- j'ai l'impression/je n'ai pas l'impression de manquer de sommeil, parce que...
- comme je dors... heures par nuit, je pense dormir assez/je ne pense pas dormir assez, parce que...
- pour être plus en forme, je pense qu'il faudrait que je...
- à mon avis, je devrais plus dormir, parce que...
- je pense que mon sommeil serait de meilleure qualité si...
- ce que j'aimerais changer par rapport à mon sommeil, c'est... parce que...
- si je veux être moins fatigué·e, je dois... parce que...
- j'aimerais arrêter... parce que...

la durée	faire une pause
la qualité	l'insomnie (f)
le cauchemar	tôt
le rêve	être en bonne santé
avoir un sommeil agité	le cerveau
avoir un sommeil réparateur	la mémoire
se reposer	bailler
le bruit	la fatigue
la lumière	étudier
faire la grasse matinée	le stress
la chambre	être stressé·e par q'ch
les réseaux sociaux (m pl)	le bien-être
l'ordinateur (m)	le calme
l'écran (m)	éteindre
le smartphone	se sentir bien/mal

Solutions

1. b), 2. b), 3. a), 4. c), 5. a), 6. c), 7. b), 8. a)
--