

INFOS SUR LES
ÉPREUVES

DOSSIERS
THÉMATIQUES

LIVRET DE
TRANSCRIPTIONS

CD
audio
gratuit

B1



Trait d'union

Lexique franco-grec

Ελληνογαλλικό λεξιλόγιο

DEL F ado B1 - Actes de paroles

Γλωσσικές πράξεις

pp. 15-28

p. 16

Exprimer l'accord/le désaccord, p. 16

Εκφράζω τη συμφωνία/τη διαφωνία, σελ. 16

L'accord	Η συμφωνία
Je suis (tout à fait) pour	Είμαι (εντελώς) υπέρ
Je suis d'accord avec toi.	Συμφωνώ μαζί σου.
Tu as (tout à fait) raison.	Έχεις (εντελώς) δίκιο.
Je partage ton point de vue.	Συμμερίζομαι την άποψή σου.
J'approuve	Εγκρίνω
Expressions	Εκφράσεις
Bien sûr !	Φυσικά!
D'accord !	Εντάξει!
Tout à fait !	Εντελώς!
Effectivement !	Πράγματι!
Je ne dis pas le contraire.	Δεν λέω το αντίθετο.

Le désaccord	Η διαφωνία
Je suis (tout à fait) contre	Είμαι (εντελώς) κατά
Tu as tort.	Έχεις άδικο.
Je désapprouve	Αποδοκιμάζω
Au contraire	Αντιθέτως
Expressions	Εκφράσεις
Pas question !	Αποκλείεται!
Il n'en est pas question !	Αποκλείεται!
Tu te trompes.	Κάνεις λάθος.
Tu plaisantes!	Αστειεύεσαι!

Exprimer une opinion, p. 16

Εκφράζω μια γνώμη, σελ. 16

L'opinion	Η γνώμη
À mon avis	Κατά τη γνώμη μου
Pour moi	Για εμένα
J'ai l'impression	Έχω την εντύπωση
(Pour ma part,) (Quant à moi,) (En ce qui me concerne,)	(Από την πλευρά μου,) (Όσο για εμένα) (Όσο με αφορά,)

Exprimer une opinion positive	Εκφράζω μια θετική γνώμη
C'est bien, courageux, positif, constructif...	Είναι καλό, θαρραλέο, θετικό, εποικοδομητικό

ρ. 17, σελ. 17

Exprimer une opinion négative	Εκφράζω μια αρνητική γνώμη
C'est négatif, nocif, dangereux, ridicule...	Είναι αρνητικό, επιβλαβές, επικίνδυνο, γελοίο...
C'est dommage	Είναι κρίμα

Exprimer des sentiments, ρ. 17

Εκφράζω συναισθήματα, σελ. 17

La certitude	Η βεβαιότητα
Je suis sûr	Είμαι σίγουρος
Je suis certain	Είμαι βέβαιος
Je suis persuadé	Είμαι πεπεισμένος
Je suis convaincu	Είμαι πεπεισμένος
Je t'assure	Σε διαβεβαιώνω
Expressions	Εκφράσεις
C'est sûr et certain !	Είναι απολύτως σίγουρο!
Tout à fait !	Εντελώς!
Oui, sans aucun doute !	Ναι, χωρίς καμμία αμφιβολία!
C'est évident !	Είναι προφανές!

ρ. 18, σελ. 18

Le doute	Η αμφιβολία
Je ne suis pas sûr	Δεν είμαι σίγουρος
Je ne suis pas certain	Δεν είμαι βέβαιος
Je doute	Αμφιβάλλω
Expressions	Εκφράσεις
Ça m'étonnerait	Θα με εξέπληττε/Δε νομίζω
J'en doute	Αμφιβάλλω
Je veux bien te croire mais...	Θέλω πολύ να σε πιστέψω αλλά...

π. 18, σελ. 18

La colère, l'indignation	Ο θυμός, η αγανάκτηση
Ce n'est pas possible/croyable !	Δεν είναι δυνατόν! Είναι απίστευτο!
C'est incroyable !	Είναι απίστευτο!
C'est inacceptable/inadmissible !	Είναι απαράδεκτο!
Ça m'énerve !	Με εκνευρίζει!
Tu m'énerves!	Με εκνευρίζεις!
Ça m'agace !	Με εκνευρίζει!
Ils exagèrent !	Υπερβάλλουν/το παρακάνουν!
Expressions	Εκφράσεις
J'en ai assez !	Βαρέθηκα!
J'en ai raz-le-bol ! (fam.)	Μπούχτισα!
J'en ai marre ! (fam.)	Βαρέθηκα!
J'en peux plus ! (fam.)	Δεν αντέχω άλλο!
Ça va pas la tête ! (fam.)	Δεν είμαστε καλά!
Ça ne peut plus durer !	Δεν μπορεί να συνεχιστεί άλλο!

L'indifférence	Η αδιαφορία
Ça m'est (complètement) égal.	Το ίδιο μου κάνει.
Ça ne m'intéresse pas.	Δε με ενδιαφέρει.
Pour moi c'est pareil/ la même chose.	Για εμένα είναι το ίδιο (πράγμα).
Qu'est-ce que ça peut me faire ?	Τι με νοιάζει εμένα;
Qu'est-ce que tu veux que ça me fasse ?	Τι με νοιάζει εμένα;
Expressions	Εκφράσεις
Ça ne me dit rien.	Δε μου λέει τίποτα.
Et alors ?	Και λοιπόν;
Ah bon ?	Α ναι; Αλήθεια;
Bof ! (fam.)	Ωχ αδερφέ!

π. 19, σελ. 19

L'inquiétude, la peur	Η ανησυχία, ο φόβος
J'ai peur Je crains	Φοβάμαι
Je suis inquiet	Είμαι ανήσυχος
Ça m'inquiète/m'angoisse	Με ανησυχεί/αγχώνει
Ça me fait peur	Με τρομάζει
Expressions	Εκφράσεις
Je suis mort de peur.	Πέθανα από το φόβο μου.
J'ai la trouille ! (fam.)	Φοβάμαι!
Quelle trouille j'ai eue ! (fam.)	Τι τρομάρα πήρα!

π. 19, σελ. 19

Le regret	Η λύπη
Je regrette	Λυπάμαι/μετανιώνω/νοσταλγώ
Quel dommage C'est dommage	Τι κρίμα Είναι κρίμα
J'aurais voulu/aimé	Θα ήθελα/θα μου άρεσε
Je m'en veux	Τα βάζω με τον εαυτό μου, μετανιώνω

π. 20, σελ. 20

La déception	Η απογοήτευση
Je suis déçu.	Είμαι απογοητευμένος.
Ça me déçoit. Ça m'a déçu.	Με απογοητεύει. Με απογοήτευσε.
Expressions	Εκφράσεις
C'est décevant !	Είναι απογοητευτικό!
Je m'attendais à mieux/à autre chose.	Περίμενα κάτι καλύτερο/κάτι άλλο.
Je ne m'attendais pas à ça !	Δεν το περίμενα αυτό.
Ça aurait pu être mieux.	Θα μπορούσε να ήταν καλύτερα.

π. 20, σελ. 20

La surprise	Η έκπληξη
Je suis surpris/étonné	Είμαι έκπληκτος
Ça m'étonne C'est étonnant/surprenant	Με εκπλήσσει
Expressions	Εκφράσεις
Quelle surprise !	Τι έκπληξη!
C'est incroyable !	Είναι απίστευτο!
C'est pas vrai ! (fam.)	Είναι απίστευτο!
J'en reviens pas ! (fam.)	Δεν το πιστεύω!
J'en crois pas mes oreilles ! (fam.)	Δεν πιστεύω στα αφτιά μου!
J'en crois pas mes yeux ! (fam.)	Δεν πιστεύω στα μάτια μου!
On croit rêver !	Νομίζω πως ονειρεύομαι!
Ça alors !	Μη μου πεις!
C'est pas possible ! (fam.)	Δεν είναι δυνατόν!

π. 21, σελ. 21

La confiance	Η εμπιστοσύνη
Faire confiance	Εμπιστεύομαι
Avoir confiance	Έχω εμπιστοσύνη
Se fier	Εμπιστεύομαι
Croire	Πιστεύω

p. 21, σελ. 21

La méfiance	Η δυσπιστία
Se méfier	Δυσπιστώ
Avoir des doutes	Έχω αμφιβολίες
Ne pas être fiable	Δεν είμαι αξιόπιστος

Exprimer la promesse, la menace - Mettre en garde, p. 21

Εκφράζω την υπόσχεση, την απειλή – Προειδοποιώ, σελ. 21

La promesse	Η υπόσχεση
Je te promets	Σου υπόσχομαι
Je te jure	Σου ορκίζομαι
Je t'assure	Σε διαβεβαιώνω

La menace	Η απειλή
Si + présent	Εάν + ενεστώτας
Impératif + ou + présent	Προστακτική + ή + ενεστώτας
Ou + présent, ou + présent	Ή + ενεστώτας, ή + ενεστώτας

p. 22

Mettre en garde	Προειδοποιώ
Je t'avertis/te préviens:	Σε προειδοποιώ:
Je vous avertis/préviens	Σας προειδοποιώ
(Fais) attention à	Πρόσεχε (κάτι)
Veillez à	Φροντίστε (να)

Faire des projets, p. 22

Κάνω σχέδια, σελ. 22

Le désir, le souhait	Η επιθυμία, η ευχή
Je souhaite, souhaiterais	Επιθυμώ/θα επιθυμούσα
Je désire/désirerais	Επιθυμώ/θα επιθυμούσα
J'aimerais (tellement)	Θα μου άρεσε (τόσο)
Je voudrais (vraiment)	Θα ήθελα (πραγματικά)
Je rêve/j'ai toujours rêvé	Ονειρεύομαι/πάντα ονειρευόμουν
Mon rêve, c'est	Το όνειρό μου, είναι

Les projets	Τα σχέδια
J'envisage J'ai prévu Je projette	Έχω σκοπό να Έχω προβλέψει Προτίθεται/σχεδιάζω
J'ai le projet/l'intention	Σχεδιάζω/έχω την πρόθεση
Je pense/compte	Σκέφτομαι/υπολογίζω

Demander un conseil – Suggérer – Conseiller/Déconseiller, p. 23

Ζητάω μια συμβουλή – Προτείνω – Συμβουλεύω, συνιστώ/αποτρέπω, σελ. 23

Demander un conseil	Ζητάω μια συμβουλή
J'ai besoin d'un conseil.	Χρειάζομαι μια συμβουλή.
Qu'est-ce que tu en penses ?	Πώς σου φαίνεται;
Qu'est-ce que tu ferais à ma place ?	Τι θα έκανες στη θέση μου;
Est-ce que vous pourriez me conseiller ?	Θα μπορούσατε να με συμβουλευέστε;
Qu'est-ce que tu me conseilles (de faire) ?	Τι με συμβουλεύεις να κάνω;
Est-ce que tu penses que j'ai pris la bonne décision ?	Πιστεύεις πως πήρα τη σωστή απόφαση;
Tu crois que ce serait une bonne idée de participer à ce chantier ?	Πιστεύεις πως θα ήταν καλή ιδέα να συμμετάσχω σε αυτό το εργοτάξιο;

Suggérer	Προτείνω
(Et) si	(Και) εάν
On pourrait	Θα μπορούσαμε

Conseiller	Συμβουλεύω
Tu devrais	Θα έπρεπε (εσύ)
Tu pourrais	Θα μπορούσες
Tu ferais bien/mieux	Θα έκανες καλά
Il vaut/vaudrait mieux	Θα ήταν καλύτερο
Je te conseille	Σε συμβουλεύω
Tu veux un conseil? Si tu veux mon conseil, Un conseil :	Θέλεις μια συμβουλή; Εάν θέλεις τη συμβουλή μου, Συμβουλή:

Déconseiller	Αποτρέπω
Je te déconseille (de)	Δε σου συνιστώ να
Tu as/aurais tort	Έχεις/Θα είχες άδικο
C'est/Il est déconseillé	Δεν συνιστάται

Exprimer l'interdiction/la permission, p. 24

Εκφράζω την απαγόρευση/την άδεια, σελ. 24

L'interdiction	Η απαγόρευση
Je t'interdis/te défends	Σου απαγορεύω
On nous interdit/défend	Μας απαγορεύουν
Il est interdit/défendu	Απαγορεύεται
Défense	Απαγορεύεται
Tu n'as pas le droit	Δεν έχεις το δικαίωμα

La permission	Η άδεια
Je t'autorise	Σου επιτρέπω
Je te permets	Σου επιτρέπω
Je te donne la permission/l'autorisation	Σου δίνω την άδεια
Tu as le droit	Έχεις το δικαίωμα
Il est permis	Επιτρέπεται

Exprimer la nécessité, p. 25

Εκφράζω την ανάγκη, σελ. 25

Il faut (à tout prix)	Πρέπει (πάση θυσία)
Il est nécessaire	Είναι απαραίτητο
Il est indispensable	Είναι απαραίτητο
Il est important	Είναι σημαντικό
Il est impératif	Είναι υποχρεωτικό/απαραίτητο

Exprimer la cause, l'origine d'un événement et ses conséquences, p. 25

Εκφράζω την αιτία, την προέλευση ενός γεγονότος και τις συνέπειές του, σελ. 25

La cause, l'origine	Η αιτία, η προέλευση
Être causé, provoqué, déclenché par	Προκαλείται (από)
Être dû à	Οφείλεται (σε)
Être dû au fait	Οφείλεται στο γεγονός
L'origine	Η προέλευση
Le point de départ	Το σημείο εκκίνησης
La raison	Ο λόγος, η αιτία

Les conséquences	Οι συνέπειες
Cet événement a... causé provoqué déclenché entraîné eu pour conséquence	Αυτό το γεγονός... προξένησε προκάλεσε προκάλεσε επέφερε είχε σαν συνέπεια

Exprimer l'évolution, la transformation, p. 26

Εκφράζω την εξέλιξη, την αλλαγή, σελ. 26

Changer, modifier, transformer, métamorphoser	Αλλάζω, τροποποιώ, μετασχηματίζω, μεταμορφώνω
Être changé, modifié, transformé, métamorphosé	Είμαι αλλαγμένος, τροποποιημένος, μετασχηματισμένος, μεταμορφωμένος
Devenir	Γίνομαι
Rendre	Κάνω να είναι/γίνει
Perdre	Χάνω
Faire	Κάνω
De plus en plus	Όλο και πιο πολύ
De moins en moins	Όλο και πιο λίγο

Parler de l'impact d'un phénomène, p. 26

Μιλώ για την επίδραση ενός γεγονότος, σελ. 26

Être victime	Είμαι θύμα
Souffrir	Υποφέρω
Toucher	Αγγίζω
Concerner	Αφορώ
Être touché	Με αφορά, με αγγίζει
Être concerné	Με αφορά

Exprimer sa connaissance/son ignorance, p. 27

Εκφράζω τη γνώση μου/την άγνοιά μου, σελ. 27

La connaissance	Η γνώση
Je sais	Ξέρω
Je connais	Γνωρίζω
Je suis au courant.	Είμαι ενήμερος-η/ενημερωμένος-η.
Exceptions	Εξαιρέσεις
Je sais ma leçon.	Ξέρω το μάθημά μου.
Tu sais quelque chose ?	Ξέρεις κάτι;

L'ignorance	Η άγνοια
Je ne suis pas au courant.	Δεν είμαι ενήμερος-η/ενημερωμένος-η.
Expressions	Εκφράσεις
Je ne sais pas du tout.	Δεν ξέρω καθόλου.
Je n'en sais rien./J'en sais rien. (<i>fam.</i>)	Δεν έχω ιδέα.
Ça ne me dit rien.	Δεν μου λέει τίποτα.

Demander/Donner des précisions, p. 28

Ζητάω/Δίνω διευκρινίσεις, σελ. 28

Demander des précisions	Ζητάω διευκρινίσεις
Je ne comprends pas ce que vous voulez dire.	Δεν καταλαβαίνω τι θέλετε να πείτε.
Qu'est-ce que tu veux dire exactement par là ?	Τι θέλεις να πεις ακριβώς με αυτό;
Pouvez-vous me donner un exemple ?	Μπορείτε να μου δώσετε ένα παράδειγμα;
Pourriez-vous me donner plus de détails /précisions ?	Θα μπορούσατε να μου δώσετε περισσότερες λεπτομέρειες/διευκρινίσεις;
Si je comprends bien, c'est un problème qui concerne tout le monde ?	Εάν καταλαβαίνω καλά, είναι ένα πρόβλημα που αφορά όλον τον κόσμο;
Donner des précisions	Δίνω διευκρινίσεις
C'est-à-dire...	Δηλαδή...
Je veux dire par là que...	Με αυτό, θέλω να πω ότι...
Par exemple...	Για παράδειγμα...
Pour vous donner un exemple...	Για να σας δώσω ένα παράδειγμα...

Exprimer la ressemblance/la différence, p. 28

Εκφράζω την ομοιότητα/τη διαφορά, σελ. 28

La ressemblance, p. 28	Η ομοιότητα, σελ. 28
Le même, la même, les mêmes	ο ίδιος, η ίδια, οι ίδιοι/οι ίδιες/τα ίδια
Pareil, pareille	ίδιος, ίδια
Comme	σαν, όπως
Je ressemble	μοιάζω
Se ressembler	μοιάζουμε (μεταξύ μας)
La différence, p. 28	Η διαφορά, σελ. 28
On est très différents. On n'a rien en commun. Mon frère est très éloigné de moi.	Είμαστε πολύ διαφορετικοί. Δεν έχουμε τίποτα κοινό. Ο αδερφός μου είναι πολύ απόμακρος/απομακρυσμένος από εμένα.
Ça n'a rien à voir !	Δεν έχει καμία σχέση!

DELf ado B1 - Dossier 1

Vivre ensemble

Ζούμε μαζί

pp. 64-79

Les personnes âgées, p. 68	Οι ηλικιωμένοι άνθρωποι, σελ. 68
un senior	ένας ενήλικας άνω των 60 ετών
le troisième âge	η τρίτη ηλικία
vieillir (la vieillesse, le vieillissement)	γερνάω (το γήρας)
prendre sa retraite (un retraité)	παίρνω σύνταξη (ένας συνταξιούχος)
cesser son activité professionnelle	σταματώ την επαγγελματική (μου) δραστηριότητα
s'investir dans de nouvelles activités	καταπιάνομαι με νέες δραστηριότητες

Profil des grands-parents, p. 69	Το προφίλ των παππούδων, σελ. 69
être bien portant(s)	είμαι/είμαστε καλοστεκούμενος(-οι)
en bonne santé	υγιής
jeune d'esprit	νέος στο πνεύμα
actif	δραστήριος
dynamique	δυναμικός,-ή-ό
tendre (la tendresse)	τρυφερός,-ή,-ό (η τρυφερότητα)
affectueux (l'affection)	στοργικός (η στοργικότητα)
indulgent	επιεικής
généreux (la générosité)	γενναιοδωρός (η γενναιοδωρία)
patient (la patience)	υπομονετικός (η υπομονή)
se sentir inutile	αισθάνομαι άχρηστος,-η
isolé, seul	απομονωμένος, μόνος

Rôles des grands-parents, p. 69	Οι ρόλοι των παππούδων, σελ. 69
garder	κρατώ, προσέχω
élever	ανατρέφω
s'occuper de ses petits-enfants	φροντίζω τα εγγόνια μου
prendre soin d'eux	τα (τα παιδιά) φροντίζω
gâter	κάνω τα χατίρια (κακομαθαίνω)
chouchouter	καλομαθαίνω/χαϊδεύω
faire des câlins	χαϊδολογώ
créer des liens	δημιουργώ δεσμούς
avoir de bons rapports/bonnes relations avec ses petits-enfants	έχω καλές σχέσεις με τα εγγόνια μου

construire une relation solide avec ses petits-enfants, les aider à s'épanouir	οικοδομώ μια στέρεη σχέση με τα εγγόνια μου, τα βοηθώ να ολοκληρώσουν την προσωπικότητά τους (να αναπτυχθούν αρμονικά)
transmettre l'histoire de famille, les valeurs familiales à son petit-fils	μεταδίδω την ιστορία της οικογένειας, τις οικογενειακές αξίες στον εγγονό μου

Carte mentale : les jeunes =

Εννοιολογικός χάρτης: οι νέοι

p. 72

PROFIL, p. 72	Το προφίλ, σελ. 72
• Donnent beaucoup d'importance aux copains.	• Δίνουν πολύ αξία στους φίλους.
• Ont besoin d'appartenir à un groupe.	• Έχουν ανάγκη να ανήκουν σε μια ομάδα.
• Aiment faire la fête.	• (Τους) αρέσει να διασκεδάζουν.
• Dépensent beaucoup d'argent (vêtements, portable, loisirs)	• Ξοδεύουν πολλά χρήματα (ρούχα, κινητό, ασχολίες ελεύθερου χρόνου)
CONFLIT GÉNÉRATIONS, p. 72	ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ ΓΕΝΕΩΝ, σελ. 72
• Fossé des générations	• Χάσμα γενεών
• Manque de communication	• Έλλειψη επικοινωνίας
• Incompréhension des deux côtés	• Η μία πλευρά δεν καταλαβαίνει την άλλη.
REGARDS CROISÉS, p. 72	ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΜΕΝΕΣ ΑΠΟΨΕΙΣ (ΜΑΤΙΕΣ), σελ. 72
Les parents vus par les ados	Οι γονείς από την οπτική των εφήβων
• Ils contrôlent tout.	• Ελέγχουν τα πάντα.
• Pour eux, il n'y a que les études qui comptent.	• Για αυτούς, μόνο οι σπουδές μετράνε/έχουν σημασία.
• Ils ne sont jamais satisfaits.	• Δεν είναι ποτέ ικανοποιημένοι.
• Trop autoritaires, trop exigeants	• Πολύ αυστηροί, πολύ απαιτητικοί
• Hyper protecteurs	• Υπερπροστατευτικοί
• Toujours stressés	• Πάντα αγχωμένοι/στρεσαρισμένοι
• Jamais disponibles	• Ποτέ διαθέσιμοι

REGARDS CROISÉS, p. 72	ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΜΕΝΕΣ ΑΠΟΨΕΙΣ (ΜΑΤΙΕΣ), σελ. 72
Les ados vus par les seniors	Οι έφηβοι από την οπτική των ηλικιωμένων
• Insolents, mal élevés.	• Αυθάδεις, κακομαθημένοι.
• Ont Internet pour faire leurs devoirs.	• Χρησιμοποιούν το ίντερνετ για να κάνουν τις εργασίες τους.
• Restent scotchés à leurs écrans.	• Μένουν κολλημένοι στις οθόνες τους.
• Vie facile, sans soucis.	• Εύκολη ζωή, χωρίς έννοιες.
• Beaucoup trop de libertés.	• Υπερβολικά πολλές ελευθερίες.
• Refus de faire des efforts.	• Αρνούνται να κάνουν προσπάθειες.
• Ne s'intéressent à rien.	• Δεν ενδιαφέρονται για τίποτα.

AUTRE RÉALITÉ, p. 72	ΑΛΛΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ, σελ. 72
• Les jeunes montrent du respect aux personnes âgées.	• Οι νέοι δείχνουν σεβασμό στους ηλικιωμένους.
• Les petits-enfants sont très proches de leurs grands-parents.	• Τα μικρά παιδιά είναι πολύ κοντά στους παππούδες τους.
• De plus en plus de jeunes s'intéressent aux problèmes de la planète.	• Όλο και περισσότεροι νέοι ενδιαφέρονται για τα προβλήματα του πλανήτη.

PRÉOCCUPATIONS DES ADOS, p. 72	ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ, σελ. 72
• Le divorce des parents.	• Το διαζύγιο των γονιών.
• Être obligé de vivre dans une famille recomposée.	• Το να είναι υποχρεωμένοι να ζουν σε μια επανασυντεθειμένη οικογένεια.
• Déménager et perdre leurs copains.	• Το να μετακομίζουν και χάνουν τους φίλους τους.
• Ne pas réussir leurs études : programmes scolaires trop lourds, enseignants trop exigeants.	• Το να αποτύχουν στις σπουδές μου/τους : πολύ βαριά σχολικά προγράμματα, πολύ απαιτητικοί καθηγητές.
• Faire des études longues pour rien.	• Το να κάνουν μακροχρόνιες σπουδές για το τίποτα.
• Ne pas trouver l'amour.	• Το να μη βρίσκουν/βρουν την αγάπη.
• L'avenir de la planète.	• Το μέλλον του πλανήτη.

Les ados d'aujourd'hui, p. 73	Οι έφηβοι του σήμερα, σελ. 73
l'adolescence	η εφηβεία
un adolescent/ado (<i>fam.</i>)	ένας έφηβος
la jeunesse	η νιότη
se sentir incompris, étouffer	αισθάνομαι ότι δε με καταλαβαίνουν, πνίγομαι
vouloir son indépendance, affirmer sa personnalité	θέλω την ανεξαρτησία μου, ενισχύω την προσωπικότητά μου
appartenir à une tribu	ανήκω σε μια φυλή (ομάδα)
s'opposer à ses parents	αντιτάσσομαι στους γονείς μου
refuser d'obéir, désobéir	αρνούμαι να υπακούσω, δεν υπακούω
mal se comporter (le comportement)	συμπεριφέρομαι άσχημα (η συμπεριφορά)
provoquer	προκαλώ
être insolent	είμαι αυθάδης
mal élevé	ανάγωγος/κακομαθημένος
manquer de respect envers les personnes âgées	δεν δείχνω σεβασμό στους ηλικιωμένους
être agressif	είμαι επιθετικός
râler (<i>fam.</i>)	γκρινιάζω
bouder	κρατάω μούτρα
faire la tête	κάνω μούτρα
s'enfermer dans sa chambre	κλείνομαι στο δωμάτιο μου
claquer les portes	κλείνω με δύναμη τις πόρτες

Les relations entre frères et sœurs, p. 74	Οι σχέσεις ανάμεσα στα αδέρφια, σελ. 74
avoir des frères et sœurs	έχω αδέρφια (αδερφούς και αδερφές)
être fils/fille unique	είμαι μοναχογιός ≠ μοναχοκόρη
être complice ≠ rival	είμαι, είμαστε «συνένοχοι»/πολύ κοντά ≠ είμαι, είμαστε αντίπαλοι
la complicité ≠ la rivalité	η συνεννοχή ≠ η αντιπαλότητα
le favori, le préféré	ο αγαπημένος, αυτός που προτιμώ
s'entraider face aux parents	υποστηρίζομαστε αμοιβαία απέναντι στους γονείς
échanger ses affaires	ανταλλάζω-ουμε τα πράγματά μου/μας
tout partager	μοιράζομαι τα πάντα
éprouver de la jalousie pour sa sœur	αισθάνομαι ζήλεια για την αδερφή μου
être jaloux de son petit frère	ζηλεύω το μικρό μου αδερφό
perdre, chiper (<i>fam.</i>)/piquer (<i>fam.</i>) ses affaires	χάνω/βουτάω/κλέβω τα πράγματα
se bagarrer (la bagarre)/se chamailler (<i>fam.</i>)	τσακώνομαι (ο τσακωμός)
se battre, se taper dessus (<i>fam.</i>)	χτυπιόμαστε, χτυπάει ο ένας τον άλλον

Les relations parents-ados, p. 75	Οι σχέσεις γονιών-εφήβων, σελ. 75
Des relations de confiance	Σχέσεις εμπιστοσύνης
veiller sur un enfant, le protéger, le soutenir, l'encourager	έχω το νου μου σε ένα παιδί, το προστατεύω, το στηρίζω, το ενθαρρύνω
se faire du souci pour son fils, s'inquiéter pour lui, le consoler	έχω ανησυχία για το γιό μου, ανησυχώ για αυτόν, τον παρηγορώ
donner beaucoup de liberté à	δίνω πολλή ελευθερία σε...
faire confiance à	δείχνω εμπιστοσύνη σε...
demandeur conseil à son père	ζητάω συμβουλή από τον πατέρα μου
sivre ses conseils	ακολουθώ τις συμβουλές του/της
discuter avec ses parents	συζητώ με τους γονείς μου
ne pas dépasser les limites imposées	δε ξεπερνώ τα καθορισμένα όρια
demandeur de l'aide quand ça ne va pas	ζητάω βοήθεια όταν κάτι δε πηγαίνει καλά (όταν τα πράγματα δεν πάνε καλά)
Des relations difficiles	δύσκολες σχέσεις
être sévère (la sévérité) / autoritaire (l'autorité)	είμαι αυστηρός (η αυστηρότητα)/ αυταρχικός (η αυταρχικότητα)
jamais satisfait	ποτέ ικανοποιημένος
imposer des règles strictes à un ado	επιβάλλω αυστηρούς κανόνες σε έναν έφηβο
sanctionner (la sanction)	κυρώνω (η κύρωση)
punir	τιμωρώ
faire des reproches	κατηγορώ/επιπλήττω
critiquer ses choix	κριτικάρω τις επιλογές του/της
être hyper protecteur, surprotéger un ado :	είμαι υπερπροστατευτικός με έναν έφηβο:
contrôler ses sorties	ελέγχω τις εξόδους του/της
se mêler de ses affaires	ανακατεύομαι στις υποθέσεις του
fouiller dans ses affaires	ψάχνω τα πράγματα του
se disputer (la dispute)/ s'engueuler (fam.) avec son père	τσακώνομαι (ο τσακωμός)/καβγαδίζω με τον πατέρα μου

La famille, p. 76	Η οικογένεια, σελ. 76
Une famille traditionnelle :	μια παραδοσιακή οικογένεια
se marier (le mariage)	παντρεύομαι (ο γάμος)
former un couple	γίνομαι ζευγάρι
une famille recomposée :	μια επανασυντεθειμένη οικογένεια :
se séparer (la séparation)	χωρίζω (ο χωρισμός)
divorcer (la divorce)	παίρνω διαζύγιο (το διαζύγιο)
refaire sa vie	ξαναφτιάχνω τη ζωή μου
se remarier	ξαναπαντρεύομαι
avoir un nouveau compagnon/une nouvelle compagne	έχω έναν νέο σύντροφο/μια νέα σύντροφο

un beau-père	ένας πατριός (αλλού πεθερός)
une belle-mère	μια μητριά (αλλού πεθερά)
un demi-frère	ένας ετεροθαλής αδερφός
une demi-sœur	μια ετεροθαλής αδερφή
une famille d'adoption	μια οικογένεια μέσω υιοθεσίας
adopter un bébé	υιοθετώ ένα μωρό
une famille nombreuse	μια πολύτεκνη οικογένεια
une grande fratrie	μια οικογένεια με πολλά αδέρφια

Les inégalités filles-garçons, p. 77	Οι ανισότητες κοριτσιών-αγοριών, σελ. 77
X	X
Considérer que les corvées de la maison sont réservées aux filles, sont le domaine des femmes	Θεωρώ ότι οι αγγαρείες του σπιτιού προορίζονται μόνο για τα κορίτσια, είναι τομέας των γυναικών
✓	✓
Ne pas faire de différences entre les filles et les garçons	Δεν κάνω διακρίσεις ανάμεσα στα κορίτσια και τα αγόρια
Ne pas coller une étiquette sur les enfants	Δεν κολλάω ταμπέλες στα παιδιά
Sensibiliser les enfants aux stéréotypes	Ευαισθητοποιώ τα παιδιά σχετικά με τα στερεότυπα
Dépasser les idées reçues, faire bouger les choses	Ξεπερνώ τα στερεότυπα (τις δεδομένες/κυρίαρχες ιδέες), κάνω τα πράγματα να αλλάζουν
Partager les tâches ménagères	Μοιράζομαι τις δουλειές του σπιτιού

Le rôle du père, p. 79	Ο ρόλος του πατέρα, σελ. 79
un père de famille sévère, exigeant	ένας πατέρας αυστηρός, απαιτητικός
un papa tendre, affectueux	ένας μπαμπάς τρυφερός, στοργικός
rapporter de l'argent à la maison	φέρνω λεφτά στο σπίτι
faire vivre la famille	ζω την οικογένεια
transmettre des valeurs, des règles	μεταδίδω αξίες, κανόνες
s'occuper de l'éducation des enfants, suivre leurs études	ασχολούμαι με την μόρφωση/εκπαίδευση των παιδιών, παρακολουθώ τις σπουδές τους
participer à la vie de famille	συμμετέχω στην οικογενειακή ζωή
consacrer du temps à ses enfants	αφιερώνω χρόνο στα παιδιά μου
être un « papa-poule » (<i>fam.</i>) :	είμαι ένας μπαμπάς που ασχολείται πολύ με το παιδί του:
changer les couches	αλλάζω τις πάνες
donner le bain et le biberon	κάνω μπάνιο (το παιδί) και το ταΐζω με το μπιμπερό
raconter l'histoire du soir	λέω/διηγούμαι τη/το βραδινή-ό ιστορία/παραμύθι

DELf ado B1 - Dossier 2

Ados connectés

Έφηβοι συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο

pp. 80-95

Les réseaux sociaux, p. 84	Τα κοινωνικά δίκτυα, σελ. 84
une page Facebook	μια σελίδα στο Facebook
une application/appli (fam.)	μια εφαρμογή
un blog	ένα ιστολόγιο, ένα μπλογκ
se créer un profil	δημιουργώ ένα προφίλ
créer un compte	δημιουργώ ένα λογαριασμό
un mot de passe	ένας κωδικός πρόσβασης
un abonné	ένας συνδρομητής
aller sur YouTube	μπαίνω στο YouTube
se créer un groupe d'amis	δημιουργώ μια ομάδα φίλων
faire de nouvelles connaissances en ligne	κάνω καινούργιες γνωριμίες στο διαδίκτυο
chatter avec ses copains	κάνω τσατ/κουβεντιάζω με τους φίλους μου
échanger des informations	ανταλλάσσω πληροφορίες
publier/partager des photos	δημοσιεύω/μοιράζομαι φωτογραφίες
poster un commentaire/commenter	δημοσιεύω ένα σχόλιο/σχολιάζω
faire un <i>like</i>	κάνω <i>like</i> /πατάω <i>μου αρέσει</i>
obtenir des <i>likes</i>	παίρνω <i>likes</i> /παίρνω <i>μου αρέσει</i>
une storie	μια ιστορία

Les réseaux sociaux, p. 85	Τα κοινωνικά δίκτυα, σελ. 85
Intérêts	Ενδιαφέροντα
• Entrer en contact avec des jeunes du monde entier.	• Έρχομαι σε επαφή με νέους από όλο τον κόσμο.
• Garder le contact avec ses copains.	• Κρατάω επαφή με τους φίλους μου.
• Retrouver ses camarades de classe en ligne et se dire des choses plus personnelles.	• Ξαναβρίσκω τους συμμαθητές μου στο διαδίκτυο και μιλάμε για πιο προσωπικά πράγματα.
• Faire ses devoirs en groupe.	• Κάνω τα μαθήματά μου σε ομάδα/ομαδικά.
• Tester sa popularité (plus on a d'amis ou de <i>likes</i>, plus on se sent important).	• Δοκιμάζω πόσο δημοφιλής είμαι (όσους περισσότερους φίλους έχω ή <i>likes</i> (<i>μου αρέσει</i>), τόσο πιο σημαντικός νιώθω).

Risques	Κίνδυνοι
• Se faire voler ses données personnelles.	• Μου κλέβουν τα προσωπικά μου δεδομένα.
• Faire de mauvaises rencontres en ligne.	• Κάνω επικίνδυνες γνωριμίες στο διαδίκτυο.
• Voir des images choquantes.	• Βλέπω σοκαριστικές εικόνες.
• Se faire harceler (le harcèlement) par d'autres élèves.	• Με παρενοχλούν/εκφοβίζουν (η παρενόχληση/εκφοβισμός) από άλλους μαθητές.
Conseils	Συμβουλές
• Prendre des précautions.	• Παίρνω προφυλάξεις.
• Choisir le mode privé.	• Επιλέγω την ιδιωτική περιήγηση (λειτουργία).
• Ne pas montrer son profil à tout le monde.	• Δε δείχνω το προφίλ μου σε όλον τον κόσμο.
• Ne pas accepter d'amis inconnus.	• Δε δέχομαι άγνωστους φίλους.
• Ne pas mettre en ligne des informations personnelles (nom, adresse, numéro de téléphone, date de vacances).	• Δε βάζω στο διαδίκτυο προσωπικές πληροφορίες (όνομα, διεύθυνση, αριθμό τηλεφώνου, ημερομηνία διακοπών).

Carte mentale :

Le téléphone portable =

Εννοιολογικός χάρτης: Το κινητό τηλέφωνο

ρ. 88

ÇA SERT À QUOI ?, p. 88	ΣΕ ΤΙ ΧΡΗΣΙΜΕΥΕΙ;, σελ. 88
À téléphoner.	Στο να τηλεφωνώ.
À communiquer (SMS, mail).	Στο να επικοινωνώ (με SMS, mail).
À se distraire (jeux, photos, selfies, musique...).	Στο να διασκεδάζω (παιχνίδια, φωτογραφίες, σέλφι = φωτογραφίες του εαυτού μας, μουσική...).
À s'informer (Wikipédia, fil d'actualités).	Στο να ενημερώνομαι (Βικιπαίδεια, ροή ειδήσεων).
À frimer (smartphone dernier modèle).	Στο να πουλάω μούρη/να κάνω φιγούρα (το τελευταίο μοντέλο κινητού τηλεφώνου).

POINTS FORTS, p. 88	ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ, σελ. 88
On l’emporte partout.	Το μεταφέρουμε παντού.
On a Internet dans sa poche.	Έχουμε το ίντερνετ στην τσέπη μας.
On n’est jamais seul.	Δεν είμαστε ποτέ μόνοι.
On peut être joint à tout moment.	Μπορούν να μας βρουν ανά πάσα στιγμή.
On peut prévenir en cas de problème.	Μπορούμε να ειδοποιήσουμε σε περίπτωση προβλήματος.
Ça rassure les parents.	Καθησυχάζει τους γονείς.
Les parents nous donnent plus de liberté.	Οι γονείς μας δίνουν περισσότερη ελευθερία.
On gagne en autonomie.	Κερδίζουμε σε αυτονομία.

INCONVÉNIENTS, p. 88	ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ, σελ. 88
Ça coûte cher.	Κοστίζει ακριβά.
On doit changer de modèle souvent (progrès techniques, mode).	Πρέπει να αλλάζουμε μοντέλο συχνά (τεχνικές πρόοδοι, μόδα).
On risque de se le faire voler.	Κινδυνεύουμε να μας το κλέψουν.

CONSEILS, p. 88	ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ, σελ. 88
Moins l’utiliser.	Να το χρησιμοποιώ λιγότερο.
Se déconnecter.	Να αποσυνδέομαι.
Sortir voir ses potes.	Να βγαίνω για να βλέπω τους φίλους μου.
Refaire du sport.	Να ξαναρχίσω τα αθλήματα.
Ne pas dormir avec.	Να μην κοιμάμαι μαζί με το κινητό.

DANGERS, p. 88	ΚΙΝΔΥΝΟΙ, σελ. 88
Pour la santé	Για την υγεία
• Rayons bleus, danger pour les yeux. • Dépendance (nomophobie).	• Μπλε φως, κίνδυνος για τα μάτια. • Εξάρτηση (φοβία να μη μείνω χωρίς κινητό).
• Perturbe le sommeil (alertes en pleine nuit). • Entraîne une diminution de l’activité physique (obésité).	• Διαταράσσει τον ύπνο (ειδοποιήσεις μέσα στη νύχτα). • Προκαλεί μείωση της φυσικής δραστηριότητας (παχυσαρκία).
Pour l’équilibre psychologique	Για την ψυχολογική ισορροπία
• On peut se faire harceler, insulter par d’autres élèves.	• Μπορεί άλλοι μαθητές να μας παρενοχλήσουν/εκφοβίσουν, να μας βρίσουν.
• On n’a plus confiance en soi.	• Δεν έχουμε πια εμπιστοσύνη στον εαυτό μας.

AUTRES RISQUES, p. 88	ΑΛΛΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ, σελ. 88
Pour la communication	Για την επικοινωνία
- On se coupe des échanges qui ont lieu. - On ne partage plus de bons moments avec ses amis de la vraie vie.	- Αποκοβόμαστε από την επικοινωνία με τους άλλους. - Δε μοιραζόμαστε πια καλές στιγμές με τους φίλους μας στην πραγματική ζωή.
Pour la mémoire	Για τη μνήμη
À cause de la facilité des recherches sur Wikipédia, on n'a plus besoin de faire fonctionner sa mémoire.	Εξαιτίας της ευκολίας ερευνών στη Βικιπαίδεια, δε χρειάζεται πλέον να ενεργοποιήσουμε (βάλουμε σε λειτουργία) μνήμη μας.
Pour la concentration	Για τη συγκέντρωση
On n'arrive plus à fixer son attention très longtemps.	Δεν καταφέρνουμε πλέον να επικεντρώσουμε την προσοχή μας για πολλή ώρα.
Pour la réflexion	Για τη σκέψη (συλλογισμό)
- On ne réfléchit plus. - On cherche des idées et des corrigés sur Internet.	- Δε σκεφτόμαστε πια. - Ψάχνουμε ιδέες και απαντήσεις (λύσεις) στο ίντερνετ.

Le téléphone portable, p. 89	Το κινητό τηλέφωνο, σελ. 89
un portable/mobile ≠ un fixe	ένα κινητό ≠ ένα σταθερό
une messagerie instantanée	ένα στιγμιαίο μήνυμα
acheter un forfait	αγοράζω ένα πακέτο σύνδεσης
sonner, vibrer, être en mode silencieux	χτυπώ με ήχους, δονώ-δονούμαι, είναι στην αθόρυβη λειτουργία
appeler un copain sur son portable	καλώ ένα φίλο στο κινητό
passer un appel ≠ répondre à un appel	κάνω ένα τηλεφώνημα ≠ απαντώ σε μια κλήση/ένα τηλεφώνημα
recevoir un appel	δέχομαι/λαμβάνω μια κλήση/ένα τηλεφώνημα
chatter	κάνω τσατ/κουβεντιάζω διαδικτυακά
prendre des photos	τραβάω φωτογραφίες
faire un selfie	τραβάω σέλφι/φωτογραφίες τον εαυτό μου
télécharger des sonneries, de la musique, des vidéos	κατεβάζω ήχους κλήσης, μουσική, βίντεο
envoyer un texto/un SMS, un courriel/mail	στέλνω ένα μήνυμα, ένα SMS, ένα ηλεκτρονικό μήνυμα/μείλ

Un ado hyperconnecté, p. 90	Ένας υπερσυνδεδεμένος έφηβος, σελ. 90
trop attaché/accro à son smartphone	υπερβολικά δεμένος/εξαρτημένος από το κινητό μου
scotché toute la journée à son écran	κολλημένος όλη μέρα στην οθόνη μου
dépendant (la dépendance) aux réseaux sociaux	εξαρτημένος (η εξάρτηση) από τα κοινωνικά δίκτυα
On ne peut pas se passer de son portable.	Δεν μπορώ να κάνω χωρίς το κινητό μου.
On n'éteint jamais son portable.	Δε σβήνουμε ποτέ το κινητό μας.
On répond à tous les messages, même la nuit.	Απαντάμε σε όλα τα μηνύματα, ακόμη και τη νύχτα.
On se réveille pour consulter ses SMS.	Ξυπνάμε για να ελέγξουμε τα μηνύματά μας.
On regarde une série en consultant ses messages ou en chattant.	Κοιτάζουμε μια σειρά ελέγχοντας/τσεκάροντας τα μηνύματά μας ή κουβεντιάζοντας.
On renonce à toutes les autres activités.	Αποποιούμαστε όλες τις άλλες δραστηριότητες.
On ne sort plus de sa chambre.	Δε βγαίνουμε πλέον από το δωμάτιό μας.

Les selfies, p. 95	Οι σέλφι/φωτογραφίες που τραβάω στον εαυτό μου, σελ. 95
Pour	Υπέρ
Les selfies nous rappellent de bons moments.	Οι σέλφι μας θυμίζουν καλές στιγμές.
Ils capturent un instant unique qu'on sera heureux de revoir.	Αποτυπώνουν μια μοναδική στιγμή που θα χαιρόμαστε να ξαναβλέπουμε.
Un selfie peut nous émuouvoir, nous toucher (souvenir d'un ami qui n'est plus là).	Μια σέλφι μπορεί να μας συγκινήσει, να μας αγγίξει (θύμηση ενός φίλου που δεν είναι πλέον κοντά μας).
On garde la sensation des vacances.	Κρατάμε την αίσθηση των διακοπών.
C'est amusant. On peut utiliser des applis pour faire des retouches.	Είναι διασκεδαστικό. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε εφαρμογές για να κάνουμε διορθωτικές αλλαγές/για να ρετουσάρουμε φωτογραφία/ες.

Contre	Κατά
On n'est pas naturel. On pose.	Δεν είμαστε πια φυσικοί. Ποζάρουμε/Στηνόμαστε.
On retouche les photos pour gommer les défauts physiques.	Ρετουσάρουμε/κάνουμε διορθωτικές αλλαγές τις/στις φωτογραφίες για να σβήσουμε τα φυσικά ελαττώματα.
On veut paraître beau et heureux. On veut donner l'impression que notre vie est géniale.	Θέλουμε να φαινόμαστε όμορφοι και ευτυχισμένοι. Θέλουμε να δίνουμε την εντύπωση ότι η ζωή μας είναι υπέροχη.
Ce qui compte c'est de faire un selfie inédit, non le lieu que l'on visite.	Αυτό που μετράει (περισσότερο) είναι να βγάλουμε μια σέλφι που δεν έχει ξανατραβηχτεί (και) όχι το μέρος/ο τόπος που επισκεπτόμαστε.
- On ne se rend même pas compte de ce qu'on fait : - on ne porte pas secours (incendie, accident de la route). - on ne respecte pas le lieu où l'on est (lieux de mémoire : Auschwitz, village détruit pendant la Seconde Guerre mondiale). - on met sa vie en danger (en prenant un selfie sur une plage au moment d'une tempête, en haut d'un monument, sous un orage...).	- Δε συνειδητοποιούμε καν τι κάνουμε : - δε βοηθάμε (πυρκαγιά, ατύχημα στο δρόμο). - δε σεβόμαστε τον τόπο που βρισκόμαστε (τόποι μνήμης: Άουσβιτς, χωριό κατεστραμμένο κατά τη διάρκεια του Δεύτερου Παγκοσμίου Πολέμου). - βάζουμε τη ζωή μας σε κίνδυνο (βγάζοντας μια σέλφι στην παραλία τη στιγμή μιας καταιγίδας, στην κορυφή ενός μνημείου, κατά τη διάρκεια μιας θύελλας...).

DELF ado B1 - Dossier 3

Tous à table !

Περάστε όλοι στο τραπέζι!

pp. 96-111

La malbouffe (fam.), p. 100	Η κακή διατροφή, σελ. 100
avoir une alimentation déséquilibrée	η διατροφή μου δεν είναι ισορροπημένη
manger trop de viande rouge, trop de protéines animales	τρώω πολύ κόκκινο κρέας, πολλές ζωικές πρωτεΐνες
consommer des aliments trop riches en calories, trop gras, trop sucrés	καταναλώνω τρόφιμα πάρα πολύ πλούσια σε θερμίδες, με πάρα πολλά λιπαρά, με πάρα πολλή ζάχαρη
se nourrir de plats industriels, tous faits prêts	τρέφομαι με γεύματα βιομηχανικής παραγωγής, έτοιμα
grignoter (le grignotage)	τσιμπολογώ (το τσιμπολόγημα)
sauter un repas, manger en dehors des repas	παραλείπω ένα γεύμα, τρώω εκτός γευμάτων

Les conséquences de la malbouffe, p. 101	Οι συνέπειες της κακής διατροφής, σελ. 101
Le surpoids	Το περίσσιο βάρος
avoir des kilos en trop, être en surpoids, être obèse (l'obésité, un obèse)	έχω επιπλέον κιλά, είμαι υπέρβαρος, παχύσαρκος (η παχυσαρκία, ένας παχύσαρκος)
Les maladies	Οι αρρώστιες
nuire à la santé, être nocif pour la santé	βλάπτω την υγεία, είναι βλαβερό για την υγεία
le diabète	ο διαβήτης
les maladies cardiovasculaires	οι καρδιαγγειακές παθήσεις
l'hypertension artérielle	η αρτηριακή υπέρταση
avoir une crise cardiaque	παθαίνω καρδιακή προσβολή
le cancer	ο καρκίνος

Les bonnes habitudes alimentaires, p. 101	Οι καλές διατροφικές συνήθειες, σελ. 101
manger sainement	τρέφομαι υγιεινά
prendre de repas équilibrés	κάνω ισορροπημένα γεύματα
boire beaucoup d'eau	πίνω πολύ νερό
consommer du poisson, de la volaille (poulet), des laitages (lait, fromage...), des légumineuses (haricots secs,	καταναλώνω ψάρι, πουλερικά (κοτόπουλο), γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, τυρί...), όσπρια (φασόλια,

lentilles), des céréales (pain complet, pâtes), des fruits et des légumes frais ou surgelés, de l'huile d'olive	φακές), δημητριακά (ψωμί ολικής άλεσης, ζυμαρικά), φρέσκα ή κατεψυγμένα φρούτα και λαχανικά, ελαιόλαδο
réduire sa consommation de sucres et de matières grasses/de graisses	μειώνω την κατανάλωση ζάχαρης και λίπους
consommer des produits bio	καταναλώνω βιολογικά προϊόντα
manger à des heures régulières, en compagnie de quelqu'un	τρώω γεύματα σε σταθερές ώρες, παρέα με κάποιον άλλον
ne pas sauter de repas	δεν παραλείπω γεύματα
Carte mentale : Le gaspillage alimentaire, p. 104	Εννοιολογικός χάρτης : Η σπατάλη τροφίμων, σελ. 104
GASPILLAGE, p. 104	ΣΠΑΤΑΛΗ, σελ. 104
• trop de pain • portions trop grandes • trop de choix • trop d'emballages (serviettes en papier, bouteilles d'eau minérale en plastique...)	• υπερβολικά πολύ ψωμί • υπερβολικά μεγάλες μερίδες • πάρα πολλές επιλογές • πολλές συσκευασίες (χαρτοπετσέτες, πλαστικά μπουκάλια νερού...)
CRITIQUE, p. 104	ΚΡΙΤΙΚΗ, σελ. 104
• dépenser de l'argent pour rien • injuste (faim dans le monde, pauvreté) • conséquences sur l'environnement (pollution, gaspillage d'eau et d'énergie)	• ξοδεύω τα χρήματα μου άδικα • αδικία (πείνα στον κόσμο, φτώχεια) • συνέπειες στο περιβάλλον (μόλυνση, κατασπατάληση του νερού και της ενέργειας)
SOLUTIONS à la cantine, p. 104	ΛΥΣΕΙΣ στο σχολικό εστιατόριο, σελ. 104
• réduire les portions • poubelles pour recycler les restes (compost) • recettes pour réutiliser des aliments	• μειώνω τις μερίδες • κάδοι ανακύκλωσης για τα αποφάγια (κομποστοποίηση) • συνταγές για να ξαναχρησιμοποιήσουμε τα τρόφιμα
• réduction des emballages. • installation d'une fontaine à eau • distribution de plats à des personnes dans le besoin	• μείωση των συσκευασιών • εγκατάσταση ψύκτη • διανομή φαγητού σε άπορους
SOLUTIONS à la maison, p. 104	ΛΥΣΕΙΣ στο σπίτι, σελ. 104
• sensibiliser à l'alimentation responsable • expliquer les conséquences éthiques et écologiques du gaspillage • apprendre à se servir des quantités raisonnables	• ευαισθητοποιώ για μια σωστή/υπεύθυνη διατροφή • εξηγώ τις ηθικές και οικολογικές συνέπειες της κατασπατάλησης • μαθαίνω να βάζω στο πιάτο μου (σερβίρομαι) λογικές ποσότητες

• Utiliser convenablement les poubelles (bien trier)	• χρησιμοποιώ όπως πρέπει τους κάδους (κάνω σωστό διαχωρισμό σκουπιδιών)
MÉRITES DE LA LUTTE CONTRE LE GASPILLAGE, p. 104	Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΜΑΧΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΚΑΤΑΣΠΑΤΑΛΗΣΗΣ, σελ. 104
• faire des économies pour améliorer la qualité des repas	• κάνω οικονομίες για να βελτιώσω την ποιότητα των γευμάτων
• atout pour l'image du collègue	• πλεονέκτημα για την εικόνα του γυμνασίου

La gastronomie, p. 109	Η γαστρονομία, σελ. 109
un gourmet	ένας καλοφαγάς
déguster	δοκιμάζω
savourer	γεύομαι, δοκιμάζω
se régaler	απολαμβάνω
se délecter	απολαμβάνω
le goût	η γεύση (αλλού το γούστο)
la saveur	η γεύση με απόλαυση
un plat savoureux	ένα νόστιμο πιάτο
la haute cuisine	η υψηλή μαγειρική
l'art culinaire	η μαγειρική τέχνη
préparer un met	ετοιμάζω ένα φαγητό
faire mijoter un plat	μαγειρεύω ένα φαγητό σε σιγανή φωτιά
la convivialité (convivial)	η ευχάριστη συνύπαρξη και συναναστροφή (φιλικός)
le plaisir de manger ensemble	η ευχαρίστηση του να τρώμε μαζί/με παρέα
le patrimoine gastronomique	η γαστρονομική κληρονομιά

L'alimentation responsable, p. 110	Η υπεύθυνη διατροφή, σελ. 110
refuser les plats industriels	αρνούμαι (να φάω) βιομηχανικά πιάτα
préférer des produits bio	προτιμώ τα βιολογικά προϊόντα
acheter les aliments produits localement	αγοράζω τα τοπικά προϊόντα
acheter des légumes et des fruits moches, invendus	αγοράζω φρούτα και λαχανικά που δεν έχουν ωραία όψη και δεν πωλούνται
réduire la consommation de viande	μειώνω την κατανάλωση κρέατος
suire un régime végétalien (sans produits animaux)	ακολουθώ μια χορτοφαγική διαίτα (χωρίς ζωικά προϊόντα)
manger des produits de saison	τρώω εποχικά προϊόντα

recycler les restes alimentaires	ανακυκλώνω τα αποφάγια
inventer de nouvelles recettes pour récupérer les restes	επινοώ καινούριες συνταγές για να αξιοποιήσω τα απομεινάρια
se passer d’emballages	δεν χρησιμοποιώ συσκευασίες
Les mérites de l’alimentation responsable, p. 111	Η αξία της υπεύθυνης διατροφής, σελ. 111
On lutte contre le gaspillage alimentaire.	Μαχόμαστε κατά της διατροφικής κατασπατάλησης.
On fait des économies puisqu’on achète moins.	Κάνουμε οικονομία καθώς αγοράζουμε λιγότερα πράγματα.
On soutient les petits producteurs de notre pays.	Υποστηρίζουμε τους μικροπαραγωγούς της χώρας μας.
On mange mieux (réduction de la consommation de viande, consommation de produits bio, refus de consommer des plats industriels) et on est en meilleure santé.	Τρώμε καλύτερα (μείωση της κατανάλωσης του κρέατος, κατανάλωση βιολογικών προϊόντων, άρνηση να καταναλώσουμε βιομηχανικά πιάτα) και έχουμε καλύτερη υγεία.
Dans les écoles, les cantines économisent pour améliorer la qualité des repas.	Στα σχολεία, τα εστιατόρια κάνουν οικονομία για να βελτιώσουν την ποιότητα των γευμάτων.
On respecte l’environnement (production sans produits chimiques, avec moins d’emballages).	Σεβόμαστε το περιβάλλον (παραγωγή χωρίς χημικά προϊόντα, με λιγότερα περιτυλίγματα/λιγότερες συσκευασίες).
On vient en aide à des gens qui n’ont pas suffisamment à manger.	Βοηθάμε τους ανθρώπους που δεν σιτίζονται αρκετά.

DELFL ado B1 - Dossier 4

On part !

Φεύγουμε!

pp. 112-127

p. 114

Le séjour, p. 114	Η διαμονή/παραμονή, σελ. 114
un court ≠ long séjour	μια σύντομη ≠ διαμονή μακράς διάρκειας
réserver un séjour tout compris	κάνω κράτηση μιας διαμονής all inclusive
en pension complète	με πλήρη διατροφή
en demi-pension	με ημιδιατροφή
avec petit déjeuner inclus	με πρωινό
L'hébergement	Το κατάλυμα/διαμονή
réserver (une réservation)	κάνω κράτηση (μια κράτηση)
≠ annuler (une annulation)	≠ ακυρώνω (μια ακύρωση)
un hôtel 4 étoiles	ένα ξενοδοχείο 4 αστερών
une auberge de jeunesse	ένας ξενώνας για νέους
un gîte	ένα αγροτικό κατάλυμα/ξενώνας
une chambre d'hôte	ένας ξενώνας
chez l'habitant	σε ενοικιαζόμενο δωμάτιο
une résidence bien équipée, confortable	μια κατοικία καλά εξοπλισμένη, άνετη
une chambre simple ; double, avec douche/bains, avec sanitaires à l'étage	ένα μονόκλινο, δίκλινο με ντους/μπανιέρα, με κοινόχρηστες τουαλέτες (στον όροφο)
louer (la location) une maison	νοικιάζω (η ενοικίαση) μια μονοκατοικία/ένα σπίτι
faire du camping	κάνω κάμπινγκ
planter sa tente	στήνω τη σκηνή μου

La colonie de vacances, p. 115	Η κατασκήνωση, σελ. 115
la colonie/colo (fam.)	η κατασκήνωση
partir en colonie	πάω κατασκήνωση
le camp de vacances	η κατασκήνωση
le moniteur/mono (fam.)	ο ομαδάρχης
l'animateur	ο εμψυχωτής
l'entraîneur	ο προπονητής
une colonie à thème (scientifique, artistique, ludique, historique, sportif)	μια θεματική κατασκήνωση (επιστημονική, καλλιτεχνική, παιχνιδιάρης, ιστορική, αθλητική)

un stage de formation	μια επιμορφωτική εκπαιδευτική άσκηση
un stage sportif	μια αθλητική εκπαιδευτική άσκηση
l'initiation	η μύηση
le perfectionnement	η τελειοποίηση
la randonnée	η πεζοπορία
l'escalade	η αναρρίχηση
la course d'orientation	ο αγώνας προσανατολισμού
le rafting	το ράφτινγκ
participer à des jeux d'équipe, des ateliers	συμμετέχω σε ομαδικά παιχνίδια, σε εργαστήρια
une soirée karaoké	μια βραδιά караόке
une soirée dansante	μια χορευτική βραδιά

Voyager autrement, p. 116	Ταξιδεύω διαφορετικά, σελ. 116
donner un sens à son voyage	δίνω νόημα στο ταξίδι μου
s'ouvrir l'esprit	ανοίγω το μυαλό μου
rencontrer les populations locales	συναντώ ντόπιους
s'immerger dans la culture locale	βυθίζομαι στον τοπικό πολιτισμό
Les vacances tranquilles	Οι ήσυχες διακοπές
se reposer (le repos)	ξεκουράζομαι (η ξεκούραση)
se détendre (la détente)	χαλαρώνω (η χαλάρωση)
se vider la tête (fam.)	αδειάζω το κεφάλι μου
faire la sieste	κοιμάμαι το/για μεσημέρι
bronzer sur la plage	κάνω ηλιοθεραπεία στην παραλία
se baigner	κάνω μπάνιο στη θάλασσα
bouquiner (fam.)	διαβάζω βιβλίο
se balader	κάνω βόλτες
flâner loin de la foule	σουλατσάρω/βολτάρω μακριά από το πλήθος
vivre à son rythme	ζω στους ρυθμούς μου

Les vacances « nature », p. 117	Οι διακοπές στη φύση, σελ. 117
passer des vacances au contact de la nature	περνώ διακοπές σε επαφή με τη φύση
en pleine nature	μες στη φύση
vivre au grand air	ζω στην ύπαιθρο
admirer le paysage	θαυμάζω το τοπίο
un paysage idyllique, paradisiaque	ένα ειδυλλιακό τοπίο, παραδεισένιο
découvrir le monde rural	ανακαλύπτω τον αγροτικό κόσμο
changer ses habitudes citadines	αλλάζω τις αστικές συνήθειες μου

Les vacances actives, p. 117	Οι δραστήριες διακοπές, σελ. 117
faire du VTT, de la voile/du bateau	κάνω ποδήλατο ανωμάλου δρόμου/ιστιοπλοΐα
faire un stage de surf	κάνω μαθήματα σέρφινγκ
partir en randonnée à cheval	πάω περίπατο με το άλογο
découvrir une région à vélo	ανακαλύπτω μια περιοχή με το ποδήλατο
s'initier à un sport (nautique, extrême)	μυούμαι σε ένα άθλημα (θαλάσσιο, ακραίο)
Les vacances culturelles, p. 117	Πολιτιστικές διακοπές, σελ. 117
visiter un musée	επισκέπτομαι ένα μουσείο
un monument (un temple, une pyramide, un château fort, une ville fortifiée, une cathédrale, une cité millénaire)	ένα μνημείο (έναν ναό, μια πυραμίδα, ένα κάστρο, μια οχυρωμένη πόλη, έναν καθεδρικό ναό, μια χιλιετή πόλη)
admirer un grand site mythique	θαυμάζω μια μεγάλη μυθική τοποθεσία
visiter un site archéologique	επισκέπτομαι έναν αρχαιολογικό χώρο
faire une visite guidée	επισκέπτομαι έναν χώρο με ξεναγό
découvrir le patrimoine (culturel, historique, gastronomique)	ανακαλύπτω την πολιτιστική, ιστορική, γαστρονομική κληρονομιά
déguster des produits locaux	δοκιμάζω τοπικά προϊόντα

Carte mentale : Les voyages en solo =

Εννοιολογικός χάρτης: Ταξίδι μόνος-η

p. 120

COMMENT ?, p. 120	ΠΩΣ;, σελ. 120
• Ne pas improviser. • Bien préparer son voyage : ➤ Matériel : sac à dos, sac de couchage, tente, batterie de recharge, sac pour cacher argent, cartes. ➤ Hébergement : camping, chez l'habitant, dans un jardin (planter sa tente). ➤ Transport : avion, bus, stop. ➤ Budget : faire un petit boulot avant de partir. ➤ Essayer de tout prévoir : fixer un itinéraire précis.	• Δεν αυτοσχεδιάζω. • Προετοιμάζω καλά το ταξίδι μου: ➤ Εξοπλισμός : σακίδιο, υπνόσακος, σκηνή, φορητή μπαταρία φόρτισης, τσάντα για να κρύψω χρήματά, κάρτες. ➤ Διαμονή: κάμπινγκ, σε ενοικιαζόμενο δωμάτιο, σε έναν κήπο (στήνω τη σκηνή μου). ➤ Μεταφορά: αεροπλάνο, λεωφορείο, ωτοστόπ. ➤ Προϋπολογισμός : κάνω μια μικροδουλειά πριν να φύγω. ➤ Προσπαθώ να προβλέψω τα πάντα: φτιάχνω μια συγκεκριμένη διαδρομή.

POUR QUI ?, p. 120	ΓΙΑ ΠΟΙΟΝ;, σελ. 120
les voyageurs courageux, débrouillards, ouverts, curieux, aventureux.	οι θαρραλέοι ταξιδιώτες, καπάτσοι, εξωστρεφείς, καταφερτζήδες, περίεργοι, περιπετειώδεις.

ΟÙ ?, p. 120	ΠΟΥ;, σελ. 120
• destination proche ≠ lointaine • dans une ville étrangère • dans un coin de France	• κοντινός ≠ μακρινός προορισμός • σε μια ξένη πόλη • σε μια περιοχή της Γαλλίας

BUTS, p. 120	ΣΤΟΧΟΙ, σελ. 120
Par rapport à soi-même	Σε σχέση με τον εαυτό μου
• découvrir ses limites (peur, fatigue) • de dépasser • devenir indépendant	• ανακαλύπτω τα όριά μου (φόβος, κούραση) • ξεπερνώ τα όριά μου • γίνομαι ανεξάρτητος
Par rapport aux autres	Σε σχέση με τους άλλους
• d'immerger dans une autre culture • faire des rencontres inattendues (d'autres voyageurs, des autochtones)	• βυθίζομαι σε έναν άλλο πολιτισμό • κάνω απρόσμενες γνωριμίες (με άλλους ταξιδιώτες, με ντόπιους)

BÉNÉFICES, p. 120	ΟΦΕΛΗ, σελ. 120
• voyager selon ses goûts et ses envies • partir sans ses parents • montrer de quoi on est capable • rapporter des souvenirs inoubliables	• ταξιδεύω σύμφωνα με τα γούστα μου και τις επιθυμίες μου • φεύγω χωρίς τους γονείς μου • δείχνω για τι πράγμα είμαι ικανός • φέρνω πίσω μαζί μου (αποκομίζω) αξέχαστες αναμνήσεις
RISQUES, p. 120	ΚΙΝΔΥΝΟΙ, σελ. 120
• alimentation non adaptée, eau sale • problème de santé • dangers : endroits isolés, tomber sur des gens dangereux • se perdre	• ακατάλληλη διατροφή, βρώμικο νερό • πρόβλημα υγείας • κίνδυνοι: απομονωμένα μέρη, να πέσω πάνω σε επικίνδυνους ανθρώπους • να χαθώ

p. 121

Les voyages en liberté, p. 121	Τα μη οργανωμένα ταξίδια , σελ. 121
prendre le large	φεύγω μακριά
voler de ses propres ailes	πετάω με τα δικά μου φτερά
devenir indépendant	γίνομαι ανεξάρτητος
être autonome	είμαι αυτόνομος
voyager hors des sentiers battus	ταξιδεύω έξω από τα γνωστά μονοπάτια/από την πεπατημένη οδό
partir sac au dos, à l'aventure, en solo	φεύγω με το σακίδιο στην πλάτη, για περιπέτεια, μόνος-η
faire le tour du monde	κάνω τον γύρο του κόσμου
partir pour une destination éloignée ≠ proche	φεύγω για έναν απομακρυσμένο ≠ κοντινό προορισμό
aller à la découverte d'un coin de France	πηγαίνω να ανακαλύψω μια περιοχή της Γαλλίας
faire des rencontres inattendues, inoubliables, enrichissantes	κάνω απρόσμενες, αξέχαστες, εποικοδομητικές γνωριμίες
s'évader (l'évasion)	ξεφεύγω/αποδρώ, η απόδραση
se sentir complètement dépaycé (le dépaysement)	αισθάνομαι εντελώς εκτός τόπου (η αλλαγή σκηνικού)

Préparer son voyage en solo, p. 121	Προετοιμάζω το ταξίδι μου μόνος-η, σελ. 121
bien choisir sa destination	διαλέγω καλά τον προορισμό μου
mettre en place un projet	φτιάχνω, καταστρώνω ένα σχέδιο
établir un budget (transport, hébergement, activités, souvenirs)	εκπονώ έναν προϋπολογισμό, (μεταφορικά μέσα, διαμονή, δραστηριότητες, αναμνηστικά)
se tenir à son budget	τηρώ τον προϋπολογισμό μου
respecter son itinéraire	σέβομαι τη διαδρομή μου
ne pas improviser au dernier moment	δεν αυτοσχεδιάζω την τελευταία στιγμή
être responsable, prudent, conscient des dangers	είμαι υπεύθυνος, προσεκτικός, συνειδητοποιημένος ως προς τους κινδύνους
savoir se débrouiller seul, être débrouillard (<i>fam.</i>)	ξέρω να τα βγάζω πέρα μόνος μου, είμαι καταφερτζής/καπάτσος
prévoir toutes les difficultés	προβλέπω όλες τις δυσκολίες
prendre des précautions	παίρνω προφυλάξεις

p. 122

Les vacances utiles, p. 122	Οι χρήσιμες διακοπές, σελ. 122
s'engager bénévolement/comme bénévole, le bénévolat	αναλαμβάνω εθελοντικά/ως εθελοντής, ο εθελοντισμός

participer à un chantier international, à une mission	παίρνω μέρος/συμμετέχω σε ένα διεθνές εργοτάξιο, σε μια αποστολή
sauvegarder le patrimoine (restaurer un monument, faire des fouilles archéologiques)	διασώζω την εθνική κληρονομιά (συντηρώ/κάνω έργα συντήρησης ένα μνημείο, κάνω αρχαιολογικές ανασκαφές)
protéger l'environnement (sauver des espèces en danger)	προστατεύω το περιβάλλον (σώζω τα είδη που κινδυνεύουν να εξαφανιστούν)
Les vacances solidaires	Οι διακοπές αλληλεγγύης
aider les personnes en difficulté	βοηθάω τα άτομα που αντιμετωπίζουν δυσκολίες
accompagner des enfants défavorisés en vacances	συνοδεύω άπορα παιδιά στις διακοπές
faire du soutien scolaire	παρέχω σχολική στήριξη

p. 123

Les voyages organisés, p. 123	Τα οργανωμένα ταξίδια, σελ. 123
une agence de voyage	ένα ταξιδιωτικό γραφείο
un tour opérateur	ένα πρακτορείο ταξιδίων
un voyageur	ένας ταξιδιωτικός πράκτορας
un organisateur	ένας διοργανωτής
un participant	ένας συμμετέχων
un voyageur	ένας ταξιδιώτης
voyager en groupe	ταξιδεύω με γκρουπ
une formule tout compris	ένα πακέτο διακοπών all inclusive
faire escale à Doha	κάνω μια στάση στη Ντόχα
une escale de deux heures	μια στάση δύο ωρών
avoir une correspondance à Londres	έχω μια ανταπόκριση στο Λονδίνο
suivre les grands circuits touristiques	ακολουθώ τις μεγάλες τουριστικές περιηγήσεις
se retrouver dans des coins à touristes	βρίσκομαι σε πολύ τουριστικά μέρη
un séjour sans surprise	μια διαμονή χωρίς έκπληξη

p. 124

Les hébergements alternatifs, p. 124	Εναλλακτικοί τόποι διαμονής, σελ. 124
troquer sa maison (le troc)	ανταλλάσσω το σπίτι μου (η ανταλλαγή)
un hébergement insolite	μια ασυνήθιστη διαμονή
une tente chez l'habitant	μια σκηνή στο σπίτι/στον κήπο ενός κατοίκου
une yourte	μια γιούρτα (μογγολική σκηνή)
un tipi	μια tepee (ινδιάνικη σκηνή)
une cabane dans un arbre	μια καλύβα σε ένα δέντρο

le couchsurfing	φιλοξενούμαι για λίγο χρονικό διάστημα από οικοδεσπότη που μου παραχωρεί τον καναπέ του
Voyager à petit budget	Ταξιδεύω με μικρό προϋπολογισμό
réduire ses dépenses	μειώνω τα έξοδά μου
être logé et nourri par ses hôtes	κοιμάμαι και τρώω στο σπίτι των οικοδεσποτών μου
financer un voyage grâce au bénévolat	χρηματοδοτώ ένα ταξίδι χάρη στον εθελοντισμό
se faire un peu d'argent	βγάζω μερικά χρήματα
trouver un bon plan	βρίσκω ένα καλό πλάνο
un voyage à prix cassé	ένα ταξίδι σε τιμή προσφοράς
bénéficier d'un tarif promotionnel	επωφελούμαι μιας προσφοράς
voyager avec une compagnie low-cost	ταξιδεύω με μια εταιρεία χαμηλού κόστους

p. 127

La connexion en vacances, p. 127	Η σύνδεση στις διακοπές, σελ. 127
Pour	Υπέρ
Partager des expériences sur les réseaux sociaux.	Μοιράζομαι εμπειρίες στα κοινωνικά δίκτυα.
Se tenir informé.	Κρατιέμαι ενήμερος.
Se divertir (streaming, films, séries, musique, jeux).	Διασκεδάζω, (streaming (ροή), ταινίες, σειρές, μουσική, παιχνίδια).
Réserver facilement un hébergement.	Κάνω εύκολα κράτηση για ένα κατάλυμα.
Entrer en contact avec Greeter.	Έρχομαι σε επαφή με την Greeter (= εθελοντές που καλωσορίζουν τους τουρίστες σε μια πόλη ή περιοχή).
Trouver facilement un événement (une expo, un festival, un concert...) à la dernière minute et vérifier s'il y a des places.	Βρίσκω εύκολα ένα γεγονός (μια έκθεση, ένα φεστιβάλ, μια συναυλία...) την τελευταία στιγμή και ελέγχω αν υπάρχουν θέσεις.
Consulter l'avis des blogueurs et des voyageurs sur les endroits à visiter ou les restaurants.	Συμβουλευόμαι την άποψη των μπλόγκερ και των ταξιδιωτών για τα μέρη που πρέπει να επισκεφτώ ή για τα εστιατόρια.
Avoir accès à toute information sur la région visitée et ses monuments.	Έχω πρόσβαση σε κάθε είδους πληροφορία για την περιοχή που επισκέπτομαι και τα μνημεία της.

• Se sentir en sécurité (GPS, urgence...).	• Αισθάνομαι ασφαλής (GPS, έκτακτη ανάγκη...).
Contre	Κατά
• Ne plus être dérangé tout le temps par des choses inutiles.	• Δεν με ενοχλούν πλέον συνεχώς για άχρηστα πράγματα.
• Être plus ouvert aux autres, à ceux qui sont avec nous.	• Είμαι πιο ανοιχτός στους άλλους, σε αυτούς που είναι μαζί μου.
• Sortir de sa routine habituelle (études, travail, actualité).	• Βγαίνω από τη συνηθισμένη μου ρουτίνα (σπουδές, εργασία, επικαιρότητα).
• Vivre dans le moment présent.	• Ζω στην παρούσα στιγμή.
• Mieux apprécier les paysages, les expériences.	• Εκτιμώ περισσότερο τα τοπία, τις εμπειρίες.
• Faire de nouvelles rencontres.	• Κάνω νέες γνωριμίες.
• Bouquiner, faire du sport.	• Διαβάζω βιβλία, κάνω αθλητισμό.
• Partir à l'aventure.	• Φεύγω για την περιπέτεια.
• Conserver l'effet de surprise : les imprévus sont le sel du voyage.	• Διατηρώ το στοιχείο της έκπληξης: τα απρόβλεπτα είναι το αλάτι του ταξιδιού.

DELFLado B1 - Dossier 5

En forme

Σε φόρμα

pp. 128-143

p. 132

Le sport, p. 132	Ο αθλητισμός, σελ. 132
pratiquer un sport	εξασκώ ένα άθλημα
une activité physique	μια φυσική δραστηριότητα
faire une séance de gym	κάνω ένα μάθημα γυμναστικής
s'entraîner (un entraînement)	προπονούμαι (η προπόνηση)
s'exercer	εξασκούμαι
un exercice physique	μια φυσική άσκηση
favoriser la croissance	ευνοώ την ανάπτυξη
aimer la compétition	μου αρέσει ο ανταγωνισμός/ο αγώνας
l'esprit de compétition	το πνεύμα του ανταγωνισμού/αγώνα
l'esprit d'équipe	το ομαδικό πνεύμα
ne pas baisser les bras	δεν το βάζω κάτω
se battre jusqu'au bout	αγωνίζομαι μέχρι τέρμα
dépasser ses limites	ξεπερνώ τα όριά μου

p. 133

Le sport, p. 133	Ο αθλητισμός, σελ. 133
Bienfaits	Οφέλη
Renforcer le corps, le métabolisme.	Δυναμώνω το σώμα, τον μεταβολισμό.
Faire travailler les muscles, se muscler.	Εξασκώ τους μυς, φτιάχνω μυς.
S'épanouir (l'épanouissement)	Κάνω κάτι που με γεμίζει (η πληρότητα/η ικανοποίηση).
Favoriser l'équilibre psychologique.	Ευνοώ την ψυχολογική ισορροπία.
Chasser le stress.	Διώχνω το άγχος.
Vaincre ses peurs, se vider la tête, évacuer les tensions, décharger son agressivité.	Νικώ τους φόβους μου, αδειάζω το κεφάλι μου, αποβάλλω τις εντάσεις, εκτονώνω την επιθετικότητά μου.
Garder la ligne, rester mince, svelte, maigrir	Κρατάω τη γραμμή μου, μένω λεπτός-ή, γρήγορος-η,

(l'amaigrissement), mincir, perdre du poids, affiner la silhouette, se dépenser, brûler des calories.	αδυνατίζω, (το αδυνάτισμα), λεπταίνω, χάνω βάρος, τελειοποιώ τη σιλουέτα μου, εκτονώνομαι, καίω θερμίδες.
Aspects négatifs	Αρνητικές όψεις
Faire du sport de façon exagérée (addition à l'adrénaline).	Αθλούμαι υπερβολικά (εθισμός στην αδρεναλίνη)
Chercher à se dépasser à tout prix.	Προσπαθώ να ξεπεράσω τα όριά μου με κάθε κόστος.
Vouloir sans cesse se mesurer aux autres, vouloir gagner à tout prix, refuser la défaite, ne pas savoir perdre.	Θέλω συνέχεια να αναμετρίεμαι με τους άλλους, θέλω να κερδίζω με κάθε κόστος, αρνούμαι την ήττα, δεν ξέρω να χάνω.

Carte mentale : La perte de forme =

Εννοιολογικός χάρτης: Χάνω τη φόρμα μου/φυσική μου κατάσταση

ρ. 136

SIGNES, p. 136	ΣΗΜΑΔΙΑ, σελ. 136
isolement	απομόνωση
grande fatigue	μεγάλη κούραση
stress	άγχος
déprime	κατάθλιψη

POURQUOI ?, p. 136 Causes psychologiques	ΓΙΑΤΙ;, σελ. 136 Ψυχολογικές αιτίες
échec scolaire	σχολική αποτυχία
problèmes familiaux	οικογενειακά προβλήματα
déception amoureuse	ερωτική απογοήτευση
déménagement	μετακόμιση
crise d'adolescence	κρίση εφηβείας
pression des parents	πίεση των γονιών

POURQUOI ?, p. 136 Quotidien des ados	ΓΙΑΤΙ;, σελ. 136 Η καθημερινότητα των εφήβων
devoirs, contrôles	εργασίες για το σπίτι, διαγωνίσματα
trop de sortie	πάρα πολλές βόλτες
activités extrascolaires	εξωσχολικές δραστηριότητες
réseaux sociaux	κοινωνικά δίκτυα

POURQUOI ?, p. 136 Mauvaise hygiène de vie	ΓΙΑΤΙ;, σελ. 136 Κακή υγιεινή ζωής
• Malbouffe	• κακή διατροφή
• Manque d'activité physique	• έλλειψη φυσικής δραστηριότητας
• Manque de sommeil (trop d'écrans)	• έλειψη ύπνου (πάρα πολλές οθόνες)

À QUI SE CONFIER ?, p.136	ΠΟΙΟΝ ΝΑ ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΩ;, σελ. 136
• grands-parents	• παππούδες
• parents	• γονείς
• amis	• φίλους
• professeurs	• καθηγητές
• médecins	• ιατρούς

CONSEILS, p. 136	ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ, σελ. 136
• manger mieux	• τρώω καλύτερα
• se bouger	• κινούμαι
• se déconnecter	• αποσυνδέομαι
• sortir, voir ses vrais amis	• βγαίνω, βλέπω τους πραγματικούς μου φίλους
• trouver un hobby	• βρίσκω ένα χόμπι
• se confier, communiquer	• εξομολογούμαι/εκμυστηρεύομαι, επικοινωνώ

p. 137

La forme, p. 137	Η φόρμα, σελ. 137
être en pleine forme	είμαι σε πλήρη φόρμα
être dans une forme éblouissante/olympique	είμαι σε καταπληκτική/εξαίσια φόρμα
être plein d'énergie	είμαι γεμάτος ενέργεια
garder la forme	διατηρώ τη φόρμα μου
mener une vie saine	διάγω/ζω μια υγιεινή ζωή
avoir une bonne hygiène de vie	έχω καλή υγιεινή ζωής
se bouger (<i>fam.</i>)	κινούμαι
avoir la pêche (<i>fam.</i>)	είμαι γεμάτος ενέργεια
avoir un bon moral	έχω καλό ηθικό
avoir un moral au beau fixe	έχω ηθικό ακμαιότατο
avoir un moral d'acier	έχω ακλόνητο ηθικό
avoir le moral à zéro	έχω πεσμένο ηθικό
broyer du noir	τα βλέπω όλα μαύρα
être déprimé	είμαι σε κατάθλιψη
faire une dépression	παθαίνω κατάθλιψη

être en pleine déprime (<i>fam.</i>)	είμαι σε βαριά κατάθλιψη
être nerveux, tendu, stressé ≠ calme, détendu, reposé	είμαι νευρικός, τσιτωμένος, αγχωμένος ≠ ήρεμος, χαλαρωμένος, ξεκούραστος

p. 138

La cigarette, p. 138	Το τσιγάρο, σελ. 138
être dépendant à la cigarette	είμαι εξαρτημένος από το τσιγάρο
le tabagisme	το κάπνισμα
un fumeur régulier	ένας τακτικός καπνιστής
un gros fumeur	ένας μανιώδης καπνιστής
un fumeur occasionnel	ένας περιστασιακός καπνιστής
un fumeur passif	ένας παθητικός καπνιστής
avoir du mal à s'arrêter	δυσκολεύομαι να σταματήσω
manquer de volonté	μου λείπει η θέληση
craquer (<i>fam.</i>)	υποκύπτω
l'industrie du tabac	η καπνοβιομηχανία
les fabricants de cigarettes	οι καπνοβιομήχανοι
un produit dangereux (la nicotine)	ένα επικίνδυνο προϊόν (η νικοτίνη)
Les méfaits de la cigarette	Οι επιπτώσεις του τσιγάρου
fumer nuit gravement à la santé	το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την υγεία
le tabac cause des maladies cardiovasculaires, des cancers (poumon, gorge...)	το κάπνισμα προκαλεί καρδιαγγειακές παθήσεις, καρκίνους (πνεύμονα, λάρυγγα...)
le tabac est nocif à la santé des fumeurs passifs, surtout des enfants	το κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία των παθητικών καπνιστών, κυρίως των παιδιών
c'est écœurant	είναι αηδιαστικό
ça sent mauvais	μυρίζει άσχημα
fumer abîme le teint et jaunit les dents	το κάπνισμα καταστρέφει το χρώμα του δέρματος και κιτρινίζει τα δόντια
ça donne la nausée	προκαλεί ναυτία
ça donne envie de vomir	προκαλεί τάση για εμετό

p. 139

Le malade/le patient, p. 139	Ο άρρωστος/ο ασθενής, σελ. 139
tomber gravement malade	αρρωσταίνω βαριά
consulter un spécialiste	συμβουλευόμαι έναν ειδικό
avoir des douleurs	έχω πόνους
souffrir (la souffrance)	υποφέρω (ο πόνος)
souffrir de maux de tête	υποφέρω από πονοκεφάλους
se rendre aux urgences	πηγαίνω στα επείγοντα
être hospitalisé (une hospitalisation)	νοσηλεύομαι (η νοσηλεία)
subir une intervention chirurgicale	κάνω μια χειρουργική επέμβαση

être opéré (une opération) de l'appendicite	χειρουργούμαι για (η εγχείρηση) σκωληκοειδίτιδα
suivre un traitement	ακολουθώ μια θεραπεία
guérir (la guérison)	θεραπεύομαι/γίνομαι καλά (η ίαση)
être en convalescence	αναρρώνω

p. 140

Le sommeil, p. 140	Ο ύπνος, σελ. 140
un besoin vital	μια ζωτική ανάγκη
s'endormir facilement	αποκοιμιέμαι εύκολα
dormir profondément	κοιμάμαι βαθιά
un petit dormeur ≠ un gros dormeur	αυτός που κοιμάται λίγο ≠ ένας υπναράς
dormir à des heures régulières	κοιμάμαι σε τακτικές ώρες
se reposer (le repos)	ξεκουράζομαι (η ξεκούραση)
faire la grasse matinée le dimanche	κοιμάμαι ως αργά το πρωί/χουζουρεύω την Κυριακή
faire la sieste	κοιμάμαι για μεσημέρι
des heures de sommeil suffisantes	επαρκείς ώρες ύπνου
un sommeil réparateur	ένας ύπνος που ξεκουράζει και αναζωογονεί
le manque de sommeil	η έλλειψη ύπνου
avoir sommeil	νυστάζω
avoir un coup de fatigue/un coup de barre (fam.)	νιώθω ξαφνικά κούραση
bailler	χασμουριέμαι
être mort de fatigue	είμαι πεθαμένος από την κούραση
être crevé (fam.)	είμαι πτώμα

p. 140

Les bienfaits du sommeil, p. 140	Τα οφέλη του ύπνου, σελ. 140
• Faire le plein d'énergie.	• Γεμίζω/φουλάρω ενέργεια.
• Être en forme (physiquement et intellectuellement).	• Είμαι σε φόρμα (σωματικά και πνευματικά).
• Être de bonne humeur.	• Είμαι σε καλή διάθεση.
• Avoir le moral.	• Έχω καλό ηθικό.
• Être actif pendant la journée.	• Είμαι δραστήριος κατά τη διάρκεια της μέρας.
• Grandir, se développer.	• Ψηλώνω, αναπτύσσομαι.
• Résister aux maladies.	• Είμαι ανθεκτικός στις αρρώστιες.

p. 142

Le médecin, p. 142	Ο γιατρός, σελ. 140
le généraliste	ο παθολόγος
le spécialiste	ο ειδικός
décrire des symptômes	περιγράφω τα συμπτώματα
ausculter un patient	ακροάζομαι έναν ασθενή
établir un diagnostic	κάνω μια διάγνωση
diagnostiquer un cancer	κάνω διάγνωση καρκίνου
une maladie grave	μια σοβαρή ασθένεια
prescrire un traitement, des médicaments	γράφω μια θεραπεία, φάρμακα
soigner (le soin, un soignant)	φροντίζω (η φροντίδα, ένας περιθάλπων/νοσοκόμος)
guérir une maladie (la guérison)	θεραπεύω/γιατρεύω μια ασθένεια (η ίαση)

p. 143

Les applis santé, p. 143	Οι εφαρμογές για την υγεία, σελ. 143
Intérêt	Ενδιαφέρον
• Pas chères ou gratuites	• Φθηνές ή δωρεάν
• Réponse immédiate	• Άμεση απάντηση
• Consultables 24 h sur 24.	• Μπορείς να τις συμβουλευτείς/προσβάσιμες 24 ώρες το 24ωρο.
• Plus de rendez-vous à fixer.	• Δε χρειάζεται πια να κλείσεις ραντεβού.
• Plus d'attente chez le médecin.	• Δεν έχεις να περιμένεις στο ιατρείο.
• Programmes sur mesure (arrêter de fumer, maigrir, mieux dormir).	• Προγράμματα στα μέτρα σου (σταματώ το κάπνισμα, αδυνατίζω, κοιμάμαι καλύτερα).
• Plus facile pour les ados : poser des questions (on n'est pas face à un médecin), parler de problèmes personnels difficiles à aborder avec les parents.	• Πιο εύκολο για τους εφήβους: Κάνω ερωτήσεις (δεν είμαστε αντιμέτωποι με έναν γιατρό), μιλάω για προσωπικά προβλήματά που δύσκολα μπορώ να προσεγγίσω με τους γονείς.
• Pourquoi s'en méfier ?	• Γιατί πρέπει να είμαστε επιφυλακτικοί;
• Peut-on faire confiance au médecin qui se cache derrière le site ?	• Μπορούμε να εμπιστευτούμε τον γιατρό που κρύβεται πίσω από την ιστοσελίδα;

• On ne peut pas comprendre toutes les informations (on n'a pas fait dix ans d'études de médecine).	• Δεν μπορούμε να καταλάβουμε όλες τις πληροφορίες (δεν έχουμε κάνει δέκα χρόνια σπουδές ιατρικής).
• On est loin du médecin de famille qui connaît notre historique de santé.	• Είμαστε μακριά από τον οικογενειακό ιατρό που γνωρίζει το ιστορικό της υγείας μας.
• Difficile de faire un diagnostic distance, sans ausculter le patient.	• Δύσκολο να κάνει κανείς διάγνωση εξ'αποστάσεως, χωρίς να ακροαστεί τον ασθενή.
• On croit avoir toutes les maladies du monde !	• Πιστεύουμε ότι έχουμε όλες τις ασθένειες του κόσμου!
• On peut s'angoisser après avoir lu un diagnostic.	• Μπορεί να αγχωθούμε αφού διαβάσουμε μια διάγνωση.
• Certains sites vendent des produits dangereux pour la santé.	• Ορισμένες ιστοσελίδες πουλάνε επικίνδυνα προϊόντα για την υγεία.

DEL F ado B1 - Dossier 6

Sorties

Έξοδοι

pp. 144-159

p. 148

Au musée, p. 148	Στο μουσείο, σελ. 148
fréquenter un musée	επισκέπτομαι συχνά ένα μουσείο
faire une visite guidée (un visiteur)	κάνω μια ξενάγηση (ένας επισκέπτης)
faire la queue	περιμένω στην ουρά
acheter un billet coupe-file	αγοράζω ένα εισιτήριο προτεραιότητας
un musée d'art populaire, d'art contemporain	ένα μουσείο λαϊκής τέχνης, σύγχρονης τέχνης
une galerie d'art moderne	ένα μουσείο σύγχρονης τέχνης
un musée thématique	ένα θεματικό μουσείο
un musée interactif (une visite virtuelle)	ένα διαδραστικό μουσείο (μια εικονική ξενάγηση)

p. 149

Au musée, p. 149	Στο μουσείο, σελ. 149
une œuvre d'art, une pièce	ένα έργο τέχνης, ένα κομμάτι
exposer une œuvre d'art	εκθέτω ένα έργο τέχνης
un chef d'œuvre	ένα αριστούργημα
abriter une collection permanente ≠ temporaire	φιλοξενώ μια μόνιμη ≠ προσωρινή συλλογή
un tableau, une peinture (un peintre)	ένας πίνακας, ένας πίνακας ζωγραφικής (ένας ζωγράφος)
une toile de Picasso	ένας καμβάς του Picasso
un autoportrait, un portrait	μια αυτοπροσωπογραφία, ένα πορτραίτο
un paysage, une nature morte	ένα τοπίο, μια νεκρή φύση
une sculpture de Rodin (un sculpteur)	ένα γλυπτό του Rodin (ένας γλύπτης)
une statue	ένα άγαλμα
une céramique du V ^e siècle	ένα κεραμικό του 5 ^{ου} αιώνα
un objet archéologique : une antiquité, une poterie	ένα αρχαιολογικό αντικείμενο: μια αρχαιότητα, ένα αγγείο
la salle des Antiquités égyptiennes	η αίθουσα των Αιγυπτιακών αρχαιοτήτων

Carte mentale : le théâtre =

Εννοιολογικός χάρτης: το θέατρο

p. 152

POUR, p. 152	ΥΠΕΡ, σελ. 152
• Plus intense. Plus vivant que le cinéma.	• Πιο έντονο. Πιο ζωντανό από το σινεμά.
• Voir des artistes « en chair et en os ».	• Βλέπω τους ηθοποιούς με «σάρκα και οστά».
• Talent d'un acteur : il ne peut pas se tromper devant nous.	• Ταλέντο ενός ηθοποιού: δεν μπορεί να μπερδευτεί μπροστά μας.
• Les acteurs essaient de donner le meilleur d'eux-mêmes.	• Οι ηθοποιοί προσπαθούν να δώσουν τον καλύτερο εαυτό τους.
• Certaines pièces classiques sont immortelles (tragédies classiques).	• Κάποια κλασσικά έργα είναι αθάνατα (αρχαίες τραγωδίες).
• Un film vieillit plus vite.	• Μια ταινία γερνάει πιο γρήγορα.
• Plus facile de faire passer un message.	• Είναι πιο εύκολο να περάσει κανείς ένα μήνυμα.
CONTRE, p. 152	ΚΑΤΑ, σελ. 152
• Jeu des acteurs plus exagéré, moins réaliste.	• Πιο υπερβολικό, λιγότερο ρεαλιστικό παίξιμο των ηθοποιών
• Pas d'actualité. Sujets peu intéressants.	• Απουσία της επικαιρότητας. Θέματα λίγο ενδιαφέροντα.
• Ennuyeux	• Βαρετό
• Associé à l'école	• Συνδεδεμένο με το σχολείο
• Les scènes se passent dans les mêmes lieux : pas d'action, espaces limités, décors et effets spéciaux pas riches.	• Οι σκηνές συμβαίνουν στα ίδια μέρη: έλλειψη δράσης, περιορισμένοι χώροι, διακόσμηση και φτωχά ειδικά εφέ.
• Langue des pièces classiques difficile à comprendre	• Δυσνόητη γλώσσα των κλασσικών έργων
• Prix des places plus élevé qu'au cinéma	• Υψηλότερη τιμή των θέσεων σε σχέση με το σινεμά
• S'adresse à des spectateurs plus aisés.	• Απευθύνεται σε πιο ευκατάστατους θεατές.

CONSEILS POUR CEUX QUI N'AIMENT PAS LE THÉÂTRE, p. 152	ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΔΕΝ ΑΓΑΠΟΥΝ ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ, σελ. 152
• Choisir des pièces modernes.	• Διαλέγω μοντέρνα θεατρικά έργα.
• Préférer des comédies.	• Προτιμώ τις κωμωδίες.
• Commencer par aller voir des humoristes.	• Ξεκινώ με το να πάω να δω κωμικούς.
• Aller au festival « Off » d'Avignon.	• Πάω στο φεστιβάλ «Off» της Avignon.

p. 153

Le théâtre, p. 153	Το θέατρο, σελ. 153
Le lieu	Ο τόπος
une salle de spectacle	μια αίθουσα θέαματος
la scène	η σκηνή
les coulisses	τα παρασκήνια
l'orchestre	η ορχήστρα
le balcon	το θεωρείο
le fauteuil d'orchestre	ένα κάθισμα στην πλατεία
un théâtre en plein air	ένα υπαίθριο θέατρο
un amphithéâtre	ένα αμφιθέατρο
les gradins	οι κερκίδες
un café-théâtre	ένα καφέ-θέατρο
La représentation théâtrale	Η θεατρική παράσταση
assister à la première	παραβρίσκομαι στην πρεμιέρα (στην πρώτη παράσταση)
frapper les trois coups	χτυπάω τα τρία κουδούνια
monter une pièce, une comédie, une tragédie, un drame	ανεβάζω ένα έργο, μια κωμωδία, μια τραγωδία, ένα δράμα
le metteur en scène (la mise en scène)	ο σκηνοθέτης (η σκηνοθεσία)
une scène	μια σκηνή
un acte	μια πράξη
l'intrigue	η πλοκή
le coup de théâtre	η θεατρική ανατροπή
un dialogue	ένας διάλογος
une réplique	μια ατάκα
un monologue	ένας μονόλογος
le décor	τα σκηνικά
l'éclairage	ο φωτισμός
un costume	ένα κουστούμι
un accessoire	ένα αξεσουάρ

L'interprète	Ο ερμηνευτής
la troupe	ο θίασος
le comédien	ο ηθοποιός
incarner un personnage	ενσαρκώνω ένα πρόσωπο
interpréter un rôle	ερμηνεύω έναν ρόλο
se produire sur la scène d'un grand théâtre parisien	παίζω στη σκηνή ενός μεγάλου παριζιάνικου θεάτρου
monter sur les planches	ανεβαίνω στο σανίδι
un humoriste	ένας κωμικός
faire un stand-up, un gag	κάνω ένα stand-up, μια επιθεώρηση
Le public	Το κοινό
être ému	είμαι συγκινημένος
rire aux éclats	ξεσπάω στα γέλια
avoir le fou rire	με πιάνει νευρικό γέλιο
applaudir (un applaudissement)	χειροκροτώ (ένα χειροκρότημα)
siffler	σφυρίζω/γιουχάρω

p. 159

Pourquoi les jeunes n'aiment pas les musées?, p. 159	Γιατί οι νέοι δεν αγαπούν τα μουσεία; σελ. 159
➤ Des musées trop froids, impersonnels.	➤ Μουσεία πάρα πολύ κρύα, απρόσωπα.
➤ Un lieu « poussiéreux » qui présente des choses anciennes, sans lien avec le présent.	➤ Ένα μέρος «σκονισμένο» που παρουσιάζει αρχαία πράγματα, χωρίς σύνδεση με το παρόν.
➤ Des expositions trop longues, ennuyeuses.	➤ Εκθέσεις πάρα πολύ μεγάλες, βαρετές.
➤ Des thèmes qui ne correspondent pas aux goûts des jeunes, à leurs attentes.	➤ Θέματα που δεν αντιστοιχούν στα γούστα των νέων, στις προσδοκίες τους.
➤ La peur de ne pas comprendre.	➤ Φόβος να μην καταλάβουν.
➤ Le refus d'être un visiteur passif.	➤ Άρνηση να είναι παθητικοί επισκέπτες.
➤ Le refus d'être dans un temple de la connaissance, dans un cadre intimidant.	➤ Άρνηση να βρίσκονται σε έναν ναό της γνώσης, σε ένα περιβάλλον που τους φέρνει σε αμηχανία.

➤ Le refus de la culture « classique ».	➤ Άρνηση της «κλασσικής» κουλτούρας.
Comment attirer les jeunes dans les musées, p. 159	Πώς να προσελκύσουμε τους νέους στα μουσεία, σελ. 159
➤ Fréquenter pour le plaisir et pas spécialement pour apprendre.	➤ Το να επισκέπτονται τα μουσεία για την ευχαρίστηση και όχι ειδικά για να μάθουν.
➤ Choisir des thèmes proches de la culture des jeunes (arts de la rue, hip-hop, jeux-vidéo, bandes dessinées...)	➤ Το να διαλέξουν θέματα κοντινά στην κουλτούρα των νέων (τέχνη δρόμου, χιπ-χοπ, βιντεοπαιχνίδια, κόμιξ...)
➤ Leur proposer des activités qui leur donnent l'occasion de bouger, de toucher et de participer.	➤ Το να τους προτείνονται δραστηριότητες που τους δίνουν την ευκαιρία να κινηθούν, να αγγίξουν και να συμμετέχουν.
➤ Proposer plus d'activités vivantes et interactives.	➤ Το να προτείνονται περισσότερες ζωντανές και διαδραστικές δραστηριότητες.
➤ Donner plus de place aux nouvelles technologies (visites en trois dimensions, réalité augmentée, objets connectés).	➤ Το να δοθεί περισσότερος χρόνος στις καινούριες τεχνολογίες (ξενάγηση σε 3D, επαυξημένη πραγματικότητα, συνδεδεμένα αντικείμενα).

DELF ado B1 - Dossier 7

Projets d'avenir

Μελλοντικά σχέδια

pp. 160-175

p. 162

Les séjours linguistiques, p. 162	Παραμονή για γλωσσικούς σκοπούς, σελ. 162
combiner études et vacances	συνδυάζω σπουδές και διακοπές
se perfectionner (le perfectionnement) en français	τελειοποιούμαι (η τελειοποίηση) στα Γαλλικά
améliorer sa maîtrise de la langue	βελτιώνω το επίπεδο γνώσεών μου στη γλώσσα
développer ses compétences en langues	αναπτύσσω τις ικανότητές μου στις γλώσσες
s'ouvrir l'esprit	διευρύνω το πνεύμα μου
devenir plus tolérant	γίνομαι πιο ανεκτικός
découvrir le mode de vie du pays, un nouvel univers	ανακαλύπτω τον τρόπο ζωής της χώρας, ένα καινούριο σύμπαν.
vivre en immersion totale	ζω σε περιβάλλον που με φέρνει σε συνεχή επαφή με τη γλώσσα και χρήση της
hébergement dans une famille d'accueil : s'intégrer à la vie de famille des hôtes, se sensibiliser aux us et coutumes du pays	διαμονή σε μια οικογένεια υποδοχής: εντάσσομαι στην οικογενειακή ζωή των οικοδεσποτών, ευαισθητοποιούμαι στα ήθη και στα έθιμα της χώρας
hébergement en résidence: faire l'expérience de la vie sur un campus, profiter des soirées animées, rencontrer des jeunes du monde entier, communiquer seulement dans la langue à apprendre	διαμονή σε εστία: δοκιμάζω την εμπειρία της ζωής σε πανεπιστημιούπολη, απολαμβάνω τα πάρτι, συναντώ νέους από όλον τον κόσμο, επικοινωνώ μόνο στην γλώσσα που μαθαίνω

Les études secondaires, p. 165	Η δευτεροβάθμια εκπαίδευση, σελ. 165
passer en seconde	πηγαίνω στην πρώτη τάξη του λυκείου
suivre sa scolarité dans un établissement scolaire public ≠ privé	ακολουθώ τη σχολική μου εκπαίδευση σε ένα δημόσιο ≠ ιδιωτικό σχολείο
un lycée général ≠ professionnel	ένα γενικό ≠ επαγγελματικό λύκειο
choisir une spécialité	διαλέγω μια ειδικότητα
sélectionner une filière	επιλέγω μια κατεύθυνση
Les examens	Οι εξετάσεις
réviser pour un examen	κάνω επανάληψη για μια εξέταση
passer un examen	δίνω μια εξέταση
se présenter à un concours	παίρνω μέρος σε ένα διαγωνισμό
être admis dans une école	γίνομαι δεκτός σε μια σχολή
réussir à ≠ rater un examen/échouer à un examen	πετυχαίνω σε ≠ αποτυγχάνω σε μια εξέταση
être reçu/être recalé au bac	γίνομαι δεκτός/είμαι απορριπτέος στο bac (baccalauréat = οι εξετάσεις στο τέλος του λυκείου για την είσοδο στα γαλλικά πανεπιστήμια)
repasser le bac	ξαναδίνω εξετάσεις για το απολυτήριο (bac)
La formation	Η εκπαίδευση/η κατάρτιση
l'apprentissage (un apprenti)	η μαθητεία/εκμάθηση (ένας μαθητευόμενος)
apprendre un métier manuel ≠ intellectuel	μαθαίνω ένα χειρωνακτικό ≠ πνευματικό επάγγελμα
devenir artisan	γίνομαι τεχνίτης
Les études supérieures	Οι ανώτερες σπουδές
entrer à l'université	μπαίνω στο πανεπιστήμιο
faire des études de lettres, de langues, de droit, de commerce	σπουδάζω φιλολογία, γλώσσες, νομική, εμπόριο
Le financement des études	Η χρηματοδότηση των σπουδών
obtenir une bourse, être boursier	λαμβάνω μια υποτροφία, είμαι υπότροφος
travailler pour financer / payer ses études	δουλεύω για να χρηματοδοτήσω/ πληρώσω τις σπουδές μου
un job d'étudiant	μια εργασία για φοιτητές
un petit boulot	μια μικροδουλειά

Un job étudiant, p. 168	Μια εργασία για φοιτητές, σελ. 168
Saisonnier	Εποχική
- jobs d'été, en station balnéaire : surveillant de plage, sauveteur, plagiste, animateur de centre de vacances - jobs d'hiver, en station de ski : moniteur de ski - jobs à la campagne : travaux agricoles (vendanges, cueillette des fruits)	- καλοκαιρινές δουλειές, σε παραθαλάσσιο θέρετρο: φύλακας παραλίας, ναυαγοσώστης, αυτός που ελέγχει ξαπλώστρες /ομπρέλες, εμψυχωτής κέντρου διακοπών - χειμερινές δουλειές, σε χιονοδρομικό κέντρο: εκπαιδευτής του σκι - δουλειές στην εξοχή: αγροτικές εργασίες (τρύγος, συγκομιδή φρούτων)
Annuel	Ετήσια
- dans la restauration : serveur, barman, garçon de café, livreur de pizzas - dans le service à la personne : faire du baby-sitting, une baby-sitter, une garde d'enfants à domicile, une « nounou » - faire du soutien scolaire, de l'aide aux devoirs - travailler au pair à l'étranger (une jeune fille au pair) - un job flexible ≠ rigide, dur - enrichissant ≠ ennuyeux - bien ≠ mal payé/rémunéré - fatigant, stressant	- στην εστίαση : σερβιτόρος, μπάρμαν, σερβιτόρος σε καφέ, διανομέας πίτσας - σε υπηρεσίες πρόσωπο με πρόσωπο: κάνω baby-sitting, μια baby-sitter, κατ'οίκον φύλαξη παιδιών, μια «νταντά» - κάνω σχολική στήριξη, βοήθεια στα μαθήματα - δουλεύω εσωτερική σε φύλαξη παιδιών στο εξωτερικό - μια δουλειά ευέλικτη ≠ άκαμπτη, σκληρή - εποικοδομητική ≠ βαρετή - καλοπληρωμένη ≠ κακοπληρωμένη, καλά ≠ κακώς αμοιβόμενη - κουραστική, αγχωτική

L'orientation scolaire, p. 170	Ο σχολικός προσανατολισμός, σελ. 170
réfléchir à son avenir	σκέφτομαι το μέλλον μου
ne pas savoir quoi faire plus tard	δεν ξέρω τι να κάνω αργότερα
ne pas avoir d'idée précise, hésiter, être indécis	δεν έχω συγκεκριμένη ιδέα, διστάζω, είμαι αναποφάσιτος
passer un entretien avec un conseiller d'orientation	περνάω από συνέντευξη με έναν σχολικό σύμβουλο
prendre conscience de ses capacités : être doué en physique, avoir un don pour les langues, avoir du talent pour le dessin	συνειδητοποιώ τις ικανότητες μου: έχω κλίση για τη φυσική, έχω χάρισμα στις γλώσσες, έχω ταλέντο στο σχέδιο
avoir le profil pour faire un métier	έχω το κατάλληλο προφίλ για ένα επάγγελμα

choisir une filière qui correspond à sa personnalité, à ses envies	διαλέγω μια κατεύθυνση που αντιστοιχεί στην προσωπικότητά μου, στις επιθυμίες μου
se renseigner sur les filières (littéraire, scientifique, technologique, professionnelle)	ενημερώνομαι για τις κατευθύνσεις (λογοτεχνική, επιστημονική, τεχνολογική, επαγγελματική)
participer aux journées portes ouvertes des grandes écoles	συμμετέχω στις ημέρες ελεύθερης επίσκεψης των ανώτατων σχολών
rencontrer des professionnels, des chefs d'entreprise	συναντώ επαγγελματίες, διευθυντές εταιριών

p. 171

Conseils pour bien étudier, p. 171	Συμβουλές για να μελετάω καλά, σελ. 171
organiser son temps	οργανώνω τον χρόνο μου
planifier son emploi du temps	σχεδιάζω το πρόγραμμά μου
travailler régulièrement	διαβάζω τακτικά
consacrer du temps au travail personnel	αφιερώνω χρόνο στο προσωπικό μου διάβασμα
définir ses priorités	καθορίζω τις προτεραιότητές μου
ne pas s'y prendre à la dernière minute	δεν καταπιάνομαι με κάτι την τελευταία στιγμή
connaître son mode d'apprentissage (visuel = en lisant, auditif = en écoutant, kinesthésique = en écrivant)	γνωρίζω τον μαθησιακό μου τύπο: (οπτικό = (μαθαίνω) διαβάζοντας, ακουστικό = (μαθαίνω) ακούγοντας, κιναισθησιακό = (μαθαίνω) γράφοντας)
respecter son rythme biologique	σέβομαι τον βιολογικό μου ρυθμό
gérer son stress	διαχειρίζομαι το άγχος μου
dormir suffisamment	κοιμάμαι επαρκώς
se concentrer (la concentration)	συγκεντρώνομαι (η συγκέντρωση)
être attentif	είμαι προσεκτικός
ne pas se laisser distraire (la distraction)	δεν αφήνω την προσοχή μου να αποσπάται (η απόσπαση της προσοχής)
ne pas se disperser (la dispersion)	δεν αφαιρούμαι (η διάσπαση)
ne pas se décourager (le découragement)	δεν αποθαρρύνομαι (η αποθάρρυνση)

p. 172

Le règlement intérieur, p. 172	Ο εσωτερικός κανονισμός, σελ. 172
fixer les règles	καθορίζω/ορίζω τους κανόνες
faire régner une discipline stricte	επιβάλλω μια αυστηρή πειθαρχία
appliquer des sanctions : exclusion (une exclusion) de la classe, de l'établissement	εφαρμόζω ποινές: αποβάλλω (μια αποβολή) από την τάξη, από το σχολείο

sanctionner, punir un élève turbulent, violent	τιμωρώ έναν άτακτο/βίαιο μαθητή
envoyer un élève en pension, en internat	στέλνω έναν μαθητή σε οικοτροφείο, εσώκλειστο
exiger une tenue correcte au sein de l'établissement	απαιτώ μια ευπρεπή ενδυμασία στους κόλπους της σχολικής μονάδας
interdire aux élèves de porter des vêtements provocants	απαγορεύω στους μαθητές να φορούν προκλητικά ρούχα
refuser l'accès aux cours à un élève	αρνούμαι σε έναν μαθητή την πρόσβαση στα μαθήματα
interdire (une interdiction) d'apporter un portable à l'école	απαγορεύω (η απαγόρευση) να φέρνουν κινητό στο σχολείο
obligation de l'éteindre en cours, de le mettre en mode silence	υποχρέωση να το κλείνουν κατά τη διάρκεια του μαθήματος, να το βάζουν στη σίγαση

Le portable à l'école, p. 172	Το κινητό στο σχολείο, σελ. 172
Pour	Υπέρ
- C'est pratique en cas de problème ou d'imprévu. On peut prévenir quand on est en retard ou qu'on a un changement de programme.	- Είναι πρακτικό σε περίπτωση προβήματος ή απροόπτου. Μπορούμε να ειδοποιήσουμε όταν έχουμε αργήσει ή όταν έχουμε μια αλλαγή στο πρόγραμμα.
- On peut l'utiliser en classe de langue pour s'enregistrer.	- Μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε στην τάξη για να ηχογραφήσουμε τον εαυτό μας.
Contre	Κατά
- Sa sonnerie dérange le cours.	- Το κουδούνισμα ενοχλεί το μάθημα.
- Les SMS et les alertes nous distraient.	- Τα γραπτά μηνύματα και οι ειδοποιήσεις μας αποσπούν την προσοχή.
- On est moins attentifs.	- Είμαστε λιγότερο προσεκτικοί.
- Ça empêche de passer du temps avec ses copains à la récré.	- Μας εμποδίζει να περνάμε χρόνο με τους φίλους μας στο διάλειμμα.
-Si on n'a pas de portable : - On ne peut pas tricher (on doit le déposer dans un casier à l'arrivée dans l'école). - On n'intéresse pas les voleurs et les racketteurs. - Ça permet de se déconnecter/ de décrocher des écrans pendant la journée.	-Εάν δεν έχουμε κινητό: - Δεν μπορούμε να αντιγράψουμε, να κάνουμε σκονάκια (πρέπει να το αφήσουμε σε ένα ντουλάπι όταν φτάνουμε στο σχολείο). - Δεν ενδιαφέρουμε τους κλέφτες και τους εκβιαστές. - Μας επιτρέπει να αποσυνδεθούμε από τις οθόνες κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Le travail, p. 175	Η δουλειά, σελ. 175
rechercher un emploi	αναζητώ μια εργασία
consulter une petite annonce	συμβουλευόμαι μια μικρή αγγελία
envoyer son CV (curriculum vitae)	στέλνω το βιογραφικό μου
une lettre/mail de candidature, de motivation	ένα γράμμα/mail υποψηφιότητας, μια συνοδευτική επιστολή/mail
mettre en avant ses qualités, ses compétences	προβάλλω τα προτερήματά μου, τις ικανότητές μου
passer un entretien	περνώ από μια συνέντευξη
être sélectionné, recruté (le recrutement), engagé	με επιλέγουν, με προσλαμβάνουν (η πρόσληψη), προσλήφθηκα
avoir un contrat de travail	έχω μια σύμβαση εργασίας
un temps partiel, un mi-temps, un temps plein	μερική απασχόληση, ημιαπασχόληση, πλήρης απασχόληση
recevoir un salaire (un salarié), être rémunéré	λαμβάνω έναν μισθό (ένας μισθωτός), είμαι αμοιβόμενος
diriger une entreprise, une start-up	διευθύνω μια επιχείρηση, μια νεοφυή επιχείρηση
un patron, un employeur	ένα αφεντικό, ένας εργοδότης
un employé	ένας υπάλληλος
un collègue	ένας συνάδελφος
faire un stage d'été (un stagiaire)	κάνω καλοκαιρινά σεμινάρια
acquérir (j'ai acquis) une expérience professionnelle	αποκτώ (απέκτησα) μια επαγγελματική εμπειρία

Travail des étudiants, p. 175	Φοιτητική δουλειά, σελ. 175
Causes	Αιτίες
Coût élevé des études	Υψηλό κόστος των σπουδών
frais de scolarité (peu élevé à l'université, mais très chers à l'étranger)	δίδακτρα (χαμηλά στο πανεπιστήμιο, αλλά πολύ ακριβά στο εξωτερικό).
manuels	εγχειρίδια
ordinateur	ηλεκτρονικός υπολογιστής
cours particuliers	ιδιαίτερα μαθήματα
Coût élevé de la vie quotidienne	Υψηλό κόστος της καθημερινής ζωής
le loyer (si l'étudiant fait ses études dans une autre ville ou à l'étranger).	το ενοίκιο (εάν ο φοιτητής σπουδάζει σε μια άλλη πόλη ή στο εξωτερικό).
la nourriture	η διατροφή
les transports	τα μέσα μεταφοράς
les communications (portable, connexion à Internet)	οι επικοινωνίες (κινητό, σύνδεση με το Ιντερνετ)

Aides insuffisantes	Ανεπαρκείς βοήθειες
Parents pauvres, ne peuvent pas aider leurs enfants.	Φτωχοί γονείς, δεν μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά τους.
Montant des bourses pas assez élevé.	Το ποσό των υποτροφιών δεν είναι αρκετά υψηλό.
Conditions	Συνθήκες
Le job doit être adapté aux études et avoir un lien avec elles : faire du soutien scolaire, quand on veut devenir enseignant ; travailler dans une association d'aide aux ados en difficultés quand on étudie la psychologie.	Η δουλειά πρέπει να είναι προσαρμοσμένη στις σπουδές και να έχει μια σχέση με αυτές: να παραδίδω μαθήματα, όταν θέλω να γίνω εκπαιδευτικός, να δουλεύω σε μια οργάνωση που βοηθάει έφηβους με δυσκολίες, όταν σπουδάζω ψυχολογία.
Le job ne doit pas dépasser les 16 heures par semaine, être adapté à l'emploi du temps de l'étudiant : week-end, dimanche (payé le double), soir.	Η δουλειά δεν πρέπει να ξεπερνάει τις 16 ώρες εβδομαδιαίως, να είναι προσαρμοσμένη στο πρόγραμμα του φοιτητή: Σαββατοκύριακο, Κυριακή (διπλά πληρωμένη), βράδυ.

DELFI ado B1 - Dossier 8

Ma planète, ma maison

Ο πλανήτης μου, το σπίτι μου

pp. 176-191

p. 179

Ville et pollution de l'air/atmosphérique, p. 179	Η πόλη και η μόλυνση του αέρα/ ατμοσφαιρική ρύπανση, σελ. 179
Causes : L'activité humaine	Αιτίες: Η ανθρώπινη δραστηριότητα
l'augmentation de la circulation automobile	η αύξηση της κυκλοφορίας των οχημάτων
les embouteillages	τα μποτιλιαρίσματα/η κυκλοφοριακή συμφόρηση
les moteurs à essence	οι κινητήρες βενζίνης
les véhicules polluants	τα οχήματα που μολύνουν
les émissions de gaz à effet de serre	οι εκπομπές αερίων που προκαλούν το φαινόμενο του θερμοκηπίου
la consommation d'énergies fossiles (pétrole, gaz, charbon) pour l'éclairage	η κατανάλωση ορυκτών πηγών ενέργειας (πετρέλαιο, αέριο, κάρβουνο) για τη φωταγωγή
le chauffage	η θέρμανση
la climatisation/ la clim (fam.)	ο κλιματισμός
l'air conditionné	το κλιματιστικό
Mesures : Favoriser l'éco-mobilité	Μέτρα: Ευνοώ την οικολογική κινητικότητα
➤ Le gouvernement	➤ Η κυβέρνηση
développer les transports en commun propres : tramway, bus électriques	να αναπτύξει καθαρά μέσα μαζικής μεταφοράς: τραμ, ηλεκτρικά λεωφορεία
interdire les voitures polluantes	να απαγορευτούν τα αυτοκίνητα που μολύνουν
multiplier les pistes cyclables, les rues piétonnières/piétonnes (un piéton), les moyens de déplacement propres en libre - service (vélos, trottinettes électriques...)	το να πολλαπλασιαστούν οι ποδηλατόδρομοι, οι πεζόδρομοι (ένας πεζός), τα καθαρά μέσα μετακίνησης αυτο-εξυπηρέτησης (ποδήλατα, ηλεκτρικά πατίνια...)
➤ L'éco-citoyen	➤ Ο πολίτης με οικολογική συνείδηση
utiliser les transports en commun	χρησιμοποιώ τα μέσα μαζικής μεταφοράς
se déplacer à pied, à vélo	μετακινούμαι με τα πόδια, με το ποδήλατο

acheter des voitures propres : électriques, hybrides	αγοράζω καθαρά αυτοκίνητα: ηλεκτρικά, υβριδικά
partager sa voiture	μοιράζομαι το αυτοκίνητο μου
louer une voiture	νοικιάζω ένα αυτοκίνητο
ne plus acheter de voiture	δεν αγοράζω πια αυτοκίνητο

p. 180

La ville, p. 180	Η πόλη, σελ. 180
le centre-ville	το κέντρο της πόλης
la banlieue	το προάστιο
la périphérie	η περιφέρεια
une ville industrielle	μια βιομηχανική πόλη
un quartier résidentiel, populaire	μια αστική, λαϊκή γειτονιά
une ville accueillante, animée, dynamique, où il fait bon vivre	μια πόλη φιλόξενη, ζωντανή, δυναμική, όπου υπάρχει ποιότητα ζωής
une ville bétonnée, polluée, bruyante, avec beaucoup d'embouteillages, sans espaces verts, sans espaces de jeux pour les enfants	μια τσιμεντούπολη, με ρύπανση, θορυβώδης, με πολλά μποτιλιαρίσματα/κυκλοφοριακή συμφόρηση, χωρίς χώρους πρασίνου, χωρίς παιδικές χαρές για τα παιδιά

p. 181

La ville durable/verte/écologique, p. 181	Η βιώσιμη/πράσινη/οικολογική πόλη, σελ. 181
des espaces verts	οι χώροι πρασίνου
les toits végétalisés	οι «πράσινες» στέγες
les jardins urbains	οι αστικοί κήποι
l'écoquartier	η οικοφιλική συνοικία
des bâtiments économes en énergie, chauffés par l'énergie solaire	κτήρια που εξοικονομούν ενέργεια, που θερμαίνονται με την ηλιακή ενέργεια
les énergies renouvelables : une éolienne, un panneau solaire	οι ανανεώσιμες πηγές ενέργειας: μια ανεμογεννήτρια, ένας ηλιακός συλλέκτης
les déplacements propres	οι καθαρές μετακινήσεις
recycler (le recyclage)	ανακυκλώνω (η ανακύκλωση)
trier ses déchets (le tri)	διαχωρίζω τα απόβλητα (ο διαχωρισμός/η διαλογή)
les poubelles de couleurs	οι χρωματιστοί κάδοι απορριμάτων (ανακύκλωσης)

la réduction des déchets	η μείωση των απορριμάτων
les commerces bio	τα βιολογικά καταστήματα
la qualité de l'eau	η ποιότητα του νερού
La nature	Η φύση
la campagne	η εξοχή
la forêt	το δάσος
la montagne	το βουνό
la vallée	η κοιλάδα
la prairie	το λιβάδι
la rivière	το ποτάμι
le fleuve	το ποτάμι
le lac	η λίμνη
la faune : une espèce animale	η πανίδα: ένα ζωικό είδος
une bête	ένα ζώο
un animal sauvage	ένα άγριο ζώο
la flore : une espèce végétale	η χλωρίδα: ένα φυτικό είδος
une plante	ένα φυτό
un arbre	ένα δέντρο
une espèce menacée, en voie de disparition	ένα επαπειλούμενο είδος, ένα είδος υπό εξαφάνιση
la planète	ο πλανήτης
la Terre	η Γη
l'environnement	το περιβάλλον
• un habitat	• ένας βιότοπος
un écosystème	ένα οικοσύστημα
la biodiversité	η βιοποικιλότητα
les ressources naturelles	οι φυσικές πηγές
les sources d'énergies naturelles	οι πηγές φυσικών ενεργειών

Carte mentale : les éco-gestes à l'école =

Εννοιολογικός χάρτης: οικολογικές κινήσεις στο σχολείο

p. 184

DÉPLACEMENTS PROPRES, p. 184	ΚΑΘΑΡΕΣ ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ, σελ. 184
• Pour aller à l'école : marche à pied, vélo, roller, trottinette, skateboard.	• Για να πάω στο σχολείο: περπάτημα, ποδήλατο, ρόλλερ, πατίνι, σκέιτμπορντ.
• Pour les sorties scolaires.	• Για τις σχολικές εξόδους (εκδρομές).

EN CLASSE, p. 184	ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ, σελ. 184
• Éteindre la lumière en sortant de la classe.	• Σβήνω το φως βγαίνοντας από την τάξη.
• Ne pas laisser les appareils électriques (ordinateurs, rétroprojecteurs...) en veille pendant les pauses.	• Δεν αφήνω τις ηλεκτρικές συσκευές (υπολογιστές, μηχανές προβολής-προτζέκτορας...) σε κατάσταση αναμονής κατά τα διαλείμματα.
• Baisser le chauffage/ la climatisation.	• Χαμηλώνω την θέρμανση/ τον κλιματισμό.
• Fermer les portes et les fenêtres.	• Κλείνω τις πόρτες και τα παράθυρα.
• Mettre les plantes sur les rebords des fenêtres.	• Βάζω φυτά στα περβάζια των παραθύρων.

À LA CANTINE, p. 184	ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ, σελ. 184
• Ne manger que des fruits et des légumes de saison, des menus bio.	• Τρώω μόνο φρούτα και λαχανικά εποχής, βιολογικά μενού.
• Éviter de gaspiller (le gaspillage).	• Αποφεύγω να σπαταλώ (η σπατάλη).
• Avoir des couverts et des bouteilles réutilisables.	• Έχω επαναχρησιμοποιούμενα μαχαιροπήρουνα και μπουκάλια.
• Boire l'eau au robinet.	• Πίνω νερό από τη βρύση.
• Faire du compost (poubelles organiques ; épiluchures des fruits...).	• Κάνω κομπόστ/λίπασμα (οργανικά απορρίμματα, φλούδες φρούτων...).

MATÉRIEL DE CLASSE, p. 184	ΥΛΙΚΟ ΤΗΣ ΤΑΞΗΣ, σελ. 184
Utiliser des fournitures scolaires écologiques.	Χρησιμοποιώ οικολογικό σχολικό υλικό.
- Économiser du papier : ➤ Utiliser des feuilles de brouillon, du papier recyclé, garder le papier imprimé, imprimer recto-verso. ➤ Limiter les impressions (lire sur écran, rendre devoirs sous format numérique, magazine du collège en ligne).	- Κάνω οικονομία στο χαρτί: ➤ Χρησιμοποιώ φύλλα χαρτιού για πρόχειρο, ανακυκλωμένο χαρτί, κρατώ το τυπωμένο χαρτί, εκτυπώνω μπρος-πίσω. ➤ Περιορίζω τις εκτυπώσεις (διαβάζω στην οθόνη, παραδίδω εργασίες σε ψηφιακή μορφή, εφημερίδα του γυμνασίου στο διαδίκτυο).
Installer poubelles pour recycler, trier les déchets (papier, métaux, verre).	Τοποθετώ κάδους για ανακύκλωση, για διαλογή των απορριμμάτων (χαρτί, αλουμίνιο, γυαλί).
AVANTAGES, p. 184	ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ, σελ. 184
Pas de pollution de l'air/sonore.	Δεν θα υπάρχει ατμοσφαιρική/ηχητική ρύπανση.
Réduire les déchets.	Μειώνω τα απορρίματα.
Lutter contre la déforestation.	Αγωνίζομαι ενάντια στην αποψίλωση των δασών.
Faire des économies d'énergie.	Κάνω οικονομίες στην ενέργεια.
Avoir une meilleure qualité de l'air.	Έχω καλύτερη ποιότητα του αέρα.
Protéger l'environnement.	Προστατεύω το περιβάλλον.

p. 186

La protection de l'environnement, p. 186	Η προστασία του περιβάλλοντος, σελ. 186
protéger (la protection) l'environnement	προστατεύω (η προστασία) το περιβάλλον
sauver, sauvegarder la faune (la sauvegarde)	σώζω, προστατεύω την πανίδα (η προστασία)
agir pour la planète	ενεργώ για τον/υπέρ του πλανήτη
lutter pour ≠ contre	αγωνίζομαι υπέρ ≠ κατά
se bouger (<i>fam.</i>), se mobiliser	δραστηριοποιούμαι/κινητοποιούμαι
l'écologie, être écologiste	η οικολογία, είμαι οικολόγος
devenir membre/faire partie d'une association écologique	γίνομαι μέλος/είμαι μέλος μιας οικολογικής οργάνωσης

faire un don	κάνω μια δωρεά
participer à une opération	συμμετέχω σε μια επιχείρηση
organiser une campagne de nettoyage	διοργανώνω μια εκστρατεία καθαρισμού

Les problèmes environnementaux, p. 188	Τα περιβαλλοντικά προβλήματα, σελ. 188
le réchauffement/le dérèglement climatique	η κλιματική υπερθέρμανση/απορρύθμιση
la hausse des températures	η άνοδος των θερμοκρασιών
l'augmentation des phénomènes météorologiques extrêmes :	η αύξηση των ακραίων μετεωρολογικών φαινομένων:
une tempête	μια θύελλα
un cyclone	ένας κυκλώνας
un ouragan	ένας τυφώνας
la canicule	ο καύσωνας
la sécheresse	η ξηρασία
la désertification (un désert)	η ερημοποίηση (η έρημος)
la fonte des glaces	το λιώσιμο των πάγων
la hausse du niveau des océans	η άνοδος της στάθμης των ωκεανών
les catastrophes naturelles :	οι φυσικές καταστροφές
une inondation	μια πλημμύρα
un incendie	μια πυρκαγιά
l'invasion des moustiques tigres	η εισβολή κουνουπιών «τίγρεις»
le paludisme	η ελονοσία
une allergie	μια αλλεργία
l'asthme (m.)	το άσθμα

Défi « zéro déchet », p. 191	Πρόκληση « μηδέν απορρίματα», σελ. 191
Mesures à prendre	Λήψη μέτρων
- Refuser les choses dont on n'a pas besoin : le courrier indésirable (les tracts publicitaires).	- Αρνούμαι πράγματα τα οποία δεν χρειάζομαι: ανεπιθύμητη αλληλογραφία (διαφημιστικά φυλλάδια)
- Refuser les emballages à usage unique : acheter sa nourriture en vrac, avoir des sacs réutilisables, réduire ses achats sur Internet, la livraison de plats à domicile.	- Αρνούμαι τα περιτυλίγματα μιας χρήσης: αγοράζω την τροφή μου χύμα, έχω επαναχρησιμοποιούμενες σακούλες, μειώνω τις αγορές μου στο ίντερνετ, την παράδοση γευμάτων στο σπίτι.

- Réutiliser et réparer avant d'acheter neuf : les vêtements d'occasion, les appareils électroniques, utiliser des piles rechargeables...	- Επαναχρησιμοποιώ και επιδιορθώνω πριν αγοράσω κάτι καινούριο: ρούχα ευκαιρίας, ηλεκτρονικές συσκευές, χρησιμοποιώ επαναφορτιζόμενες μπαταρίες...
- Recycler	- Ανακυκλώνω
- Composter les matières organiques, les restes d'aliments pour faire des engrais.	- Κάνω κομπόστ τις οργανικές ύλες, τα υπολείμματα των τροφών για να κάνω λίπασμα.
Conditions de réussite	Προϋποθέσεις επιτυχίας
- Défi sérieux, pas pour frimer sur les réseaux sociaux.	- Σοβαρή πρόκληση, όχι για επίδειξη στα κοινωνικά δίκτυα.
- Respecter toutes les étapes.	- Σέβομαι όλα τα στάδια.
- Le faire de façon régulière et constante.	- Το κάνω με τακτικό και σταθερό τρόπο.
- Ne pas se laisser tenter par des solutions plus pratiques qui font gagner du temps.	- Δεν υποκύπτω στις εύκολες λύσεις που εξοικονομούν χρόνο.
- Être très nombreux à s'y mettre.	- Να είμαστε πολλοί που το κάνουμε.
- Nécessité pour l'État de recycler tous les plastiques sinon recyclage incomplet.	- Ανάγκη να ανακυκλώνει το κράτος όλα τα πλαστικά, διαφορετικά, η ανακύκλωση είναι ατελής.

DELF ado B1 - Dossier 9

Le monde de l'info

Ο κόσμος της πληροφορίας/ενημέρωσης

pp. 192-207

p. 196

La presse, p. 196	Ο τύπος, σελ. 196
la presse écrite/papier	ο γραπτός/έντυπος τύπος
la presse en ligne	ο διαδικτυακός τύπος
la presse féminine	ο γυναικείος τύπος
la presse jeunesse	ο νεανικός τύπος
gratuite ≠ payante	δωρεάν ≠ επί πληρωμή
éditer (un éditeur)	εκδίδω (ο εκδότης)
une maison d'édition	ένας εκδοτικός οίκος
lancer (un lancement)	προωθώ (λανσάρω) (μια προώθηση)
un nouveau media	ένα καινούριο μέσο ενημέρωσης
imprimer (une impression)	εκτυπώνω (μια εκτύπωση)
un magazine	ένα περιοδικό

p. 197

Un journal, p. 197	Μια εφημερίδα, σελ. 197
quotidien, hebdomadaire, mensuel	καθημερινή, εβδομαδιαία, μηνιαία
la couverture	το εξώφυλλο
la une	το πρωτοσέλιδο
le titre	ο τίτλος
l'article	το άρθρο
le sujet	το θέμα
le chapeau	Το καπέλο (μικρό κείμενο που προηγείται του βασικού άρθρου και παρουσιάζει τις βασικές ιδέες του κειμένου)
la colonne	η στήλη
la rubrique: affaires nationales, internationales, questions de société, faits divers	η θεματική στήλη: εθνικές, διεθνείς υποθέσεις, κοινωνικά θέματα, καθημερινή επικαιρότητα (ατυχήματα, ληστείες)
L'information / l'info (fam.)	Η ενημέρωση
se tenir informé	κρατιέμαι ενήμερος
être au courant de l'actualité	γνωρίζω την επικαιρότητα

l'actu (<i>fam.</i>)	η επικαιρότητα
s'informer sur un média traditionnel	ενημερώνομαι με ένα παραδοσιακό μέσο
regarder les infos à la télé, sur une antenne nationale	κοιτάζω τις ειδήσεις στην τηλεόραση, σε ένα εθνικό κανάλι
le JT	το δελτίο ειδήσεων
le 20 heures	το δελτίο των οκτώ
un flash d'info	ένα σύντομο δελτίο ειδήσεων
un scoop	ένα «λαυράκι» / μια πρωτότυπη είδηση
en direct ≠ en différé	σε απευθείας μετάδοση ≠ σε μαγνητοσκόπηση
s'informer sur un média numérique	ενημερώνομαι με ένα ψηφιακό μέσο
suivre un fil d'info sur son smartphone	παρακολουθώ μια ροή ειδήσεων στο smartphone μου
Les fausses nouvelles/fake news	Οι ψεύτικες ειδήσεις
diffuser/propager une rumeur, une fausse rumeur via les réseaux sociaux	διαδίδω μια φήμη, μια ψευδή φήμη μέσω των κοινωνικών δικτύων.
vérifier une information	εξακριβώνω μια πληροφορία
chercher la source d'un article	ψάχνω την πηγή ενός άρθρου

Carte mentale : la classe des médias =

Εννοιολογικός χάρτης: το μάθημα των μέσων ενημέρωσης

p. 200

OBJECTIFS, p. 200	ΣΤΟΧΟΙ, σελ. 200
Aider les élèves à :	Βοηθάω τους μαθητές να:
• se repérer dans les médias.	• προσανατολίζονται μέσα στα μέσα πληροφόρησης.
• classer l'information (de la plus à la moins importante).	• ταξινομούν την πληροφορία (από την πιο σημαντική στην λιγότερο σημαντική).
• vérifier les faits.	• εξακριβώνουν τα γεγονότα.
• classer les vraies et les fausses nouvelles.	• ταξινομούν τα πραγματικά και τα ψευδή νέα.
• savoir se comporter sur Internet (blog, journal en ligne, réseau social).	• ξέρουν να συμπεριφέρονται στο ίντερνετ (ιστολόγιο, ηλεκτρονική εφημερίδα, κοινωνικό δίκτυο).

AVANTAGES, p. 200	ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ, σελ. 200
• Amélioration de la lecture, de l'écriture, de la prise de parole.	• Βελτίωση της ανάγνωσης, της γραφής, του προφορικού λόγου.
• Apprentissage de l'argumentation.	• Εκμάθηση της επιχειρηματολογίας.
• Prise de la parole à la radio.	• Παίρνω τον λόγο στο ραδιόφωνο.
• Note dans le bulletin scolaire.	• (Καλός) βαθμός στον σχολικό έλεγχο.

ACTIVITÉS, p. 200	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ, σελ. 200
En dehors de la classe	Εκτός τάξης
• Participer à des émissions de radio.	• Συμμετέχω σε ραδιοφωνικές εκπομπές.
• Rencontrer des professionnels des médias.	• Συναντώ επαγγελματίες των μέσων ενημέρωσης.
• Faire du photoreportage.	• Κάνω φωτορεπορτάζ.
• Visiter des expositions (dessins de presse).	• Επισκέπτομαι εκθέσεις (γελοιογραφίες).

ACTIVITÉS, p. 200	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ, σελ. 200
Dans la classe:	Μέσα στην τάξη:
• Faire un journal, écrire des articles.	• Φτιάχνω μια εφημερίδα, γράφω άρθρα.
• Présenter un article de presse à la classe.	• Παρουσιάζω ένα άρθρο στην τάξη.
• Reformuler l'événement dont il est question.	• Επαναδιατυπώνω το γεγονός για το οποίο γίνεται λόγος.
• Justifier le choix de l'article.	• Δικαιολογώ την επιλογή του άρθρου.

ORGANISATION, p. 200	ΟΡΓΑΝΩΣΗ, σελ. 200
• deux heures hebdomadaires	• δυο ώρες εβδομαδιαίως
• CDI ou sale d'informatique	• βιβλιοθήκη πολυμέσων ή αίθουσα πληροφορικής
• élèves de seconde	• μαθητές πρώτης λυκείου
• un enseignant, un documentaliste, un journaliste parrain présent dans la classe	• ένας εκπαιδευτικός, ένας βιβλιοθηκάριος, ένας δημοσιογράφος – ανάδοχος/μέντορας παρών μέσα στην τάξη

p. 201

Le travail du journaliste, p. 201	Η δουλειά του δημοσιογράφου, σελ. 201
un(e) rédacteur (trice) en chef	ένας-μία αρχισυντάκτης-τρια
une salle de rédaction	μία αίθουσα σύνταξης
un grand reporter	ένας μεγάλος ρεπόρτερ
un envoyé spécial	ένας ειδικός απεσταλμένος
traiter un sujet	επεξεργάζομαι ένα θέμα
couvrir un événement	καλύπτω ένα γεγονός
interviewer qqn	παίρνω συνέντευξη από κάποιον
faire un reportage	κάνω ένα ρεπορτάζ
vérifier un fait	εξακριβώνω ένα γεγονός
classer des informations	ταξινομώ πληροφορίες
mettre en ligne	ανεβάζω στο διαδίκτυο
actualiser les informations	επικαιροποιώ τις πληροφορίες
en temps réel	σε πραγματικό χρόνο

p. 204

S'abonner, p. 204	Γίνομαι συνδρομητής, σελ. 204
à un magazine papier, digital	σε ένα έντυπο/ψηφιακό περιοδικό
un lecteur	ένας αναγνώστης
un abonné	ένας συνδρομητής
un abonnement	μία συνδρομή
consulter la presse	συμβουλευόμαι τον τύπο
ce magazine paraît le jeudi (la parution)	αυτό το περιοδικό κυκλοφορεί την Πέμπτη (η κυκλοφορία)
un exemplaire	ένα δείγμα
un numéro spécial	ένα ειδικό τεύχος
un hors-série	ένα τεύχος/ένθετο-αφιέρωμα
le supplément du week-end	το ένθετο του Σαββατοκύριακου
un kiosque	ένα περίπτερο
une maison de la presse	ένα κέντρο τύπου
un présentoir	μία προθήκη (σταντ) παρουσίασης

p. 207

Raisons de l'attachement des ados à la presse papier, p. 207	Λόγοι για τους οποίους οι έφηβοι δένονται με τον έντυπο τύπο, σελ. 207
- Leurs parents leur ont lu beaucoup de livres quand ils étaient petits.	- Οι γονείς τους τούς διάβαζαν πολλά βιβλία όταν ήταν μικροί.
- Leurs parents ou leur institutrice les ont abonnés à des magazines pour enfants très attrayants (illustrations, couleurs, centres d'intérêt).	- Οι γονείς τους ή η δασκάλα τους τούς έκαναν συνδρομητές σε πολύ ελκυστικά περιοδικά για παιδιά (εικονογράφηση, χρώματα, κέντρα ενδιαφέροντος).

- Leurs parents ne leur ont pas mis entre les mains un écran dès leur plus jeune âge.	- Οι γονείς τους δεν τους έδωσαν, από μικρή ηλικία μια οθόνη στα χέρια.
- Certains ados aiment qu'on leur explique l'actualité. Ils aiment comprendre.	- Σε κάποιους έφηβους αρέσει να τους εξηγούν την επικαιρότητα. Τους αρέσει να καταλαβαίνουν.
- La presse papier traite les sujets à fond. Elle a de la place pour expliquer.	- Ο έντυπος τύπος επεξεργάζεται τα θέματα σε βάθος. Έχει χώρο να εξηγεί.
- L'ado se sent en sécurité : les informations sont vérifiées.	- Ο έφηβος νιώθει ασφάλεια: οι πληροφορίες είναι επιβεβαιωμένες.
- La lecture d'un magazine est un moment de détente, une pause pendant laquelle les ados quittent tous leurs écrans.	- Η ανάγνωση ενός περιοδικού είναι μια στιγμή χαλάρωσης, ένα διάλειμμα κατά τη διάρκεια του οποίου οι έφηβοι αφήνουν τις οθόνες τους.
- C'est un moyen de mémorisation.	- Είναι ένα μέσο απομνημόνευσης.

Raisons du succès des infos sur Internet, p. 207	Λόγοι επιτυχίας των ειδήσεων στο ίντερνετ, σελ. 207
- Il est facile de suivre les actualités sur son smartphone.	- Είναι εύκολο να παρακολουθώ τα νέα στο κινητό μου.
- Tout le monde aujourd'hui à un smartphone.	- Όλος ο κόσμος έχει σήμερα ένα smartphone.
- Les jeunes aiment lire sur un écran.	- Στους νέους αρέσει να διαβάζουν σε μια οθόνη.
- Les textes sont courts.	- Τα κείμενα είναι σύντομα.
- L'information est disponible en un clic.	- Η είδηση είναι διαθέσιμη με ένα κλικ.
- Les alertes attirent notre attention par un son caractéristique.	- Οι ειδοποιήσεις ελκύουν την προσοχή μας με έναν χαρακτηριστικό ήχο.
- On a les infos en temps réel.	- Έχουμε τις ειδήσεις σε πραγματικό χρόνο.
- On n'a pas besoin d'attendre le jour de sortie d'un magazine.	- Δεν χρειάζεται να περιμένουμε την ημέρα κυκλοφορίας ενός περιοδικού.
- Ce sont nos copains qui font circuler les infos.	- Οι φίλοι είναι αυτοί που κυκλοφορούν τις ειδήσεις.
- On sait d'où elles viennent. C'est facile de les croire.	- Ξέρουμε από πού προέρχονται. Είναι εύκολο να τις πιστέψουμε.
- Les infos sont gratuites. Pas besoin d'acheter un magazine ou de s'abonner pour avoir accès à l'information.	- Οι ειδήσεις είναι δωρεάν. Δεν χρειάζεται να αγοράσουμε το περιοδικό ή να γίνουμε συνδρομητές για να έχουμε πρόσβαση στην ενημέρωση.

DELf ado B1 - Dossier 10

Changer le monde

Αλλάζω τον κόσμο

pp. 208-223

p. 210

Le bénévolat, p. 210	Ο εθελοντισμός, σελ. 210
un bénévole	ένας εθελοντής
agir	δρω/ενεργώ
s'engager (l'engagement) dans une mission humanitaire	συμμετέχω (η συμμετοχή) σε μια ανθρωπιστική αποστολή
adhérer à une association/ assos (fam.)	προσχωρώ σε μια οργάνωση
venir en aide aux enfants défavorisés	βοηθώ τα μειονεκτούντα παιδιά
aider les personnes en difficulté, les handicapés	βοηθώ τους ανθρώπους που βρίσκονται σε δυσκολία, τους ανάπηρους
porter secours à, secourir	βοηθώ
se rendre utile à	είμαι χρήσιμος
Les actions bénévoles, p. 210	Οι εθελοντικές δράσεις/πράξεις, σελ. 210
receuillir de l'argent	συγκεντρώνω χρήματα
collecter (une collecte) des vieux vêtements	συλλέγω (μια περισυλλογή) παλιά ρούχα
trier (un tri)	διαχωρίζω (ένας διαχωρισμός)
préparer (une préparation) des colis alimentaires	ετοιμάζω (μια προετοιμασία) δέματα τροφίμων
distribuer (la distribution) de la nourriture, des repas, des médicaments	διανέμω (η διανομή) τροφή, γεύματα, φάρμακα
apporter une aide matérielle, financière, sociale, éducative	παρέχω υλική, οικονομική, κοινωνική, εκπαιδευτική βοήθεια

p. 213

L'engagement des jeunes, p. 213	Η δέσμευση των νέων, σελ. 213
créer une association	δημιουργώ μια οργάνωση
rejoindre une association	εντάσσομαι σε μια οργάνωση
s'investir dans une association	δραστηριοποιούμαι ενεργά σε μια οργάνωση
se mobiliser (une mobilisation) pour ≠ contre une cause	κινητοποιούμαι (μια κινητοποίηση) υπέρ ≠ κατά ενός σκοπού
donner de son temps à une cause humanitaire	αφιερώνω χρόνο σε έναν ανθρωπιστικό σκοπό

manifester, une manifestation/manif (fam.)	διαδηλώνω, μια διαδήλωση
faire une marche pour le climat, contre la faim	κάνω μια πορεία για το κλίμα, ενάντια στην πείνα
descendre dans la rue	κατεβαίνω στον δρόμο
exiger des mesures fortes	απαιτώ δραστικά μέτρα
répondre à l'appel	απαντώ σε μια έκκληση
ne pas rester les bras croisés	δεν μένω με σταυρωμένα χέρια
faire grève	κάνω απεργία
faire circuler une pétition sur Internet	κυκλοφορώ/ διαδίδω μια αναφορά στο ίντερνετ
sensibiliser (la sensibilisation) les jeunes à une cause	ευαισθητοποιώ (η ευαισθητοποίηση) των νέων για ένα σκοπό
faire prendre conscience à qqun de qqch	κάνω κάποιον να συνειδητοποιήσει κάτι

Carte mentale : la protection animale =

Εννοιολογικός χάρτης: η προστασία των ζώων

p. 216

CHANGEMENT CODE CIVIL, p. 216	ΑΛΛΑΓΗ ΤΟΥ ΑΣΤΙΚΟΥ ΚΩΔΙΚΑ, σελ. 216
L'animal = être vivant sensible qui éprouve, comme l'homme, des émotions, la souffrance.	Το ζώο= ζωντανό πλάσμα, ευαίσθητο το οποίο νιώθει, όπως ο άνθρωπος, αισθήματα, τον πόνο.

DANS QUELLE ASSOCIATION S'ENGAGER ? p. 216	ΣΕ ΠΟΙΑ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΝΑ ΓΙΝΩ ΜΕΛΟΣ; σελ. 216
SPA = Société Protectrice des Animaux	Εταιρεία Προστασίας των Ζώων
Fondation 30 millions d'amis (Association pour la défense et la protection des animaux en France)	Ίδρυμα 30 εκατομμύρια φίλοι. (Οργάνωση για την υπεράσπιση και την προστασία των ζώων στη Γαλλία)
QUOI FAIRE ?, p. 216	ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ;, σελ. 216
Sauver des animaux maltraités ou abandonnés.	Σώζω κακοποιημένα ή εγκαταλειμμένα ζώα.
Participer à leur bien-être dans les refuges.	Συμμετέχω στην ευζωία τους μέσα στα καταφύγια.
Informers les visiteurs des refuges sur la protection animale.	Πληροφορώ τους επισκέπτες των καταφυγίων για την προστασία των ζώων.

Faire des collectes de produits pour les animaux.	Περισυλλέγω προϊόντα για τα ζώα.
Adopter un animal.	Υιοθετώ ένα ζώο.
Sensibiliser les jeunes à la cause animale sur les réseaux sociaux.	Ευαισθητοποιώ τους νέους στα κοινωνικά δίκτυα για τα δικαιώματα των ζώων.

COMMENT S'ENGAGER ?, p. 216	ΠΩΣ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΩ;, σελ. 216
De façon régulière (pas sur un coup de tête).	Με σταθερό τρόπο (όχι αυθόρμητα, παρορμητικά).
Selon son temps libre.	Σύμφωνα με τον ελεύθερο χρόνο μου.

POURQUOI S'ENGAGER ?, p. 216	ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΩ;, σελ. 216
Augmenter le nombre de bénévoles (actuellement 4000)	Αυξάνω τον αριθμό των εθελοντών (αυτή τη στιγμή 4000)
100 000 animaux abandonnés chaque année en France.	100 000 ζώα εγκατελείπονται κάθε χρόνο στη Γαλλία.
Souffrance des animaux, leur apporter un peu d'amour.	Ο πόνος των ζώων, τους δίνω λίγη αγάπη.

p. 217

La protection des animaux, p. 217	Η προστασία των ζώων, σελ. 217
le bien-être animal	η ευζωία των ζώων
un animal battu, abandonné (l'abandon), maltraité (la maltraitance)	ένα ζώο που το χτυπάνε, εγκατελειμμένο (η εγκατάλειψη), κακοποιημένο (η κακοποίηση)
sauver un animal	σώζω ένα ζώο
un refuge	ένα καταφύγιο
une niche	το σπιτάκι του σκύλου
une gamelle	μια ταΐστρα
les soins vétérinaires	η κτηνιατρική φροντίδα
faire appel aux dons	επικαλούμαι δωρέες
faire des dons en nature (litières, couvertures, draps, coussins, produits alimentaires)	κάνω δωρεά σε είδος (αμμολεκάνες, κουβέρτες, σεντόνια, μαξιλάρια, τροφές)
adopter (une adoption)	υιοθετώ (μια υιοθεσία)

p. 218

Les injustices sociales, p. 218	Οι κοινωνικές ανισότητες, σελ. 218
la pauvreté, la misère	η φτώχεια, η μιζέρια
une famille pauvre ≠ riche, défavorisée ≠ aisée	μια φτωχή ≠ πλούσια, άπορη/μειονεκτούσα ≠ ευκατάστατη οικογένεια
être à la rue	είμαι στον δρόμο
ne pas avoir de toit (un SDF = sans domicile fixe, un sans-abri)	δεν έχω στέγη (ένας SDF = χωρίς σταθερή κατοικία, ένας άστεγος)
souffrir du froid, de la faim	υποφέρω από το κρύο, από την πείνα
ne pas avoir de quoi vivre	δεν έχω με τι να ζήσω
être dans le besoin	είμαι στην ανάγκη
La solidarité, p. 218	Η αλληλεγγύη, σελ. 218
se sentir concerné par les problèmes des autres ≠ être indifférent (l'indifférence) à	αισθάνομαι να με αφορούν τα προβλήματα των άλλων ≠ είμαι αδιάφορος (η αδιαφορία)
être solidaire ≠ égoïste	είμαι αλληλέγγυος ≠ εγωιστής
s'entraider (l'entraide)	αλληλοβοηθούμαστε (η αλληλοβοήθεια)
venir en aide aux personnes démunies, aux réfugiés, aux sans-papier	βοηθώ τους άπορους ανθρώπους, τους πρόσφυγες, όσους δεν έχουν χαρτιά.

p. 219

Avoir de bons rapports avec les autres, p. 219	Έχω καλές σχέσεις με τους άλλους, σελ. 219
aller vers les autres, aller à la rencontre des autres	πάω προς τους άλλους, τους προσεγγίζω για να τους γνωρίσω
lier connaissance avec quelqu'un	κάνω γνωριμία με κάποιον
échanger, partager (le partage) avec qqn	ανταλλάσσω, μοιράζομαι (το μοίρασμα) με κάποιον
lutter contre l'isolement (des personnes âgées)	αγωνίζομαι ενάντια στην απομόνωση (των ηλικιωμένων)
renforcer les liens avec les voisins	Ενδυναμώνω/ενισχύω τις σχέσεις με τους γείτονες
la convivialité	η ευχάριστη/εγκάρδια ατμόσφαιρα
une ambiance joyeuse, conviviale	μια χαρούμενη, φιλική ατμόσφαιρα

Le service civique, p. 223	Η κοινωνική εργασία, σελ. 223
Avantages	Πλεονεκτήματα
- Se rendre utile.	- Γίνομαι χρήσιμος,-η
- Venir en aide aux personnes défavorisées.	- Βοηθώ τους μη προνομιούχους.
- Renforcer les liens entre les Français.	- Ενισχύω τους δεσμούς ανάμεσα στους Γάλλους.
- Rencontrer d'autres jeunes qu'on n'a pas l'habitude de fréquenter.	- Συναντώ κι άλλους νέους με τους οποίους δεν συνηθίζω να συναναστρέφομαι.
- Changer sa vision de la vie.	- Αλλάζω τη θεώρησή μου για τη ζωή.
- S'ouvrir l'esprit.	- Διευρύνω το πνεύμα μου.
- Réfléchir avant de commencer à étudier ou travailler.	- Σκέφτομαι πριν ξεκινήσω να σπουδάζω ή να δουλεύω.
- Avoir une expérience en France ou à l'étranger dont on peut parler dans son CV.	- Έχω μια εμπειρία στη Γαλλία ή στο εξωτερικό για την οποία μπορώ να μιλήσω στο βιογραφικό μου.
Inconvénients	Μειονεκτήματα
- Les missions ne sont pas forcément intéressantes.	- Οι αποστολές δεν είναι απαραίτητα ενδιαφέρουσες.
- Il y a plus de jeunes voulant participer que de missions.	- Υπάρχουν πιο πολλοί νέοι που θέλουν να συμμετέχουν από αποστολές.
- Peut-on vraiment choisir son secteur préféré ?	- Μπορούμε πραγματικά να διαλέξουμε τον αγαπημένο μας τομέα;
- On ne peut pas combiner études et service civique. Dommage pour les étudiants qui ont besoin de travailler.	- Δεν μπορούμε να συνδυάσουμε σπουδές και κοινωνική εργασία. Κρίμα για τους φοιτητές που έχουν ανάγκη να δουλέψουν.
- La rémunération n'est pas très élevée.	- Η αμοιβή δεν είναι πολύ υψηλή.