

Salut Liam,

Pendant les vacances d'octobre, je suis restée à Singapour. J'ai regardé beaucoup de Netflix et je suis allée à un festival d'Halloween avec mes amies Suhani et Soumya. Le festival s'appelait Halloween Horror Nights à Universal Studios. Au festival, il y avait 5 maisons hantées, c'était très amusant mais effrayant. Je suis aussi sortie avec mes cousines. Nous sommes allées à un parc de trampolines. C'était très fatigant. Je suis sortie avec mes amies aussi. Nous sommes allées à la plage, C'était chouette. Qu'est-ce que tu as fait en octobre?

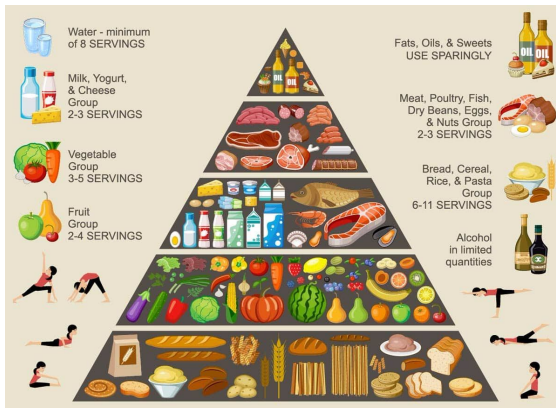


Je suis à gauche sur la photo, mon amie Suhani est à droite. - En classe, nous devons donner des conseils pour vivre sainement. Voici mes conseils pour

Une vie saine

Pour une bonne santé, tu dois manger des légumes et des fruits. Il faut dormir pendant 8-9 heures par nuit. C'est très important pour ta concentration à l'école. Tu dois manger des légumes et des fruits et boire beaucoup d'eau. Si tu ne bois pas assez d'eau, il y a un risque de maladies. C'est très important d'avoir un régime équilibré. Il faut que tu manges un peu de protéines, de produits laitiers et des légumes et des fruits. Il faut aussi que tu fasses des exercices pour que tu sois en forme. Et toi, est-ce que tu vis sainement? Quels conseils me donnerais-tu pour vivre sainement? A bientôt,

Shanaya



Designed by Pngtree