

Singapour, 23 octobre 2018

Bonjour Elina! :)

Pendant le mois d'octobre nous avons eu deux semaines de congé. Pendant ces vacances, je suis allée au Vietnam (à Hanoi). J'ai visité la prison de 'Hao Lo' et beaucoup de cafés! La prison de Hao Lo était très intéressante. J'ai visité des temples anciens. Je suis allée sur un bateau de croisière à 'Halong Bay' pendant trois jours. C'était très beau! En sautant du bateau, j'ai nagé dans l'océan et j'ai visité un village sur l'eau. Je suis allée faire du kayak et c'était très amusant.

Aussi, après, j'ai regardé beaucoup de films à la télévision. Quels films aimes-tu? A Singapour, je suis allée à 'Halloween Horror Nights' avec mes amis et c'était TRÈS effrayant mais très amusant. Aussi, j'ai fait beaucoup de shopping, et j'ai beaucoup nagé. Aimes-tu nager? Je suis allée au cinéma avec mes amis et j'ai vu le film 'Mamma Mia: here we go again!'. Je me suis bien amusée.

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



La prison de Hao Lo



Halong Bay

En classe, nous avons dû écrire un paragraphe sur la vie saine et donner des conseils sur comment vivre sainement. Être en bonne santé est très important. Pour avoir une vie saine, on doit manger bien, boire beaucoup d'eau, dormir au moins huit

heures par nuit, se détendre, et faire du sport ou des exercices. Il faut manger sainement parce que ton corps a besoin d'énergie. Il est recommandé de manger beaucoup de fruits et de manger des légumes; ainsi tu peux manger de la salade, du poulet, une pomme, un yaourt. Il est essentiel de faire du sport ou des exercices, par exemple: jouer au tennis, au rugby, au foot, faire de la danse, de la gymnastique et la course. On doit boire beaucoup d'eau aussi et il est recommandé de boire huit verres d'eau tous les jours. On doit dormir au moins huit heures par nuit parce qu'à l'école, on doit se concentrer dans la classe et il ne faut pas être fatigué. Il faut aussi se détendre.

Et toi, vis-tu sainement? Quels sont les conseils que tu me donnerais pour vivre sainement?

A bientôt,  
Nina