

RHAVI  
CARNEIRO



WALK  
'N'  
TALK #309  
LEVEL UP



# QUELLES SONT TES BONNES RÉSOLUTIONS ?

**Salut !**

Après avoir écouté le dialogue, phrase par phrase, et avoir découvert le sens de chaque mot, c'est le moment d'acquérir un peu plus de vocabulaire ! Tout d'abord, voyons le dialogue complet ci-dessous. Ensuite, on verra d'autres phrases afin d'ajouter de nouveaux mots à ton vocabulaire et d'enrichir davantage ton apprentissage.

**Profites-en bien !**

## LE DIALOGUE

**A: Laure, tu as passé de bonnes fêtes de fin d'année ?**

**B: Ouais, c'était génial ! On était au bord de la mer avec toute la famille.**

**A: Et quelles sont tes bonnes résolutions ?**

**B: Rien de spécial. Je voudrais faire plus attention à la planète. Tu sais, d'abord réduire mes déchets.**

**A: Moi, je prendrai soin de ma santé. Je vais boire moins d'alcool et faire plus de sport.**

**B: Mais ce sont tes bonnes résolutions de l'année dernière, non ?**



# J'ENRICHIS MON VOCABULAIRE

**Les bonnes résolutions** sont une coutume qui consiste, à l'occasion du passage à la nouvelle année le 1er janvier, à prendre un ou plusieurs engagements envers soi-même pour améliorer son comportement, une habitude ou son mode de vie durant l'année à venir. Pour cela, nous allons te donner ici plusieurs idées de bonnes résolutions pour t'inspirer :

## • QUELQUES BONNES RÉOLUTIONS POUR CETTE NOUVELLE ANNÉE :

**Mieux manger :** manger plus équilibré, manger des aliments plus sains, plus de légumes.

**Lire plus :** s'évader en lisant des genres littéraires inconnus. (que je ne lis jamais)

**Prendre soin de soi :** boire moins d'alcool, ne pas fumer (ou diminuer ma consommation de tabac).

**Se mettre (ou se remettre) au sport :** Reprendre une activité physique. Se remettre en forme.

**Devenir plus écolo :** réduire mes déchets, utiliser des cosmétiques qui respectent les animaux et l'environnement.

**Méditer.**

**Moins regarder la télévision.**

**Apprendre une nouvelle langue.**



## Passer plus de temps en famille

**Améliorer son bien-être mental :** pensée positive, rire plus souvent, profiter de la vie, avoir une meilleure éducation, réduire son stress...

Et aussi, n'oublie pas de t'entraîner en lisant et en écoutant le plus possible pour apprendre des nouveaux mots ! **Merci et à la prochaine !**