

Chère Floriane,

Pendant le mois d'octobre, nous avons eu deux semaines de congé. Pendant ces vacances, je suis allée en Thaïlande. J'ai fait de la gymnastique et de la natation. La Thaïlande n'est pas nouvelle pour moi car j'y ai vécu pendant 4 ans avant de venir à Singapour.

Et toi, qu'as-tu fait pendant tes vacances d'octobre?



Je complète le niveau 7 en gymnastique et j'ai probablement plus de 100 médailles. Combien de médailles as-tu? Combien d'heures de gymnastique fais-tu par semaine? Je fais 16 heures de gym par semaine. Je fais aussi de la plongée; c'est vraiment amusant.

Floriane est un de mes autres prénoms, J'ai une série de prénoms vraiment longue. J'ai 2 tortues et 2 chats. As-tu des animaux domestiques?

En classe, nous devons écrire un paragraphe avec des conseils sur le sujet "Comment vivre en bonne santé?". Voici mes conseils:

"Vivre en bonne santé signifie beaucoup de choses parce que tu dois rester en équilibre. Tu dois manger des aliments sains, des fruits, des légumes, de la viande, mais pas beaucoup de malbouffe, de beignets, de gâteaux, de hamburgers, de chips. Tu dois également rester en forme pour pouvoir faire de l'exercice, du sport, de la marche, de la course, etc. Rester actif est important. Tu dois également aller te coucher tôt pour avoir suffisamment d'heures de sommeil. Ainsi, au réveil, tu n'es pas fatiguée et cela fait également partie de ta santé. Il est aussi important de rester souvent à l'extérieur, car cela te permet de rester active plutôt que de rester allongée à l'intérieur de la maison en regardant la télé. Etre en bonne santé t'aidera à ne pas tomber malade ou à ne pas avoir des maladies. Tu pourras aussi vivre plus longtemps et être en bonne santé." Penses-tu que tu vis sainement?

A Bientôt,
Dominique