



Conçu et élaboré par Christine Pana et Cécilia Coutouzis, revu par Joëlle Lissorgues

Synonyme

► **Mot dérivé**

≠ **Antonyme**

* **Synonyme selon le contexte**



Le monde des ados

p.4	Page introductive		
1.	Les étapes de la vie		Τα στάδια της ζωής
2.	Être majeur(e)	Être adulte	Είμαι ενήλικος / Είμαι ενήλικη
3.	Être mineur(e)	Avoir moins de 18 ans.	Είμαι ανήλικος / Είμαι ανήλικη
4.	Un adolescent, un ado	► L'adolescence	Ένας έφηβος / Η εφηβεία
5.	Les types de famille		Οι τύποι οικογένειας
6.	La famille traditionnelle		Η παραδοσιακή οικογένεια
7.	La famille nombreuse		Η πολύτεκνη οικογένεια
8.	La famille recomposée		Η ανασυγκροτημένη οικογένεια
9.	La famille monoparentale		Η μονογονεϊκή οικογένεια
10.	Situation familiale	Le statut familial	Οικογενειακή κατάσταση
11.	Être célibataire		Είμαι ελεύθερος / Ελεύθερη
12.	Être marié(e)	► Le mariage	Είμαι παντρεμένος / Παντρεμένη / Ο γάμος
13.	Être séparé	► La séparation	Είμαι σε διάσταση
14.	Être divorcé(e)	► Le divorce	Είμαι διαζευγμένος / Διαζευγμένη
15.	Une saute d'humeur		Μια αλλαγή διάθεσης
16.	Autonome	► L'autonomie	Αυτόνομος / Αυτόνομη
17.	Indépendant(e)	► L'indépendance	Ανεξάρτητος / Ανεξάρτητη
18.	Rechercher son identité		Αναζητώ την ταυτότητά μου
19.	Le conflit de génération		Το χάσμα των γενεών

p.5	Podcast		
20.	Un époux, une épouse	Un mari, une femme	Ένας σύζυγος, μια σύζυγος
21.	Se disputer	► La dispute	Τσακώνομαι
22.	Bien s'entendre		Τα πάω καλά (με κάποιον)
23.	Se ressembler	Être semblable, pareil à	Μοιάζουμε
24.	Être complice	Être proche	Έχουμε στενή σχέση / Είμαστε δεμένοι
25.	Être rival(e)		Είμαι αντίπαλος / Αντίπαλη

p.6	Les ados et leurs parents		
	Activité I		
26.	Une relation complexe	Une relation compliquée	Μια περίπλοκη σχέση
27.	Avoir de bons rapports	Bien s'entendre	Έχω καλές σχέσεις
28.	Compréhensif, compréhensive		Κατανοητικός / Κατανοητική
29.	Indulgent(e)		Επιεικής
30.	Autoriser à	Permettre de	Επιτρέπω να
31.	S'occuper de		Φροντίζω / Ασχολούμαι με
32.	Soutenir	► Le soutien	Υποστηρίζω
33.	Avoir confiance en	Faire confiance à	Έχω εμπιστοσύνη σε / Εμπιστεύομαι
34.	Compter sur		Βασίζομαι σε
35.	Strict(e)	Sévère	Αυστηρός / Αυστηρή
36.	Autoritaire	► L'autorité	Αυταρχικός/ή
37.	Interdire de	► L'interdiction	Απαγορεύω να
38.	Fouiller dans les affaires	Chercher	Ψάχνω τα πράγματα (κάποιου)
39.	Respecter	► Le respect	Σέβομαι
40.	Stressé (le stress)	Angoissé (l'angoisse)	Αγχωμένος (το άγχος)
41.	Se faire du souci	S'inquiéter	Ανησυχώ
42.	Surprotecteur / surprotectrice		Υπερπροστατευτικός
43.	Étouffer	Avoir du mal à respirer	Πνίγομαι

44.	S'enfermer (dans sa chambre)		Κλείνομαι (στο δωμάτιό μου)
45.	L'amour	► Aimer	Η αγάπη
Activité II			
46.	Les parents stressés		Οι αγχωμένοι γονείς
47.	Les parents divorcés		Οι διαζευγμένοι γονείς
48.	Se sentir coupable	► La culpabilité	Νιώθω ένοχος / ένοχη
49.	La garde partagée		Η συνεπιμέλεια
50.	Un ex-mari		Ένας πρώην σύζυγος
51.	Une ex-femme		Μια πρώην σύζυγος
52.	Un weekend sur deux	Tous les quinze jours pendant les weekends	Ένα σαββατοκύριακο κάθε δύο
53.	Les papas autoritaires		Οι αυταρχικοί μπαμπάδες
54.	Les papas généreux		Οι γενναιοδωροί μπαμπάδες
55.	Les papas présents	Les papas actifs	Οι παρόντες / δραστήριοι μπαμπάδες
56.	Élever un enfant		Μεγαλώνω ένα παιδί
57.	L'éducation		Η παιδεία/ Η εκπαίδευση
58.	Participer à		Συμμετέχω σε
59.	Les tâches ménagères	Les travaux domestiques	Οι οικιακές δουλειές
60.	Les mamans actuelles		Οι σημερινές μαμάδες
61.	Les mamans traditionnelles		Οι παραδοσιακές μαμάδες
62.	Être impliqué(e)	Participer activement	Συμμετέχω
63.	Un équilibre		Μια ισορροπία
64.	La vie professionnelle		Η επαγγελματική ζωή
65.	L'enfant aîné / L'aîné(e)		Το πρωτότοκο παιδί
66.	L'enfant roi	L'enfant tyran	Το παιδί-βασιλιάς
67.	L'enfant brillant	Très intelligent	Το λαμπρό παιδί
68.	Imposer des limites		Θέτω όρια
69.	Céder à un caprice		Υποκύπτω σε ένα καπρίτσιο
70.	Régner	► Le roi / la reine	Κυβερνώ / Εξουσιάζω

p.8	Le conflit des générations		
71.	Les jeunes	La jeunesse	Οι νέοι / Οι νεαροί
72.	Les personnes plus âgées		Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία
73.	Avoir du mal à	Avoir des difficultés à	Δυσκολεύομαι να
Activité I			
74.	Apparaître	≠ Disparaître	Εμφανίζομαι
75.	La liberté / l'indépendance	► Être libre	Η ελευθερία / Η ανεξαρτησία
76.	Protéger	► La protection	Προστατεύω
77.	La valeur		Η αξία
78.	Un choix		Μια επιλογή
79.	Provoquer	► La provocation	Προκαλώ
80.	La pression scolaire		Η σχολική πίεση
81.	Résoudre un conflit		Λύνω μια σύγκρουση
82.	Communiquer	► La communication	Επικοινωνώ
83.	Chercher des solutions		Αναζητώ λύσεις
Activité II			
84.	Créer des liens forts		Δημιουργώ ισχυρούς δεσμούς
85.	Exprimer sa personnalité	Exprimer son identité	Εκφράζω την προσωπικότητά μου
86.	Se sentir incompris		Νιώθω ότι δεν με καταλαβαίνουν
87.	Un changement physique		Μια σωματική αλλαγή
88.	Un changement émotionnel		Μια συναισθηματική αλλαγή

p.9	Frères et sœurs		
89.	Complices ou rivaux	► La complicité ► La rivalité	Στενοί (δεμένοι) ή αντίπαλοι
90.	Sans cesse	Sans arrêt / Tout le temps	Συνεχώς / Αδιάκοπα
Activité I			
91.	Partager ses secrets		Μοιράζομαι τα μυστικά μου

92.	Compter sur quelqu'un		Βασίζομαι σε κάποιον
93.	Être jaloux de	► La jalousie	Ζηλεύω κάποιον
94.	S'entraider	► Se soutenir	Βοηθάμε ο ένας τον άλλον
95.	Se ressembler	Être semblables	Μοιάζουμε
96.	Agacer	Énerver	Ενοχλώ / Εκνευρίζω
97.	Le chouchou	Le préféré	Ο αγαπημένος / το χαϊδεμένο παιδί
98.	Insupportable		Ανυπόφορος
99.	Ne rien avoir en commun		Δεν έχουμε τίποτα κοινό
100.	Se battre	Se bagarrer	Μαλώνω/Τσακώνομαι
Activité II			
101.	Les avantages	Les côtés positifs	Τα πλεονεκτήματα
102.	Les inconvénients	Les côtés négatifs	Τα μειονεκτήματα
103.	L'attention		Η προσοχή
104.	Bénéficier de	Profiter de	Επωφελούμαι από
105.	Se sentir isolé		Νιώθω απομονωμένος
106.	S'ennuyer		Βαριέμαι
107.	Être capricieux	Faire des caprices	Είμαι κακομαθημένος

p.10	Les ados et les sorties		
108.	Sortir seul(e)		Βγαίνω μόνος / μόνη μου
109.	Le centre commercial		Το εμπορικό κέντρο
110.	Aller à une soirée	Aller à une fête / une boum	Πηγαίνω σε ένα πάρτι / σε μια βραδινή έξοδο
Activité I			
111.	Avoir peur	► La peur	Φοβάμαι
112.	Éviter de		Αποφεύγω να
113.	Une mauvaise expérience	≠ Une bonne expérience	Μια κακή εμπειρία
114.	Rassurer un parent	Tranquilliser	Καθησυχάζω έναν γονέα
115.	Demander une autorisation à l'avance	≠ Au dernier moment	Ζητάω άδεια εκ των προτέρων

116.	Programmer une sortie		Προγραμματίζω μια έξοδο
117.	Être tranquille	Être calme	Είμαι ήρεμος / ήρεμη

p.12	Les ados et la mode		
118.	Un moyen de s'exprimer	Un moyen d'expression	Ένας τρόπος έκφρασης
119.	Suivre les nouvelles tendances	Suivre le dernier cri de la mode	Ακολουθώ τις νέες τάσεις
120.	Créer son propre style		Δημιουργώ το δικό μου στυλ
	Activité I		
121.	Des habits chics		Κομψά ρούχα
122.	Être élégant(e) / L'élégance	Être bien habillé(e)	Είμαι κομψός / κομψή – Η κομψότητα
123.	Une marque de vêtement		Μια μάρκα ρούχων
124.	Les habits « vintage »		Τα ρούχα «vintage» / ρετρό
125.	Une friperie	Un magasin d'habits d'occasion	Ένα κατάστημα με μεταχειρισμένα ρούχα
126.	Des habits de seconde main		Μεταχειρισμένα ρούχα
127.	Un budget limité		Περιορισμένος προϋπολογισμός
128.	Des vêtements à petits prix	Pas cher, bon marché	Ρούχα σε χαμηλές τιμές
129.	La qualité		Η ποιότητα
130.	La quantité		Η ποσότητα
131.	Une tenue sportive		Μια αθλητική ενδυμασία
132.	Confortable	► Le confort	Μια άνετη ενδυμασία
	Activité II		
133.	Appartenir à un groupe	Faire partie d'une communauté	Ανήκω σε μια ομάδα
134.	S'inspirer de		Εμπνέομαι από
135.	Une célébrité	Une personne célèbre	Μια διασημότητα
136.	Les soldes		Οι εκπτώσεις

p.13	L'uniforme scolaire		
137.	C'est pratique		Είναι πρακτικό
138.	C'est démodé	Ce n'est plus à la mode	Είναι ξεπερασμένο / εκτός μόδας
139.	Obligatoire	≠ Optionnel, facultatif	Υποχρεωτικό
	Activité I		
140.	Le manque de confort	Inconfortable	Η έλλειψη άνεσης
141.	L'égalité	Être pareils, être identiques	Η ισότητα
142.	Le coût	Le prix	Το κόστος
143.	L'esprit d'équipe		Το ομαδικό πνεύμα
144.	Le côté créatif	► La créativité	Η δημιουργική πλευρά
145.	Le choix vestimentaire		Η επιλογή ενδυμασίας
146.	Simplifier	Rendre plus simple, plus facile	Απλοποιώ

p.21	Les grands-parents		
147.	Les seniors	Les personnes âgées	Οι ηλικιωμένοι
148.	La vieillesse	► Vieillir ► Vieux, vieille	Τα γηρατειά
149.	Être à la retraite	Un(e) retraité(e)	Έχω βγει στη σύνταξη
150.	Permissif, permissive		Ανεκτικός / Ανεκτική
151.	Patient		Υπομονετικός
152.	Ils sont disponibles		Είναι διαθέσιμοι
153.	Ils ont moins d'obligations		Έχουν λιγότερες υποχρεώσεις
154.	Parler du passé		Μιλώ για το παρελθόν
155.	La transmission de valeurs	► Transmettre	Μεταδίδω αξίες

p.40	Lexi-mémo		
156.	Être tolérant	► La tolérance	Είμαι ανεκτικός
157.	Être isolé	► L'isolement	Είμαι απομονωμένος
158.	L'amitié	adj : Amical(e)	Η φιλία

159.	Sentiment d'appartenance		Το αίσθημα του ανήκειν
160.	L'influence des pairs		Η επιρροή των συνομηλίκων
161.	Les mauvaises fréquentations		Οι κακές συναναστροφές
162.	Ressentir de la pression		Νιώθω πίεση
163.	Être disponible		Είμαι διαθέσιμος
164.	Affectueux	► L'affection	Στοργικός
165.	Les moqueries	► Se moquer de	Οι κοροϊδίες
166.	L'argent de poche		Το χαρτζιλίκι
167.	Gérer un budget		Διαχειρίζομαι έναν προϋπολογισμό
168.	La valeur de l'argent		Η αξία των χρημάτων
169.	Gaspiller	► Le gaspillage	Σπαταλώ
170.	Inutilement		Άσκοπα
171.	La motivation	► Être motivé	Το κίνητρο
172.	Les jobs d'été	Les petits boulots	Οι καλοκαιρινές δουλειές



À l'ère du numérique

2

p.41	Page introductive		
01	L'appareil	L'outil électronique	Η συσκευή
02	Le portable	Le téléphone mobile	Το κινητό τηλέφωνο
03	La tablette		Το τάμπλετ
04	L'ordinateur	Le PC	Ο υπολογιστής
05	La montre intelligente	La montre connectée, la smart Watch	Το έξυπνο ρολόι
06	Les réseaux sociaux	Les plateformes sociales, les médias sociaux	Τα κοινωνικά δίκτυα
07	Avoir un compte	Être inscrit(e), posséder un profil ► L'inscription	Έχω έναν λογαριασμό
08	Télécharger des photos / vidéos	Publier/ sauvegarder des photos / vidéos	Κατεβάζω/ ανεβάζω φωτογραφίες / βίντεο
09	Se faire de nouveaux amis	Rencontrer de nouvelles personnes	Κάνω νέους φίλους
10	Découvrir le monde virtuel	Explorer l'univers numérique	Ανακαλύπτω τον ψηφιακό κόσμο
11	Internet	La toile	Το διαδίκτυο
12	S'informer	Se tenir au courant, se documenter ► L'information	Πληροφορούμαι
13	S'amuser	Se divertir, passer du bon temps ► Le divertissement	Ψυχαγωγούμαι
14	Communiquer	Échanger, être en contact ► La communication	Επικοινωνώ
15	Enrichir ses connaissances	Apprendre davantage, développer son savoir	Εμπλουτίζω τις γνώσεις μου
16	Le danger	Le risque ► Dangereux	Ο κίνδυνος
17	L'hyperconnexion	La surconnexion, l'usage excessif des écrans	Η υπερβολική χρήση του διαδικτύου
18	L'addiction	La dépendance	Ο εθισμός
19	La solitude	► Seul(e)	Η μοναξιά
20	Le cyberharcèlement	Le harcèlement en ligne	Η διαδικτυακή παρενόχληση

p.42	Podcast		
21	Avoir peur de	Craindre	Φοβάμαι
22	Devenir accro	Être dépendant(e) de ► La dépendance	Εθίζομαι
23	Faire des selfies	Se photographier soi-même	Βγάζω σέλφι
24	Rejoindre une discussion	Participer à une conversation	Συμμετέχω σε μια συζήτηση
25	Se sentir rassuré	Avoir l'esprit tranquille	Νιώθω ήρεμος
26	Le contrôle parental	La surveillance des parents	Ο γονικός έλεγχος
27	Précis(e)	Exact(e) ► La précision	Ακριβής
28	Dépasser		Ξεπερνώ

p.43	Les ados face aux écrans		
29	Face à	Devant	Απέναντι σε
30	Faire partie de	Appartenir à	Είμαι μέρος
31	Le numérique	Les technologies numériques	Τα ψηφιακά μέσα
32	Être un digital native	Avoir grandi avec les technologies	Έχω γεννηθεί και μεγαλώσει με τις νέες τεχνολογίες
33	Un jeu en ligne	Un jeu sur Internet	Ένα διαδικτυακό παιχνίδι
34	Suivre l'actualité	Se tenir informé	Παρακολουθώ την επικαιρότητα
35	Étudier	Apprendre ► L'étude	Μελετώ
36	Faire une recherche	Chercher une information	Κάνω μια αναζήτηση
Activité I			
37	Personnellement	Pour ma part ► Personnel(le)	Προσωπικά
38	Idéal(e)	Parfait(e)	Ιδανικός -η
39	La publicité	Le message commercial ► Publicitaire	Η διαφήμιση
40	N'importe quel		Οποιοσδήποτε
41	Le moment	L'instant	Η στιγμή
42	À mon avis	Selon moi	Κατά την γνώμη μου
43	Faciliter	Simplifier ► Facile	Διευκολύνω

		≠ Difficile	
44	La compréhension		Η κατανόηση
45	Permettre de	Autoriser à	Επιτρέπω
46	Grâce à	À l'aide de	Χάρης σε
47	Partager	► Le partage	Μοιράζομαι
48	Dépenser		Ξοδεύω
49	L'argent de poche		Το χαρτζιλίκι
50	Le texto	Le SMS, le message écrit	Το γραπτό μήνυμα
Page 44 - Pour donner son opinion			
51	L'opinion	L'avis	Η άποψη, η γνώμη
52	D'après moi	Selon moi/ pour moi	Για εμένα
53	En ce qui me concerne		Σε ότι με αφορά
54	Je pense que		Πιστεύω ότι
Infothèque			
55	La nouvelle génération	Les jeunes d'aujourd'hui	Η νέα γενιά
56	Une personne âgée	Un senior, une personne du troisième âge	Ένας ηλικιωμένος
57	La cause	La raison ► Causer	Η αιτία
58	Une plateforme de streaming	Un service de diffusion en ligne	Μια πλατφόρμα απευθείας μετάδοσης
59	Rester		Παραμένω
60	Un grand événement	Une manifestation importante	Ένα μεγάλο γεγονός
61	La Finale de la Coupe du Monde de Football	Le dernier match du championnat du monde	Ο τελικός του Παγκοσμίου Κυπέλλου ποδοσφαίρου
62	Les Jeux Olympiques		Οι Ολυμπιακοί Αγώνες
Activité II			
63	Un moyen	Une façon, une méthode, une manière	Ένα μέσο, ένας τρόπος
64	Populaire	► La popularité	Δημοφιλής
65	Surtout		Κυρίως
66	La possibilité	L'option, la chance, l'opportunité ► Possible	Η δυνατότητα
67	Illimité(e)	Sans limite ≠ Limité(e)	Απεριόριστος

		► La limite	
68	Éducatif (ve)	► L'éducation	Εκπαιδευτικός – η
69	Le plaisir		Η ευχαρίστηση
70	Soit...soit...		Είτε...είτε...
71	Rester en contact	Garder le lien	Μένω σε επαφή
72	Les gens	Les personnes, les individus	Οι άνθρωποι
73	L'avantage	Le point positif, l'atout ≠ Le désavantage, l'inconvénient	Το πλεονέκτημα
74	Vérifier	Contrôler, confirmer ► La vérification	Ελέγχω
75	La source	L'origine, la provenance	Η πηγή
76	Éviter		Αποφεύγω
77	Les fake news	Les fausses informations	Οι ψευδείς ειδήσεις
Activité III			
79	Avoir accès à	Accéder à	Έχω πρόσβαση σε
80	Le tutoriel	Le guide, la leçon en ligne, le mode d'emploi	
81	Un article		Ένα άρθρο
82	Plein de	Beaucoup de	Πολύς - πολλή - πολύ
83	Exister		Υπάρχω
84	La sécurité	La sûreté ► Sûr - e	Η ασφάλεια
85	Je crois que	Je pense que	Πιστεύω ότι
86	Être exposé(e) à		Είμαι εκτεθειμένος σε
87	Créatif (-ve)	Inventif(-ve) ► La créativité	Δημιουργικός – η
88	Consacrer	Passer (du temps à)	Αφιερώνω
89	Solitaire	Seul(e) ► La solitude	Μοναχικός – η
90	La compétence	La capacité ► Compétent	Η ικανότητα
91	À travers	Via	Δια μέσου

p.46 Le premier portable des ados			
Activité I			
92	Échanger	Discuter, communiquer ► l'échange	Επικοινωνώ
93	Totalement	Complètement	Εντελώς, εξ' ολοκλήρου
94	Exclu(e)	Non inclus(e) ► Exclude	Αποκλεισμένος -η
95	Juste	Seulement	Μόνο
96	Convaincre	Persuader	Πείθω
97	Joindre qqn	Contacter, appeler	Βρίσκω κάποιον (στο τηλέφωνο)
98	Lorsque	Quand	Όταν
99	Appartenir à	Faire partie de, être membre de	Ανήκω σε
100	Mûr(e)		Όριμος
101	Avoir confiance en		Έχω εμπιστοσύνη σε
102	Refuser	Rejeter, ne pas accepter ► Le refus ≠ Accepter	Αρνούμαι
103	Prévoir	Organiser à l'avance	Προβλέπω, κανονίζω εκ των προτέρων
Infothèque			
104	Disposer de	Avoir, posséder	Κατέχω / Διαθέτω
105	Nécessaire	Indispensable	Απαραίτητος - η

p.47 Avoir un portable à 12 ans : POUR ou Contre ?			
106	Se sentir	Éprouver une émotion, avoir le sentiment de	Νιώθω
107	Responsable	► La responsabilité	Υπεύθυνος – η
108	L'appartenance	Le fait de faire partie d'un groupe ► Appartenir à	Το να ανήκεις κάπου
109	La notification		Η ειδοποίηση
110	Distraire	Déconcentrer	Αποσπώ
111	La concentration	L'attention	Η συγκέντρωση
112	Nuire à	Faire du mal à	Βλάπτω
113	La santé mentale	L'équilibre psychologique	Η ψυχική υγεία

114	L'anxiété	L'angoisse, l'inquiétude	Το άγχος
115	La dépression	Le mal-être profond, la détresse psychologique	Η κατάθλιψη
116	Le contenu	Ce qui est diffusé ► Contenir	Το περιεχόμενο
117	Inapproprié(e)	Inadéquat(e)	Ακατάλληλος - η
118	La haine		Το μίσος
119	Voler	► Le vol	Κλέβω

p.48	Qu'est-ce qui passionne les ados sur les réseaux sociaux ?		
Activité I			
120	Déclarer	Annoncer, affirmer ► La déclaration	Δηλώνω
121	Se passer de	Vivre sans	Ζώ χωρίς
122	Énorme	Immense	Πάρα πολύ
123	Passionner	Intéresser énormément ► La passion	Παθιάζω
124	Un atout	Un avantage	Ένα πλεονέκτημα
125	Il m'arrive de...		Μου συμβαίνει να
126	Risquer de		Ρισκάρω να
127	Une victime		Ένα θύμα
128	L'insomnie	L'incapacité de dormir ► Le sommeil	Η αυπνία
129	Se faire manipuler	Être influencé par ► La manipulation	Χειραγωγούμαι
130	Circuler		Κυκλοφορώ
Activité II			
132	Enregistrer	Tourner une vidéo, filmer ► L'enregistrement	Εγγράφω, βγάζω βίντεο
133	Humiliant(e)	► Humilier	Ταπεινωτικός
134	Être mal à l'aise		Δυσφορώ
Activité III			
135	Le mot de passe	Le code d'accès	Ο κωδικός πρόσβασης
136	La demande d'amitié		Το αίτημα φιλίας
137	Les données personnelles	Les informations privées	Τα προσωπικά δεδομένα

138	Une personne malveillante	Un individu dangereux	Ένα κακοπροαίρετο άτομο
139	Le pseudonyme		Το ψευδώνυμο

p.54	Influenceurs : les nouvelles idoles des ados		
140	Remplacer	Prendre la place de	Αντικαθιστώ
141	Accorder à	Donner à	Δίνω
142	Servir de	Être utilisé comme	Χρησιμεύω
143	Le comportement	► Se comporter	Η συμπεριφορά
144	Appartenir à	Faire partie de	Ανήκω σε
145	S'identifier	► L'identification	Ταυτίζομαι
146	Ressembler à	Être semblable à ► La ressemblance	Μοιάζω
147	Spontané(e)	► La spontanéité	Αυθόρμητος – η
148	Un abonné	► L'abonnement	Ένας ακόλουθος
149	Un conseil	Une recommandation ► Conseiller	Μια συμβουλή

p.59	Les écrans à l'école		
150	Ludique	Amusant(e), divertissant(e)	Παιγνιώδης
151	La ressource		Η πηγή
152	Attirer l'attention de qqn	Capter l'intérêt de	Τραβάω την προσοχή κάποιου
153	Performant(e)	► La performance	Αποδοτικός
154	Être habitué(e) à	Avoir l'habitude de	Είμαι συνηθισμένος να

p.68	Lexi-mémo		
Les avantages des écrans			
155	Consulter		Συμβουλευόμαι
156	La géolocalisation	La position géographique	Η γεωγραφική θέση/ εντοπισμός
157	Gratuitement	Sans payer ► Gratuit(e)	Δωρεάν
158	Acquérir	Obtenir	Αποκτώ
Le premier portable à 12 ans ?			
159	La maturité	► Mûr(e)	Η ωριμότητα

Les influenceurs			
161	Le succès	La réussite	Η επιτυχία
162	Auprès de	Envers	Σε (κάποιον/ ένα κοινό)
163	L'image corporelle	L'apparence physique	Η εικόνα για το σώμα
164	La promotion	► Promouvoir	Η προώθηση
165	Irréalizable	Impossible à ► Réaliser ≠ Réalisable	Μη πραγματοποιήσιμος
166	L'association à	Le lien avec	Η σύνδεση με
167	Masqué(e)	Caché(e) ► Masquer	Συγκαλυμμένος, κρυμμένος
Les écrans à l'école			
168	Interactif(ve)	► L'interaction	Διαδραστικός - η
Les amitiés virtuelles			
169	Commun(e)	Partagé(e), collectif(ve)	Κοινός - η
170	Le jugement	La critique ► Juger	Η κριτική
171	La sociabilisation	Le développement des relations sociales ► Sociable	Κοινωνικοποίηση
172	L'anonymat		Η ανωνυμία



Éducation et projets d'avenir

3

p.69	Page introductive		
01	L'école		Το σχολείο
02	Le primaire		Το δημοτικό
03	Le collège / le lycée	► Un collégien, un lycéen	Το γυμνάσιο, το Λύκειο
04	Un établissement scolaire	Une école, un collège ou un lycée	Ένα σχολικό ίδρυμα
05	Les élèves, les professeurs		Οι μαθητές, οι καθηγητές
06	Les cours	Les leçons	Τα μαθήματα
07	Les matières	Les disciplines scolaires	Τα μαθήματα (είδος μαθήματος)
08	Avoir une bonne / une mauvaise note		Έχω έναν καλό/κακό βαθμό
09	Passer un examen	Faire un test officiel	Περνάω (δίνω) μια εξέταση
10	Obtenir un diplôme	► L'obtention	Παίρνω (αποκτώ) ένα δίπλωμα
11	L'échec scolaire	Ne pas réussir à l'école ► Échouer	Η σχολική αποτυχία
12	L'angoisse, le stress	► Stresser	Το άγχος, το στρες
13	La démotivation	Quand on n'a plus envie de travailler ► Démotiver	Όταν κάποιος χάνει την επιθυμία ή την όρεξη να συνεχίσει κάτι
14	Le décrochage	Quand un élève quitte définitivement l'école ► Décrocher	Η εγκατάλειψη του σχολείου
15	Le harcèlement scolaire	► Harceler	Η παρενόχληση στο σχολείο
16	Les projets d'avenir		Τα σχέδια για το μέλλον
17	L'orientation scolaire	Le choix des études ou d'un métier	Ο σχολικός προσανατολισμός
18	Les études supérieures	Les études après le Bac	Οι ανώτερες σπουδές
19	L'université, la faculté		Το πανεπιστήμιο
20	Les petits boulots	Des petits emplois temporaires	Οι περιστασιακές δουλειές μερικής απασχόλησης

p.70	Podcast		
21	Un conseiller d'orientation	Spécialiste qui aide les élèves à choisir leur avenir scolaire ou professionnel	Ένας σύμβουλος προσανατολισμού
22	Être fort en	Être bon en / réussir bien en	Είμαι καλός / δυνατός σε
23	Le genre	Le type, la catégorie	Το είδος
24	L'avenir	Le futur	Το μέλλον
25	Réfléchir	Penser profondément, analyser	Σκέφτομαι
26	Le domaine	Le secteur	Ο τομέας
27	Ressentir	Éprouver (un sentiment)	Νιώθω (ένα συναίσθημα)

p.71	L'école en France		
28	Être obligé(e) de	Devoir faire qqch ► Obligatoire	Είμαι υποχρεωμένος να
29	À partir de	Dès	Από (για χρονικό σημείο εκκίνησης)
30	Gratuit(e)	Sans payer ► Gratuitement	Δωρεάν
31	Être divisé(e) en	Être séparé en	Χωρίζομαι σε
32	Le niveau		Το επίπεδο
33	L'école maternelle	École pour les enfants de 3 à 6 ans	Το νηπιαγωγείο
34	L'école élémentaire	École pour les enfants de 6 à 11 ans	Το δημοτικό σχολείο
35	Diversifié(e)	Varié, avec plusieurs options	Διαφοροποιημένος – η
36	Le brevet des collèges	Examen à la fin du collège	Το απολυτήριο γυμνασίου
37	Évaluer	Tester, noter ► L'évaluation	Αξιολογώ
38	La compétence	► Compétent(e)	Η ικανότητα
39	Acquis(e)	Appris ► Acquérir	Αποκτημένος – η
40	Poursuivre	Continuer	Συνεχίζω
41	La scolarité	► Scolaire	Η σχολική πορεία
42	La filière		Η κατεύθυνση (σχολείο, σπουδές)
43	Le baccalauréat	Examen final du lycée	Το απολυτήριο λυκείου

44	Permettre de	Autoriser à	Επιτρέπω να
45	Accéder à	Avoir accès à ► L'accès	Έχω πρόσβαση σε

p.72	L'école idéale		
46	Idéal(e)	Parfait(e)	Ιδανικός – η
47	Un bâtiment	► Bâtir	Ένα κτήριο
48	Le contrôle	► Contrôler	Το τεστ

Activité I			
49	Moderne	Nouveau, récent ≠ Ancien(ne)	Μοντέρνος -α
50	Spacieux(se)	Grand / avec beaucoup d'espace ≠ Étroit(e)	Ευρύχωρος – η
51	Lumineux(se)	Avec beaucoup de lumière naturelle ≠ Sombre	Φωτεινός – η
52	Propre	≠ Sale ► La propreté	Καθαρός – η
53	Bien équipé(e)	Avec tout le matériel nécessaire ≠ Mal équipé(e)	Καλά εξοπλισμένος -η
54	Un espace vert	Un endroit avec des arbres ou des plantes	Ένας χώρος πρασίνου
55	Une installation sportive	Un lieu pour faire du sport	Μια αθλητική εγκατάσταση
56	Un terrain de sport		Ένα γήπεδο
57	Être en bon état	≠ Être en mauvais état	Είμαι σε καλή κατάσταση
58	L'emploi du temps		Το πρόγραμμα
59	Chargé(e)		Φορτωμένος – η, γεμάτος – η (για πρόγραμμα)
60	Tard	≠ Tôt ► Tardif(ve)	Αργά
61	Se reposer	≠ Se fatiguer ► Le repos	Ξεκουράζομαι
62	Amusant(e)	Divertissant(e) ≠ Ennuyeux(se)	Διασκεδαστικός – η
63	Interactif(ve)	► L'interaction	Διαδραστικός - η
64	Studieux(se)	Travailleur ≠ Paresseux(se)	Μελετηρός – η
65	Cool	Détendu ≠ Sévère	Χαλαρός (κούλ)

66	Autoritaire	≠ Permissif(ve) ► L'autorité	Αυταρχικός – η
67	Indulgent(e)	Tolérant(e) ► L'indulgence	Ανεκτικός – η
68	Juste	≠ Injuste	Δίκαιος -η
69	Être à l'écoute	Comprendre les autres	Είμαι πρόθυμος να ακούσω
p.73 - Infothèque			
70	La chance	L'occasion	Η τύχη, η ευκαιρία
71	La loi	La règle officielle	Ο νόμος
72	Voter		Ψηφίζω
73	L'instruction		Η εκπαίδευση
74	Laïque		Δημόσιος - α
75	Indépendant(e)	► L'indépendance	Ανεξάρτητος – η
76	La religion	► Religieux(se)	Η θρησκεία

p.73	Des élèves stressés !		
77	Toucher		Πλήττω
78	Une conséquence	Un résultat	Μια συνέπεια
79	Grave	Sérieux(se)	Σοβαρός – η
80	Le bien-être	L'équilibre personnel	Η ευεξία
81	Le résultat		Το αποτέλεσμα
Activité I			
82	Le bulletin		Οι σχολικοί βαθμοί
83	La cause	La raison ► Causer	Η αιτία, το αίτιο
84	L'exigence	La demande ► Exiger, exigeant	Η απαίτηση
85	La surcharge de travail	► Surcharger	Ο φόρτος εργασίας
Activité II			
86	Un élève moyen		Ένας μέτριος μαθητής
87	Médiocre	Plutôt faible	Αδύναμος
88	La révision	Le fait de revoir ses leçons ► Réviser	Η επανάληψη
89	Notamment	Surtout, en particulier	Κυρίως
90	Le conflit	La dispute ► Conflictuel(le)	Η διαμάχη

91	La critique	Le jugement ► Critiquer	Η κριτική
92	L'exclusion	► Exclure	Ο αποκλεισμός
93	Augmenter	► L'augmentation ≠ Réduire	Αυξάνω
94	Sur le plan	*Au niveau	Στο επίπεδο
95	Entraîner	Causer, provoquer	Προκαλώ (μακροπρόθεσμα)
96	Épuisé(e)	Très fatigué(e) ► L'épuisement	Εξαντλημένος -η
97	Intense	Très fort(e) ► Intensif(ve)	Έντονος
98	Provoquer	Causer	Προκαλώ
99	L'anxiété	L'inquiétude	το άγχος
100	La dépression	Un état de grande tristesse ► Déprimé(e)	Η κατάθλιψη
101	Avoir du mal à	Avoir des difficultés à	Δυσκολεύομαι να
102	Se motiver	Se pousser à faire quelque chose ► La motivation ≠ La démotivation	Κινητοποιούμαι
Activité III			
103	Les techniques de relaxation		Οι τεχνικές χαλάρωσης
104	La gestion de temps	L'organisation de son temps pour faire toutes ses tâches sans stress	Η διαχείριση χρόνου
105	Adopter une attitude positive	Avoir un comportement optimiste	Υιοθετώ μια θετική στάση
106	Le fait		Το γεγονός
107	Uniquement	Seulement	Μόνο
108	Arriver à faire qqch	Réussir à faire quelque chose	Καταφέρνω να κάνω κάτι
109	Le professeur principal		Ο υπεύθυνος καθηγητής
110	Régulier(ère)		Τακτικός – η
111	Éviter de		Αποφεύγω
112	La charge de travail		Ο φόρτος εργασίας
113	Planifier	Programmer	Οργανώνω
114	La méditation	► Méditer	Ο διαλογισμός
115	Réduire	Diminuer	Μειώνω

		► La réduction ≠ augmenter	
116	Se détendre	► La détente	Χαλαρώνω

p.76	Stop au harcèlement scolaire !		
117	Le harcèlement scolaire		Η σχολική παρενόχληση
118	Une forme	Un type	Ένα είδος, μια μορφή
119	La violence	L'agressivité	Η βία
120	Répété(e)	Qui se passe plusieurs fois ► La répétition	Επαναλαμβανόμενος-η
121	Verbal(e)		Λεκτικός – η
122	Dirigé(e)	Destiné(e) à	Κατευθυνόμενος -η
123	contre		Ενάντια
Activité I			
124	Ignorer	Ne pas savoir	Αγνοώ
125	Obéir	Faire ce qu'on me demande	Υπακούω
126	Un harceleur	La personne qui fait du harcèlement	Ένας θύτης, δράστης (αυτός που παρενοχλεί)
127	Subir	Supporter ≠ agir	Υφίσταμαι
128	La moquerie	Le fait de rire méchamment de quelqu'un ► Se moquer de	Η κοροϊδία
129	L'injure	L'insulte, les paroles blessantes ► Injurier	Η βρισιά
130	Le coup		Το χτύπημα
131	Un harcelé	Une victime de harcèlement ► Harceler	Ένα θύμα (αυτός που παρενοχλείται)
132	Un spectateur	Un témoin	Ένας θεατής
133	Oser	Avoir le courage de faire quelque chose	Τολμώ
134	Cibler	Viser ► Ciblé(e)	Στοχεύω
135	Paraître	Sembler	Φαίνομαι
136	Attaquer	Agresser ► L'attaque	Επιτίθεμαι

137	L'origine		Η καταγωγή
138	Se prolonger	Continuer ≠ S'arrêter	Παρατείνομαι
139	La souffrance	La douleur ► Souffrir	Ο πόνος
140	Reconnaître		Αναγνωρίζω
141	Chuter		Πέφτω κατακόρυφα
142	L'appétit	L'envie de manger	Η όρεξη
143	Le signe	L'indication	Το σημάδι
144	Un éducateur	► Éduquer	Ένας εκπαιδευτικός
145	Un enseignant	► Enseigner	Ένας καθηγητής
146	Désormais	À partir de maintenant	Στο εξής
147	Repérer	Détecter, trouver	Εντοπίζω
148	Avoir honte	► La honte ≠ La fierté	Ντρέπομαι
149	Les représailles	La vengeance	Τα αντίποινα
150	Combattre	Lutter contre	Νικώ

p.78	Les petits boulots		
151	Les petits boulots	Des petits emplois temporaires/des jobs	Οι περιστασιακές δουλειές
153	Financer	Payer	Χρηματοδοτώ, πληρώνω
155	L'expérience professionnelle		Η επαγγελματική εμπειρία
156	Autonome	Indépendant(e) ► L'autonomie ≠ La dépendance	Αυτόνομος-η, ανεξάρτητος-η
Activité I			
157	Un job d'été		Μια καλοκαιρινή δουλειά
158	Gagner de l'argent		Κερδίζω χρήματα
159	Le travail en équipe	Le travail collectif	Η ομαδική εργασία
160	Rémunérer	Payer, donner un salaire ► La rémunération	Αμείβω
161	Le salaire	L'argent que l'on reçoit pour un travail ► Un salarié	Ο μισθός
162	Bas(se)	Peu élevé(e)	Χαμηλός – η

163	La chaleur	La température élevée	Η ζέστη
164	Rendre	Faire	Καθιστώ, κάνω
Activité II			
165	Être rémunéré(e)	Être payé(e)	Αμείβομαι
166	Toucher un salaire	Recevoir de l'argent pour son travail	Παίρνω έναν μισθό
167	Passer un entretien	Passer une interview pour un travail	Περνάω μια συνέντευξη
168	Être embauché(e)	Décrocher un travail	Προσλαμβάνομαι
169	Être licencié	Perdre son travail	Απολύομαι
171	À mi-temps		Η ημιαπασχόληση
172	À temps partiel	≠ À temps plein	Μερική απασχόληση
173	Expérimenté(e)	Qui a de l'expérience ► L'expérience	Πεπειραμένος – η

p.87	L'échec scolaire		
174	Le décès	La mort	Ο θάνατος
175	Le déménagement		Η μετακόμιση
176	Le chômage	Ne pas avoir de travail	Η ανεργία
177	Les troubles de l'attention		Οι διαταραχές προσοχής
178	L'hyperactivité		Η υπερκινητικότητα

p.89	L'orientation scolaire		
179	Un concours d'entrée		Ένας διαγωνισμός εισαγωγής
180	Obtenir un diplôme		Παίρνω, αποκτώ ένα πτυχίο
181	Être diplômé-e		Είμαι πτυχιούχος, κάτοχος πτυχίου

p.98	Lexi-mémo		
L'école idéale			
182	Entretenir	Garder en bon état	Συντηρώ
183	Un laboratoire	Un lieu pour faire des expériences scientifiques	Ένα εργαστήριο
184	Bienveillant(e)	Gentil(le) ► La bienveillance ≠ Malveillant(e)	Καλοπροαίρετος – η

185	Compréhensif (ve)	Qui comprend ► La compréhension	Με κατανόηση
186	Captivant(e)	Passionnant(e), intéressant(e)	Που τραβάει το ενδιαφέρον
187	Une participation active		Μια ενεργή συμμετοχή
188	Enrichissant(e)	*Utile, bénéfique ► Enrichir	Εμπλουτιστικός * (που μπορεί να μου δώσει/μάθει πράγματα)
Des élèves stressés			
189	L'attente		Η προσδοκία
Le harcèlement scolaire			
190	Garder le silence	Ne pas parler	σιωπώ
191	Faire une campagne	Organiser des actions pour informer	Οργανώνω/ κάνω μια καμπάνια
192	La sensibilisation	► Sensibiliser	Η ευαισθητοποίηση
L'échec scolaire			
193	La perte	► Perdre	Η απώλεια
194	L'absentéisme	Le fait d'être souvent absent à l'école ou au travail ► Absent(e)	Οι συχνές απουσίες
195	Le redoublement	Refaire une année scolaire ► Redoubler	Το να επαναλάβει ένας μαθητής την τάξη
Le choix de l'orientation au lycée			
196	La filière économique		Η κατεύθυνση των οικονομικών επιστημών
197	La filière scientifique		Η κατεύθυνση των θετικών επιστημών
198	La filière littéraire		Η κατεύθυνση των θεωρητικών επιστημών
199	La maturité		Η ωριμότητα



Vacances et voyages

4

p.99	Page introductive		
1.	Les types de vacances		Οι τύποι διακοπών
2.	Une colonie de vacances (une colo)	Un camp de vacances	Μια κατασκήνωση
3.	Partir en solo	Voyager seul ≠Partir en groupe	Ταξιδεύω μόνος / μόνη μου
4.	Voyager à l'étranger	Dans un autre pays	Ταξιδεύω στο εξωτερικό
5.	Découvrir une autre culture	Explorer une culture différente	Ανακαλύπτω έναν άλλο πολιτισμό
6.	Visiter un musée		Επισκέπτομαι ένα μουσείο
7.	Goûter aux spécialités locales		Δοκιμάζω τοπικά φαγητά
8.	Sur une île		Σε ένα νησί
9.	Bronzer sur la plage	► Le bronzage	Κάνω ηλιοθεραπεία στην παραλία
10.	Se détendre	► La détente	Χαλαρώνω
11.	Se reposer	► Le repos	Ξεκουράζομαι
12.	Nager	Se baigner	Κολυμπάω
13.	Pratiquer des activités nautiques	Des activités aquatiques	Κάνω θαλάσσια σπορ / δραστηριότητες
14.	Faire une randonnée		Κάνω πεζοπορία
15.	Faire de l'escalade	Grimper ► Escalader	Κάνω αναρρίχηση
16.	Profiter de la nature		Απολαμβάνω τη φύση

p.100	Podcast		
17.	Le prix du billet	Le coût du ticket	Η τιμή του εισιτηρίου
18.	Partir avec les scouts		Φεύγω με τους προσκόπους
19.	Le dépaysement	Changer d'air ► Se dépayser	Η αλλαγή παραστάσεων

p.101 Les ados en vacances			
20.	Faire de nouvelles connaissances	Rencontrer de nouvelles personnes	Κάνω καινούριες γνωριμίες
21.	Récupérer	Reprendre des forces	Ανακτώ δυνάμεις
22.	Acquérir de nouvelles expériences		Αποκτώ νέες εμπειρίες
23.	S'inscrire à un camp d'été		Γράφομαι σε μια θερινή κατασκήνωση
24.	Pratiquer des activités amusantes	S'amuser	Κάνω διασκεδαστικές δραστηριότητες
Activité I			
25.	S'inscrire à un club		Γράφομαι σε ένα κλαμπ / ο όμιλος
26.	La planche à voile	Le windsurf	Η ιστιοσανίδα
27.	Essayer quelque chose de nouveau		Δοκιμάζω κάτι καινούριο
28.	Ne rien faire		Δεν κάνω τίποτα
29.	Se lever (tôt / tard)	≠ Se coucher	Ξυπνάω νωρίς/αργά
30.	Ne pas avoir de programme		Δεν έχω πρόγραμμα
31.	Le divertissement		Η διασκέδαση
32.	Sortir en boîte de nuit	Se divertir	Βγαίνω σε κλαμπ
Infothèque			
33.	Un séjour linguistique		Ένα ταξίδι για εκμάθηση γλώσσας
34.	Progresser en langue étrangère	Faire des progrès	Βελτιώνομαι σε μια ξένη γλώσσα
35.	Élargir ses horizons	S'ouvrir au monde	Διευρύνω τους ορίζοντές μου
Activité II			
36.	La colo	La colonie de vacances	Η κατασκήνωση
37.	Dormir sous une tente	Faire du camping (camper)	Κοιμάμαι σε σκηνή
38.	Une cabane		Μια καλύβα
39.	Faire la grasse matinée		Κοιμάμαι μέχρι αργά

40.	C'est fatigant		Είναι κουραστικό
41.	Se faire des copains	Connaître de nouveaux amis	Κάνω φίλους
42.	En temps normal	D'habitude / en général	Κανονικά / Συνήθως
43.	Des endroits différents	Des lieux divers	Διαφορετικά μέρη
44.	Un temps de liberté	Du temps libre	Χρόνος ελευθερίας
45.	Loin de	≠ Près de	Μακριά από
46.	Un animateur	Un moniteur	Ένας ομαδάρχης / Ένας εμπυχωτής
47.	Être en pleine nature		Είμαι μέσα στη φύση
48.	Un moustique	(un insecte)	Ένα κουνούπι
49.	Une araignée		Μια αράχνη
50.	Des insectes		Έντομα
51.	Une veillée autour d'un feu de bois	Une soirée au coin du feu	Βραδινή συγκέντρωση γύρω από τη φωτιά
52.	Raconter des histoires		Διηγούμαι ιστορίες
53.	Un moment de convivialité	Un temps de partage	Μια στιγμή ζεστασιάς και συντροφικότητας
54.	Le partage	► Partager	Η μοιρασιά

p.103	En route !		
55.	Voyager en avion		Ταξιδεύω με αεροπλάνο
56.	En camping-car		Με αυτοκινούμενο τροχόσπιτο
57.	La destination		Ο προορισμός
58.	Le budget		Ο προϋπολογισμός
Activité I			
59.	Enregistrer ses bagages	► L'enregistrement	Καταχωρώ τις αποσκευές μου
60.	Passer le contrôle de sécurité		Περνάω από τον έλεγχο ασφαλείας
61.	La salle d'embarquement		Η αίθουσα επιβίβασης
62.	Le vol		Η πτήση

63.	Côté fenêtre / côté couloir		Θέση στο παράθυρο Θέση στον διάδρομο
64.	La gare		Ο σιδηροδρομικός σταθμός
65.	La voie		Η αποβάθρα
66.	Composter son billet	Valider son ticket	Ακυρώνω το εισιτήριό μου
67.	Le TGV	Le Train à Grande Vitesse	Το γαλλικό τρένο υψηλής ταχύτητας
68.	Le port		Το λιμάνι
69.	Animé	Vivant	Ζωντανός/ με κίνηση
70.	Le ferry	Le bateau	Το φεριμπότ

Activité II

71.	L'avion est plus sûr	La sécurité	Το αεροπλάνο είναι πιο ασφαλές
72.	Idéal pour un long trajet	Parfait pour un long voyage	Ιδανικό για ένα μακρινό ταξίδι
73.	Le train est écologique		Το τρένο είναι οικολογικό
74.	Facilement accessible		Εύκολα προσβάσιμο
75.	Une belle vue		Μια όμορφη θέα
76.	Le déplacement	► Se déplacer	Η μετακίνηση
77.	L'intérieur	≠ L'extérieur	Το εσωτερικό
78.	Les paysages côtiers	La côte [la côte d'azur]	Τα παραθαλάσσια τοπία
79.	Moins polluant		Λιγότερο ρυπογόνο
80.	Accès à des endroits isolés		Πρόσβαση σε απομονωμένα μέρη
81.	Plus d'autonomie	Plus d'indépendance Plus de liberté	Περισσότερη αυτονομία
82.	Horaires flexibles	≠ Horaires fixes	Ευέλικτα ωράρια

p.104	Quelles sont tes vacances idéales ?		
83.	La tranquillité	► Tranquille	Η ηρεμία
84.	S'activer	► Être actif / active	Ενεργοποιούμαι

85.	Pour tous les goûts		Για όλα τα γούστα
Activité I			
86.	Un sac à dos		Ένα σακίδιο πλάτης
87.	Explorer des lieux inconnus	Découvrir des endroits inédits	Εξερευνώ άγνωστα μέρη
88.	Dormir dans un gîte		Κοιμάμαι σε ξενώνα
89.	Les habitants locaux	La population locale	Οι ντόπιοι κάτοικοι
90.	Au bord de la mer		Πλάι στη θάλασσα
91.	C'est confortable		Είναι άνετο
92.	Un buffet		Ένας μπουφές
93.	Bouquiner (fam.)	Lire	Διαβάζω
94.	Une chaise longue	Un transat	Μια ξαπλώστρα
95.	Un parasol		Μια ομπρέλα παραλίας
96.	Le kayak		Το καγιάκ
97.	Le ski nautique		Το θαλάσσιο σκι
98.	Les ruelles pittoresques		Τα γραφικά σοκάκια
99.	Un village traditionnel	Un village typique, traditionnel	Ένα παραδοσιακό χωριό
100.	Partir à la montagne		Πηγαίνω στο βουνό
101.	Les sports de glisse	Le skate, le snowboard	Τα αθλήματα σανίδας
102.	L'adrénaline		Η αδρεναλίνη
103.	S'asseoir près du feu de cheminée		Κάθομαι κοντά στο τζάκι
Activité II			
104.	De superbes vacances	Des vacances géniales, magnifiques	Υπέροχες διακοπές
105.	Propre	≠ Sale	Καθαρός
106.	Une mésaventure	Une mauvaise expérience	Μια κακή περιπέτεια / Μια άτυχη εμπειρία
107.	Rater un vol		Χάνω μια πτήση
108.	La valise	Le bagage	Η βαλίτσα
109.	Nul	Très mauvais	Χάλια
110.	La canicule		Ο καύσωνας

p.106	L'hébergement : hôtel ou camping ?		
111.	Le confort	► Confortable	Η άνεση
112.	Le service		Η υπηρεσία
113.	Tandis que	Alors que	Ενώ
114.	Une ambiance conviviale		Μια ζεστή / φιλική ατμόσφαιρα
Activité I			
115.	La nature		Η φύση
116.	L'équipement	Le matériel	Ο εξοπλισμός
117.	Une installation		Μια εγκατάσταση
118.	La socialisation		Η κοινωνικοποίηση
119.	Les conditions météorologiques	Le temps, la météo	Οι καιρικές συνθήκες
120.	Le coût du séjour	Le prix du séjour	Το κόστος της διαμονής
121.	La dépendance à la technologie	L'addiction	Η εξάρτηση από την τεχνολογία
122.	Le confort limité		Η περιορισμένη άνεση
123.	Des activités en plein air		Δραστηριότητες στην ύπαιθρο
124.	Profiter de		Απολαμβάνω
125.	Des paysages magnifiques		Υπέροχα τοπία
126.	Prolonger un séjour	Rester plus longtemps	Παρατείνω μια διαμονή
127.	Camper	Un campeur	Κάνω κάμπινγκ
128.	Le manque de connexion	Pas de communication	Η έλλειψη σύνδεσης

p.107	Les vacances alternatives		
129.	Des façons uniques de voyager		Μοναδικοί τρόποι ταξιδιού
130.	S'évader	► L'évasion	Αποδρώ / ξεφεύγω
131.	Une destination touristique		Ένας τουριστικός προορισμός
132.	Authentique		Αυθεντικός
133.	Enrichissant(e)	► Enrichir	Εμπλουτιστικός

Activité I			
134.	L'écotourisme	Le tourisme écologique L'agrotourisme	Ο οικότουρισμός
135.	Une habitation écologique	Un écolodge	Μια οικολογική κατοικία
136.	Un séjour thématique	Un séjour spécialisé	Μια θεματική διαμονή
137.	La gastronomie	L'art culinaire	Η γαστρονομία
138.	Un tour culinaire		Μια γαστρονομική περιήγηση
139.	Les vacances solidaires	Responsables / humanitaires	Οι αλληλέγγυες διακοπές
140.	Le bénévolat	Le volontariat	Ο εθελοντισμός
141.	Une association humanitaire	Une organisation caritative	Μια ανθρωπιστική οργάνωση
142.	Replanter des arbres	Reboiser	Φυτεύω ξανά δέντρα
143.	Un incendie	Un feu	Μια πυρκαγιά
144.	Un voyage en camping-car		Ένα ταξίδι με αυτοκινούμενο τροχόσπιτο
145.	Partir à l'aventure	S'aventurer	Φεύγω για περιπέτεια
146.	Sur la route		Στο δρόμο
147.	Un séjour sportif		Μια αθλητική διαμονή
148.	Un tas d'activités	Beaucoup d'activités	Ένα σωρό δραστηριότητες
149.	L'équitation	Faire du cheval	Η ιππασία
Activité II			
150.	Privilégier	Favoriser/préférer	Δίνω προτεραιότητα
151.	Un mode différent	Une autre façon	Ένας διαφορετικός τρόπος
152.	Une expérience authentique		Μια αυθεντική εμπειρία
153.	Respecter l'environnement	Être éco-responsable	Σέβομαι το περιβάλλον
154.	Les cultures locales		Οι τοπικοί πολιτισμοί
155.	Au lieu de		Αντί για
156.	Opter pour	Choisir	Επιλέγω

p.113	Infothèque (L'hébergement)		
157.	Un hôtel 3 étoiles		Ένα ξενοδοχείο 3 αστέρων
158.	Un hôtel de luxe		Ένα πολυτελές ξενοδοχείο
159.	Une formule tout compris		Ένα πακέτο με όλα συμπεριλαμβανόμενα
160.	Une auberge de jeunesse		Ένας ξενώνας για νέους
161.	Une chambre d'hôte	Chez l'habitant	Ξενώνας με δωμάτια προς ενοικίαση
162.	Faire du camping	► Camper	Κάνω κάμπινγκ
163.	Une option d'hébergement alternative		Μια εναλλακτική επιλογή διαμονής
164.	Une expérience intime	Personnelle	Μια προσωπική εμπειρία
165.	Personnalisé(e)	Sur mesure	Προσαρμοσμένος στο άτομο
166.	Un propriétaire		Ένας ιδιοκτήτης
167.	Passionné(e)	Enthousiaste	Παθιασμένος
168.	Une région		Μια περιοχή
169.	Un voyageur		Ένας ταξιδιώτης
170.	Une location de luxe		Μια πολυτελής ενοικίαση
171.	Disposer de	Posséder, bénéficier	Διαθέτω
172.	Les équipements nécessaires	Le matériel	Ο απαραίτητος εξοπλισμός
173.	Un lave-vaisselle		Ένα πλυντήριο πιάτων
174.	Un système de chauffage		Ένα σύστημα θέρμανσης

p.115	Le surtourisme		
175.	Le tourisme de masse	Le surtourisme	Ο μαζικός τουρισμός
176.	Causer des problèmes	Provoquer	Προκαλώ προβλήματα
177.	Des dommages à l'environnement	Endommager	Ζημιές στο περιβάλλον
178.	Abîmer		Χαλάω / φθείρω
179.	Augmentation des loyers	La location	Αύξηση των ενοικίων

180.	La foule		Το πλήθος
181.	Le bruit	Bruyant	Ο θόρυβος
182.	L'usure des sites touristiques	La dégradation	Η φθορά των τουριστικών χώρων
183.	Une attraction		Ένα αξιοθέατο
184.	Remédier à un problème	Trouver une solution	Δίνω λύση σε ένα πρόβλημα
185.	Le tourisme responsable		Ο υπεύθυνος τουρισμός
186.	Gérer les visiteurs		Διαχειρίζομαι τους επισκέπτες
187.	Sensibiliser les touristes	► La sensibilisation	Ευαισθητοποιώ τους τουρίστες
188.	Respecter le lieu visité	► Le respect	Σέβομαι τον τόπο που επισκέπτομαι

p.117	Les séjours linguistiques		
189.	Une méthode efficace et agréable	► L'efficacité	Μια αποτελεσματική και ευχάριστη μέθοδος
190.	La culture locale		Η τοπική κουλτούρα
191.	Un objectif	Un but	Ένας στόχος
192.	Améliorer les compétences linguistiques	► Une amélioration	Βελτιώνω τις γλωσσικές δεξιότητες
193.	Une activité culturelle	La visite de sites et de monuments historiques ou archéologiques	Μια πολιτιστική δραστηριότητα
194.	Des cours intensifs		Εντατικά μαθήματα
195.	Une famille d'accueil		Μια οικογένεια υποδοχής
196.	Une résidence		Μια (φοιτητική) εστία
197.	Un atelier		Ένα εργαστήριο
198.	Pratiquer la langue		Εξασκώ τη γλώσσα
199.	Des personnes de différents horizons	De culture différente	Άνθρωποι από διαφορετικά περιβάλλοντα

p.126	Lexi-mémo		
200.	Se ressourcer	Reprendre des forces	Αναζωογονούμαι
201.	Apprentissage de la vie en communauté	L'adaptation	Μάθηση της ζωής στην κοινότητα
202.	Sentiment de manque et de solitude		Αίσθημα έλλειψης και μοναξιάς
203.	Activités, horaires et menus imposés		Επιβεβλημένες δραστηριότητες, ωράρια και μενού
204.	Pas de choix personnels		Έλλειψη προσωπικών επιλογών
205.	L'embouteillage		Το μποτιλιάρισμα
206.	Une congestion		Μια συμφόρηση
207.	Une bousculade		Ένα σπρώξιμο / συνωστισμός
208.	Voyager hors saison	En dehors des périodes touristiques	Ταξιδεύω εκτός σεζόν
209.	Les vacances actives		Οι ενεργητικές διακοπές
210.	Un sac de couchage		Ένας υπνόσακος
211.	Une solution intermédiaire	Un juste milieu	Μια ενδιάμεση λύση
212.	Renforcement de la confiance en soi	► Renforcer	Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης



Culture et loisirs

5

p.127	Page introductive		
01	Les activités culturelles	Les pratiques culturelles	Οι πολιτιστικές δραστηριότητες
02	Une exposition	Une présentation au public	Η έκθεση
03	Les arts plastiques	La sculpture, le dessin, la peinture...	Οι εικαστικές τέχνες
04	La peinture	L'art de peindre	Η ζωγραφική
05	Un spectacle	Une représentation donnée au public	Το θέαμα, η παράσταση
06	Le chant	► Chanter, un chanteur	Το τραγούδι
07	La lecture	► Lire, un lecteur	Η ανάγνωση, το διάβασμα
08	La littérature	Une œuvre littéraire	Η λογοτεχνία
09	Faire des activités culturelles pour...		Να κάνουμε πολιτιστικές δραστηριότητες για...
10	Apprendre de nouvelles choses		Να μάθουμε καινούργια πράγματα
11	Vivre de nouvelles expériences		Να ζήσουμε νέες εμπειρίες
12	Développer son imagination	Imaginaire	Να αναπτύξουμε τη φαντασία μας
13	Cultiver ses talents	► La culture Talenteux	Καλλιεργήσουμε τα ταλέντα μας
14	Les activités sportives		Οι αθλητικές δραστηριότητες
15	Un sport individuel	Qui est fait pour une seule personne	Ατομικό άθλημα
16	Un sport collectif	Un sport d'équipe	Ομαδικό άθλημα
17	Un sportif professionnel	Qui pratique un sport comme métier	Επαγγελματίας αθλητής
18	Un amateur	≠ Un professionnel, un spécialiste	Ερασιτέχνης
19	Pratiquer un sport pour...		Να κάνουμε αθλητισμό για να...
20	Retrouver ses amis	Rencontrer	Συναντάμε τους φίλους μας
21	Se divertir	Se distraire ► Le divertissement	Διασκεδάζουμε
22	Rester en forme	Rester en bonne santé	Διατηρούμαστε σε φόρμα
23	Être en bonne santé	≠ Être en mauvaise santé	Είμαστε υγιείς

p.128	Podcast		
24	Attaquer	≠ Défendre	Επιτίθεμαι
25	Défendre	► La défense	Αμύνομαι
26	Avoir confiance en	Faire confiance à	Έχω εμπιστοσύνη σε
27	Le coéquipier	Joueur qui fait partie de la même équipe qu'un autre	Ο συμπαίκτης
28	Se détendre	Se relaxer ► la détente	Χαλαρώνω
29	Se défouler	Se libérer en faisant ce qu'on a envie de faire	Ξεδίνω
30	Réduire	► La réduction	Μειώνω
31	L'anxiété	► Anxieux, anxieuse	Το άγχος
32	Se concentrer [sur]	► La concentration	Συγκεντρώνομαι
33	Le mouvement	Le geste ► Se mouvoir	Η κίνηση
34	L'ambiance	L'atmosphère	Η ατμόσφαιρα
35	Se retrouver	Se rencontrer	Συναντιέμαι, ξαναβρίσκομαι
36	L'entraînement	► S'entraîner ► L'entraîneur	Η προπόνηση
37	La persévérance	L'obstination, l'insistance	Η επιμονή

p.4	Les ados et le sport		
38	Être perçu(e)	Être considéré comme	Γίνομαι αντιληπτός, αντιληπτή
39	Nombreux(se)		Πολυάριθμοι, πολυάριθμες
40	Pratiquer un sport	► La pratique	Κάνω ένα άθλημα
41	Rester en forme	En bonne santé	Παραμένω σε φόρμα
42	Bouger	Changer de place	Κινούμαι
43	Permettre de	Autoriser à	Επιτρέπω να
44	Être en bonne condition physique	Être en forme	Είμαι σε καλή φυσική κατάσταση
45	Être en bonne santé	≠ En mauvaise santé	Είμαι υγιής
46	Lutter contre	Combattre ► La lutte	Καταπολεμώ
47	Favoriser	Faciliter	Ευνοώ, προάγω
48	Le sommeil	Avoir sommeil	Ο ύπνος

49	Augmenter	► L'augmentation	Αυξάνω
50	Créer des liens sociaux	Des relations sociales	Δημιουργώ κοινωνικές σχέσεις
51	Faire partie de	Appartenir à	Αποτελώ μέρος, είμαι μέλος
52	Faire de nouvelles rencontres		Γνωρίζω καινούργιους ανθρώπους
53	Collaborer	► La collaboration ► Le collaborateur	Συνεργάζομαι
54	Partager	► Le partage	Μοιράζομαι
55	Le plaisir		Η ευχαρίστηση, η απόλαυση
56	Provoquer	Causer	Προκαλώ
57	Une sensation forte	Intense	Ένα δυνατό συναίσθημα
58	Vider son esprit		Αδειάζω το μυαλό μου
59	Exprimer ses émotions	L'expression	Εκφράζω τα συναισθήματά μου
Activité I			
60	Le courage	► Courageux(se)	Το θάρρος
61	La solidarité	► Solidaire	Η αλληλεγγύη
62	Se fixer des buts		Θέτω στόχους
63	Ce qui compte	Ce qui est important	Αυτό που μετράει, αυτό που έχει σημασία
64	Le dépassement de soi	► Se dépasser	Η υπέρβαση του εαυτού
65	Injuste	≠ Juste	Άδικος, άδικη
66	L'attribution	► Attribuer	Η απονομή
67	L'arbitre	Celui qui contrôle le bon déroulement d'un match	Ο διαιτητής
68	Avancer	≠ Stagner	Προχωρώ
69	Se plaindre	Exprimer son mécontentement	Παραπονιέμαι
Infothèque			
70	Suffisamment	Assez	Αρκετά, επαρκώς
71	Diminuer	► La diminution	Μειώνομαι
Pour exprimer la cause			
72	Grâce à		Χάρis σε
73	À cause de	En raison de	Εξ 'αιτίας
74	Comme		Επειδή
75	Parce que	Car	Διότι

Activité II – p.130			
76	Depuis		Από
77	L'enfance		Η παιδική ηλικία
78	La stratégie	Stratégique	Η στρατηγική
79	La discipline	► Discipliné(e)	Η πειθαρχία
80	Régulier(ère)	► Régulièrement	Τακτικός / τακτική
81	S'améliorer	► L'amélioration ≠ Se dégrader	Βελτιώνομαι
82	La souplesse	► Souple	Η ευλυγισία
83	L'équilibre	Une personne équilibrée	Η ισορροπία
84	La vitesse	La rapidité	Η ταχύτητα
85	Le contrôle de soi	La maîtrise de soi	Ο αυτοέλεγχος
Activité III			
86	Une exigence	► Exigeant(e) ► Exiger	Μια απαίτηση
87	Au lieu de		Αντί για
88	Marcher	La marche à pied	Περπατώ
89	L'addiction	La dépendance	Μια εξάρτηση
90	La cigarette	Fumer une cigarette	Το τσιγάρο
91	S'éloigner de	► Loin, lointain ≠ S'approcher de	Απομακρύνομαι από

p.131	Les pratiques culturelles des ados		
92	Quel(le) (s) que soit/soient		Όποιος /α/οι/ες και να είναι
93	Au moins		Τουλάχιστον
94	Au cours de	► Pendant, durant	Κατά την διάρκεια
Activité I – p.132			
95	Assister à	► L'assistance [= le public]	Παρακολουθώ, παρευρίσκομαι σε
96	Une représentation théâtrale		Μια θεατρική παράσταση
97	Le spectacle vivant		Η ζωντανή παράσταση
98	Démodé(e)	► Dépassé(e)	Ξεπερασμένος, ξεπερασμένη
99	En revanche	► Au contraire	Αντίθετα

100	Les effets spéciaux		Τα ειδικά εφέ
101	Une œuvre	Une œuvre d'art	Ένα έργο
102	Un réalisateur	Réaliser un film	Ένας σκηνοθέτης
103	Inspirer	L'inspiration	Εμπνέω
104	Rater	Manquer	Χάνω
105	Le septième art	► Le cinéma	Η έβδομη τέχνη (ο κινηματογράφος)
106	La formation des attitudes	L'éducation des comportements	Η διαμόρφωση στάσεων
107	Le modèle		Το πρότυπο
108	Bouquiner	Lire ► Le bouquin	Διαβάζω βιβλία
109	Le passe-temps	Le loisir	Το χόμπι, η ασχολία
110	Le genre	Le type, la sorte de	Το είδος
111	Toutes sortes de		Κάθε είδους
112	Élargir ses horizons		Διευρύνω τους ορίζοντές μου
113	Cultiver son esprit	La culture	Καλλιεργώ το πνεύμα μου
114	S'évader	L'évasion	Ξεφεύγω, δραπετεύω
115	Acquérir	Les acquis sociaux	Αποκτώ
116	Un atout	Un avantage	Ένα πλεονέκτημα, ένα προσόν

Activité II – p.133

117	Une exposition permanente	≠ Une exposition temporaire	Μια μόνιμη έκθεση
118	Tandis que	Alors que	Ενώ
119	D'habitude	≠ Rarement	Συνήθως
120	Un guide	Une visite guidée	Ένας ξεναγός
121	Accompagner	► L'accompagnement	Συνοδεύω
122	Le patrimoine culturel	L'héritage culturel	Η πολιτιστική κληρονομιά

p.134

Et si on assistait à une manifestation culturelle ?

123	Un amateur	≠ Un professionnel	Ένας λάτρης
124	Une manifestation culturelle	Un évènement culturel	Μια πολιτιστική εκδήλωση
125	Une fête en plein air	Qui a lieu à l'extérieur	Μια υπαίθρια γιορτή
126	Déclarer	► La déclaration	Δηλώνω

127	Se rendre à	Aller	Πηγαίνω σε
Activité I			
128	L'occasion	L'opportunité	Η ευκαιρία, η περίπτωση
129	Une onde		Ένα κύμα
130	Stimulant(e)	► Stimuler Excitant	Διεγερτικός
131	L'éclairage	► Éclairer	Ο φωτισμός
132	L'ambiance	L'atmosphère	Η ατμόσφαιρα, το κλίμα
133	Mémorable	Inoubliable	Αξέχαστος, αξέχαστη
134	Profiter de	Bénéficier de	Επωφελούμαι από
135	Curieux(se)	► La curiosité	Περίεργος, περίεργη (που έχει περιέργεια)
136	Avoir l'opportunité de	Avoir l'occasion de	Έχω την ευκαιρία να
Activité II			
137	L'héritage culturel	Le patrimoine culturel	Η πολιτιστική κληρονομιά

p.135	Écrans et culture		
138	Une plateforme de streaming		Μια πλατφόρμα streaming
139	L'évolution	► Évoluer	Η εξέλιξη
140	L'omniprésence		Η πανταχού παρουσία
141	Le divertissement	► Se divertir	Η ψυχαγωγία
Activité I			
142	Devenir accro à	Devenir dépendant de	Εθίζομαι σε
143	Précieux(se)	Qui a une grande valeur	Πολύτιμος, πολύτιμη
144	La concentration	► Se concentrer [sur]	Η συγκέντρωση
145	La capacité	► Capable de	Η ικανότητα
146	La résolution de problèmes	► Résoudre	Η επίλυση προβλημάτων
147	L'humeur	Être de bonne humeur/être de mauvaise humeur	Η διάθεση
148	La sédentarité	► Sédentaire	Η καθιστική ζωή
149	Entraîner	Provoquer, causer	Προκαλώ
150	L'obésité	► Obèse	Η παχυσαρκία
151	Les maux de tête	Avoir mal à la tête	Οι πονοκέφαλοι

153	La douleur	La souffrance ► Dououreux	Ο πόνος
155	Les troubles de vision		Οι διαταραχές όρασης
156	Violent(e)	► La violence	Βίαιος, βίαη
157	Influencer	► L'influence, influencé(e) par	Επηρεάζω
158	Le comportement	► Se comporter	Η συμπεριφορά
159	S'isoler	► L'isolement	Απομονώνομαι
160	L'esprit critique	La faculté de juger	Το κριτικό πνεύμα

Infothèque

161	Lorsque	Quand	Όταν
162	Solitaire	► La solitude	Μοναχικός, μοναχική
163	Moyen(ne)		Μέσος, μέση
164	Un remède	Un médicament	Ένα φάρμακο
165	L'évasion	► S'évader de	Η απόδραση
166	L'actualité	► Actuel(le)	Η επικαιρότητα
167	Ralentir	► Le ralentissement	Επιβραδύνω
168	Le déclin cognitif		Η γνωστική έκπτωση

Activité II

169	Avoir raison	≠ Avoir tort	Έχω δίκιο που
170	Traiter un sujet	Aborder un sujet, parler d'un sujet	Αναλύω ένα θέμα
171	Être destiné(e) à		Προορίζομαι για
172	Malpoli(e)	≠ Poli(e) ► La politesse	Αγενής
173	Être rassuré(e)	Rassurant	Νιώθω ανακουφισμένος, καθησυχασμένος

p.137 Qu'est-ce qui attire les ados dans les émissions de télé-réalité ?

174	Attirer	► L'attrance	Προσελκύω
175	Le divertissement	► Se divertir	Η ψυχαγωγία
176	Le moyen	La façon, la manière	Το μέσο
177	Accessible	► L'accès	Προσβάσιμος / προσβάσιμη
178	La discussion	► Discuter	Η συζήτηση

179	Les pairs	Les semblables	Οι συνομήλικοι / οι όμοιοι
180	Échanger	► Un échange	Ανταλλάσσω
181	Une opinion	Un avis	Μια άποψη / γνώμη
182	S'identifier	► L'identification	Ταυτίζομαι
183	Ordinaire	Commun	Καθημερινός / συνηθισμένος

p.137	Télé réalité : Des émissions à risque ?		
184	Un comportement	Une conduite	Μια συμπεριφορά
185	La manipulation	► Manipuler	Η χειραγώγηση
186	L'agression verbale	Agresser, l'agresseur	Η λεκτική επίθεση
187	La dispute	► Se disputer	Ο καβγάς, η διαμάχη
188	La confusion	► Confondre	Η σύγχυση
189	Un caractère scénarisé		Ένας σεναριακός χαρακτήρας
190	Un caractère exagéré	► L'exagération	Ένας υπερβολικός χαρακτήρας

p.155	Lexi-mémo		
Le sport			
191	Le renforcement	► Renforcer	Η ενίσχυση
192	La confiance en soi		Η αυτοπεποίθηση
193	Surmonter les défis		Ξεπερνά τις προκλήσεις
194	La détente	► Se détendre	Η χαλάρωση
195	Le défoulement	► Se défouler	Η εκτόνωση
196	Le surpoids	Les kilos en trop	Τα παραπάνω κιλά
197	Un accident	Accidentel	Ένα ατύχημα
Pourquoi certains ados abandonnent-ils le sport ?			
198	Performant(e)	► La performance	Αποδοτικός, αποδοτική
199	L'estime de soi		Η αυτοεκτίμηση
200	La blessure	► Blesser ► Le blessé	Ο τραυματισμός
201	La fatigue physique	La fatigue corporelle	Η σωματική κόπωση
202	L'épuisement	► Épuiser	Η εξάντληση
203	Être lié(e) à	Être associé à	Είμαι συνδεδεμένος, συνδεδεμένη με
204	Intensif(ve)	► L'intensité	Εντατικός, εντατική

205	La priorité	► Prioritaire	Η προτεραιότητα
L'e-sport est-il un sport ?			
206	La compétition	► Compétitif(ve)	Ο ανταγωνισμός
207	S'affronter avec qqn		Αναμετρώμαι
208	Agir	► L'action, actif(ve)	Ενεργώ
209	L'effort physique		Η σωματική προσπάθεια
210	Intense	► L'intensité, l'intensification	Έντονος, έντονη
211	Sauter	► Le saut	Πηδάω
212	La société	► Social(e)	Η κοινωνία
Pourquoi visiter un musée ?			
213	Préserver	► La préservation	Διαφυλάσσω
214	L'humanité	► Humanitaire	Η ανθρωπότητα
215	L'éveil	► Éveiller	Η αφύπνιση
216	La diversité	La variété	Η ποικιλομορφία
217	La valorisation	► Valoriser La mise en valeur	Η αξιοποίηση
Les activités culturelles préférées des ados			
218	La réalité virtuelle	≠ Réelle	Η εικονική πραγματικότητα
219	Un jeu d'évasion	► S'évader de	Ένα παιχνίδι απόδρασης





Santé et Alimentation

p.156	Page introductive		
1.	Les repas de la journée		Τα γεύματα της ημέρας
2.	Une recette		Μια συνταγή
3.	Des ingrédients		Τα υλικά
4.	La restauration rapide	Les fast-food	Το γρήγορο φαγητό
5.	La gastronomie	Art culinaire	Η γαστρονομία
6.	Les émissions culinaires		Οι μαγειρικές εκπομπές
7.	L'alimentation	Manière de se nourrir	Η διατροφή
8.	Manger équilibré	Avoir une alimentation saine	Το να τρώμε ισορροπημένα
9.	La malbouffe (<i>familier</i>)	La mauvaise alimentation	Το πρόχειρο φαγητό
10.	Le végétarisme	Être végétarien(ne)	Η χορτοφαγία
11.	Le véganisme	Être végan	Ο βιγκανισμός
12.	Les produits biologiques	Sans produits chimiques	Τα βιολογικά προϊόντα
13.	La santé	Être en bonne ≠ mauvaise santé	Η υγεία
14.	L'hygiène	► Hygiénique	Η υγιεινή
15.	Les troubles alimentaires	L'anorexie La boulimie	Οι διατροφικές διαταραχές
16.	L'obésité	► Être obèse	Η παχυσαρκία
17.	Le surpoids	Être en surpoids	Το υπέρβαρο
18.	Les dépendances	Être dépendant (de)	Οι εξαρτήσεις

p.157	Podcast		
19.	Les légumes biologiques et de saison		Τα βιολογικά και εποχιακά λαχανικά
20.	Se sentir lourd(e)	Avoir trop mangé	Νιώθω βαρύς / βαριά
21.	J'ai mal au ventre		Πονάει η κοιλιά μου
22.	Prendre du poids	Grossir	Παίρνω βάρος
23.	Des problèmes de digestion	Des troubles digestifs	Προβλήματα πέψης
24.	Le diabète	► Être diabétique	Ο διαβήτης

25.	Risquer de	Prendre le risque de	Διατρέχω τον κίνδυνο να
26.	S'habituer à	► L'habitude / habituel(le)	Συνηθίζω σε...
27.	Sainement	► Sain, saine ≠ Malsain	Υγιεινά

p.158	Bien manger, bien grandir !		
28.	Grandir	Devenir plus grand	Μεγαλώνω
29.	Il est essentiel de	Il est très important de	Είναι απαραίτητο να...
30.	Le corps		Το σώμα
Activité I			
31.	Le grignotage	Grignoter entre les repas	Το τσιμπολόγημα
32.	Les produits	► Produire ► Le producteur	Τα προϊόντα
33.	Abuser de	Exagérer	Καταχρώμαι / Υπερβάλλω
34.	Se faire plaisir		Κάνω κάτι που με ευχαριστεί
35.	Comporter	Comprendre, contenir	Συμπεριλαμβάνει
36.	Indispensable	Nécessaire	Απαραίτητο
37.	Sauter un repas	Ne pas manger un repas	Παραλείπω ένα γεύμα
38.	Conseiller	► Un conseil Suggérer	Συμβουλεύω
39.	Les produits sucrés	Qui contiennent du sucre	Τα γλυκά προϊόντα
40.	Les produits laitiers	Produits à base de lait	Τα γαλακτοκομικά προϊόντα
41.	Les céréales		Τα δημητριακά
42.	Une boisson indispensable	► Boire [bu]	Ένα απαραίτητο ρόφημα
43.	Aucun aliment	Aucune nourriture	Κανένα τρόφιμο
44.	À condition de	Seulement si	Υπό την προϋπόθεση ότι...
45.	Également	De plus / Aussi	Επίσης
46.	Prendre son temps	Ne pas se presser	Παίρνω τον χρόνο μου
47.	Éviter de		Αποφεύγω

Activité II			
48.	Diminuer	Réduire ≠ Augmenter	Μειώνω
49.	Privilégier	Préférer ≠ Éviter	Προτιμώ

p.159	Qu'est-ce que tu manges à la cantine ?		
50.	La cantine	La restauration scolaire	Το σχολικό εστιατόριο
51.	Viser à	Avoir pour objectif de	Στοχεύω να
52.	Fournir	Mettre à disposition	Παρέχω
53.	Permettre à quelqu'un de	Autoriser qqn à	Επιτρέπω σε κάποιον ν
54.	Un temps de pause	Un temps d'arrêt	Ένα διάλειμμα

Activité I			
55.	Les crudités	Les légumes crus	Οι ωμές σαλάτες
56.	Faire attention à	Être attentif(ve) à	Προσέχω
57.	Les haricots verts		Τα φασολάκια
58.	Finir son assiette	Ne rien laisser dans son assiette	Τελειώνω το πιάτο μου
59.	Gras(se)	► La graisse	Λιπαρός / λιπαρή
60.	Varié(e)	► La variété	Ποικίλος / ποικίλη
61.	Le menu	La liste des plats d'un repas	Το μενού
62.	Le plat principal		Το κυρίως πιάτο
63.	L'entrée		Το ορεκτικό
64.	Le dessert	Plat souvent sucré servi à la fin du repas	Το επιδόρπιο
65.	Par contre	Au contraire	Αντίθετα / Όμως
66.	Le poisson pané		Το ψάρι πανέ
67.	Les lentilles		Οι φακές
68.	C'est très compliqué	Complexe ≠ Simple	Είναι πολύ περίπλοκο
69.	Personnellement	À mon avis	Προσωπικά

Infothèque			
70.	Proposer	Suggérer	Προτείνω
71.	Des menus variés	Divers	Ποικίλα μενού

72.	Un établissement (scolaire)		Ένα (σχολικό) ίδρυμα
73.	Faire de gros efforts	S'efforcer de /essayer de	Καταβάλλω μεγάλες προσπάθειες
74.	Rendre	Transformer	Αλλάζω, κάνω
75.	Convivial(e)	► La convivialité	Φιλικός, ευχάριστος
76.	Durer	► La durée	Διαρκώ
77.	Pour que	Afin que	Όστε να / Για να
78.	Toutes les mesures		Όλα τα μέτρα
79.	Acquérir un bon comportement alimentaire	Développer de bonnes habitudes alimentaires	Αποκτώ σωστή διατροφική συμπεριφορά

p.160	Plus le temps de cuisiner ?		
80.	Les plats préparés à emporter		Τα έτοιμα φαγητά
81.	Une solution pratique	Une option simple	Μια πρακτική λύση
82.	Rapide	≠ Lent(e)	Γρήγορος
83.	Particulièrement	En particulier / Surtout	Ιδιαίτερα
84.	Manquer de temps	Être très occupé	Δεν έχω χρόνο
Activité I			
85.	De plus en plus divers	Variés	Όλο και πιο ποικίλοι
86.	Bon marché	Pas cher, économique	Φθινό
87.	Le bœuf bourguignon		Το βοδινό μπουργκινιόν (παραδοσιακό γαλλικό πιάτο)
88.	Le choix	L'option	Η επιλογή
89.	Le couteau	Les couverts	Το μαχαίρι
90.	La fourchette		Το πιρούνι
91.	La cuillère		Το κουτάλι
92.	Réutilisable	Que l'on peut utiliser à nouveau	Επαναχρησιμοποιούμενος
93.	Inclus	Compris ≠ Exclu	Συμπεριλαμβανόμενος
94.	Les bénéfices nutritionnels	Alimentaires	Τα διατροφικά οφέλη
95.	Les marques		Οι μάρκες

96.	La composition	Le contenu	Η σύνθεση
97.	Plus ou moins	À peu près	Περίπου
98.	Moins salé	Avec moins de sel	Λιγότερο αλμυρό
99.	Moins gras	Avec moins de graisse	Λιγότερο λιπαρό
100.	Le client	► La clientèle	Ο πελάτης
101.	Apprécier	Estimer	Εκτιμώ
102.	Avoir besoin de	Nécessiter	Χρειάζομαι
103.	Un four à micro-ondes		Ο φούρνος μικροκυμάτων
104.	Le rituel	L'habitude	Το έθιμο
105.	Faire chauffer	► Chaud ≠ froid	Ζεσταίνω
106.	Consommer	► La consommation	Καταναλώνω
Activité II			
107.	Recycler	► Le recyclage	Ανακυκλώνω
108.	Inutile	≠ Utile	Άχρηστος
109.	Payer	► Payant ≠ gratuit	Πληρώνω

p.162	Le véganisme : pour ou contre ?		
110.	Consister à	Signifier	Συνίσταται σε
111.	Les produits d'origine animale	Qui proviennent des animaux	Προϊόντα ζωικής προέλευσης
112.	Un sujet	Un thème	Ένα θέμα
113.	Susciter	Provoquer	Προκαλώ
114.	Un débat	► Débattre	Μια συζήτηση / μια διαφωνία
115.	Activité I		
116.	Le manque de fer		Η έλλειψη σιδήρου
117.	Les protéines		Οι Πρωτεΐνες
118.	Un régime	Un type d'alimentation	Μια δίαιτα
119.	La souffrance animale	► Souffrir (d'une maladie)	Τα ζώα που υποφέρουν/ Η κακοποίηση των ζώων
120.	Un plat gastronomique		Ένα γκουρμέ πιάτο
121.	À base de	Composé de	Βασισμένο σε
122.	L'environnement		Το περιβάλλον

123.	La déforestation	La destruction des forêts	Η αποψίλωση των δασών
124.	La pollution	► Polluer/polluant	Η ρύπανση
125.	Les aliments végan		Τα βίγκαν τρόφιμα
126.	Un budget limité	Le fait de disposer de peu d'argent	Περιορισμένος προϋπολογισμός
127.	Être bénéfique pour la santé	Être bon pour le bien-être	Είναι ωφέλιμο για την υγεία
128.	Être riche en	Contenir beaucoup de	Είναι πλούσιο σε
129.	Activité II		
130.	Réduire son impact sur la planète	Limiter son influence sur	Μειώνω τον αντίκτυπό μου στον πλανήτη
131.	Améliorer sa santé	≠ Aggraver	Βελτιώνω την υγεία μου
132.	Cependant	Toutefois / Néanmoins	Ωστόσο
133.	Être vu comme	Être considéré comme	Θεωρούμαι ως
134.	À cause de (-)	En raison de ≠ Grâce à (+)	Εξαιτίας
135.	L'influence des célébrités	De personnes très connues	Η επιρροή των διασήμων
136.	De plus en plus	≠ De moins en moins	Όλο και περισσότερο
137.	Par conviction		Από πεποίθηση
138.	Être à la mode	Être tendance	Είναι στη μόδα
139.	Facile (à)	≠ Difficile (à)	Εύκολο (να)
140.	Une tendance à suivre	Une mode	Μια τάση που ακολουθείται
141.	Forcément	Nécessairement	Απαραίτητα
142.	Un engagement sérieux	► S'engager	Μια σοβαρή δέσμευση

p.163	Manger bio : oui ou non ?		
Activité I			
143.	Les marques bio	Les labels biologiques	Οι βιολογικές μάρκες
144.	Permettre de	Donner la possibilité de	Επιτρέπει να
145.	Être en bonne santé	Être en forme	Είμαι σε καλή υγεία
146.	Depuis que		Από τότε που

147.	Devenir plus actif(ve)	Plus dynamique	Γίνομαι πιο δραστήριος
148.	Les seules fois		Οι μόνες φορές
149.	Le goût	La saveur	Η γεύση
150.	L'agriculture bio(logique)	L'agriculteur-trice	Η βιολογική γεωργία
151.	Utiliser	Employer/se servir de	Χρησιμοποιώ
152.	Activité II		
153.	Une variété de produits		Μια ποικιλία προϊόντων
154.	La planète	Le système planétaire	Ο πλανήτης
155.	Partout	≠ Nulle part	Παντού

p.164	Les ados et les dépendances		
156.	Être sensible à	Être touché par	Είμαι ευαίσθητος σε
157.	Être influencé par	Être affecté par	Επηρεάζομαι από
158.	Les médias		Τα μέσα ενημέρωσης
159.	Chercher à	Essayer de	Προσπαθώ να
160.	Affirmer son identité	Sa personnalité	Επιβεβαιώνω την ταυτότητά μου
161.	Être accepté	Être rejeté / exclu	Γίνομαι αποδεκτός
162.	Pousser à / vers		Ωθώ σε / προς
163.	Adopter un comportement à risque	Une conduite dangereuse	Υιοθετώ επικίνδυνη συμπεριφορά
164.	La consommation	► Consommer	Η κατανάλωση
165.	La cigarette	Le tabac	Το τσιγάρο
166.	L'alcool	► L'alcoolisme	Το αλκοόλ
167.	La drogue	► Se droguer	Τα ναρκωτικά
168.	Activité I		
169.	Le vapotage	► Vapoter	Το vaping
170.	Un phénomène fréquent	Qui arrive souvent	Ένα συχνό φαινόμενο
171.	Attirer	Séduire	Έλκω
172.	Une saveur sucrée et fruitée		Μια γλυκιά και φρουτώδης γεύση
173.	Comporter	Contenir	Περιέχω / περιλαμβάνω
174.	Notamment	En particulier	Ιδιαίτερα

175.	La dépendance à la nicotine	Devenir dépendant de	Ο εθισμός στη νικοτίνη
176.	Le développement du cerveau		Η ανάπτυξη του εγκεφάλου
177.	Les problèmes respiratoires	Des poumons	Τα αναπνευστικά προβλήματα
178.	Dangereux	► Le danger	Επικίνδυνος
179.	Une substance		Μια ουσία
180.	Limiter	► La limitation ► La limite	Περιορίζω
181.	Mettre en place	Installer	Θέτω σε εφαρμογή
182.	Une restriction	Restreindre	Ένας περιορισμός
183.	La vente	► Vendre/le vendeur	Η πώληση
184.	Les cigarettes électroniques		Τα ηλεκτρονικά τσιγάρα
185.	Un mineur	Personne de moins de 18 ans	Ένας ανήλικος
186.	Mener une campagne de prévention	Prévenir, préventif (ive)	Διεξάγω εκστρατεία πρόληψης
187.	Activité II		
188.	Un sujet préoccupant	Alarmant /inquiétant	Ένα ανησυχητικό θέμα
189.	Des conséquences graves		Σοβαρές συνέπειες
190.	La santé physique et mentale		Η σωματική και ψυχική υγεία
191.	L'influence des pairs	L'influence des semblables	Η επιρροή των συνομηλίκων
192.	S'intégrer socialement	S'adapter	Εντάσσομαι κοινωνικά
193.	Par curiosité	Être curieux	Από περιέργεια
194.	Nuire à	Faire du mal à	Βλάπτω
195.	Affecter la mémoire	Avoir un impact sur la mémoire	Επηρεάζω τη μνήμη
196.	La prise de décisions	Le fait de prendre des décisions	Η λήψη αποφάσεων
197.	La gestion des émotions	► Gérer	Η διαχείριση των συναισθημάτων
198.	Un accident		Ένα ατύχημα

199.	Un comportement violent	► La violence L'agressivité	Μια βίαιη συμπεριφορά
------	-------------------------	---------------------------------------	-----------------------

p.173	La gastronomie en France		
200.	Être réputé	Être célèbre, connu	Είμαι φημισμένος / γνωστός
201.	La diversité	La variété	Η ποικιλία
202.	Les techniques raffinées		Οι εκλεπτυσμένες τεχνικές
203.	L'héritage culinaire	► Hériter de / ► L'héritier(-ière)	Η γαστρονομική κληρονομιά
204.	Une structure		Μια δομή
205.	Bien sûr	Évidemment	Φυσικά / Βεβαίως
206.	Accompagné de vin	Servi avec du vin	Συνοδευόμενο από κρασί

p.175	Surpoids et obésité chez les ados		
207.	Les causes	Les raisons	Οι αιτίες
208.	Une alimentation déséquilibrée		Μια ανισόρροπη διατροφή
209.	Le manque d'activité physique		Η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας
210.	Les facteurs sociaux	L'environnement, les influences sociales	Οι κοινωνικοί παράγοντες
211.	Les aliments sains	≠ Malsains	Τα υγιεινά τρόφιμα
212.	Les facteurs émotionnels		Οι συναισθηματικοί παράγοντες
213.	Se réconforter	Le réconfort	Παρηγοριέμαι
214.	Être stressé	Anxieux	Είμαι αγχωμένος
215.	Les conséquences	Les effets, les résultats	Οι συνέπειες
216.	Problèmes de santé		Προβλήματα υγείας
217.	Les problèmes cardiaques	Qui concernent le cœur	Καρδιολογικά προβλήματα
218.	Les problèmes respiratoires	► Respirer ► La respiration	Αναπνευστικά προβλήματα

219.	Les problèmes psychiques	Les troubles mentaux	Ψυχολογικά προβλήματα
220.	Je me sens mal dans mon corps	Je me sens mal dans ma peau	Νιώθω άσχημα με το σώμα μου
221.	S'isoler	► L'isolement	Απομονώνομαι
222.	La tristesse (triste)	≠ La joie (joyeux)	Η θλίψη (λυπημένος/λυπημένη)
223.	La dépression	Être déprimé(e)	Η κατάθλιψη
224.	Bouger tous les jours	Faire de l'exercice quotidiennement	Κινούμαι κάθε μέρα
225.	Encourager d'autres activités	Pousser/inciter à	Ενθαρρύνω άλλες δραστηριότητες

p.182	Lexi-mémo		
226.	Des féculents		Τα αμυλώδη
227.	S'hydrater	► L'hydratation ≠ La déshydratation	Ενυδατώνομαι
228.	Les produits industriels		Τα βιομηχανικά προϊόντα
229.	Les produits ultra transformés		Τα υπερεπεξεργασμένα προϊόντα
230.	Les sodas		Τα αναψυκτικά
231.	Les boissons énergisantes		Τα ενεργειακά ποτά
232.	Avec modération	En quantité raisonnable	Με μέτρο
233.	L'élevage	► L'éleveur	Η κτηνοτροφία
234.	Moins de produits chimiques		Λιγότερα χημικά προϊόντα
235.	Les pesticides		Τα φυτοφάρμακα
236.	Les engrais chimiques		Τα χημικά λιπάσματα
237.	Favorable à l'environnement	Bon pour la planète	Ευνοϊκό για το περιβάλλον
238.	Préserver la nature	Protéger l'environnement	Προστατεύω τη φύση
239.	Les OGM (organismes génétiquement modifiés)		Τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα (ΓΤΟ)
240.	Se procurer	Obtenir	Προμηθεύομαι
241.	Un conservateur		Ένα συντηρητικό

242.	Se gâter	Se détériorer	Χαλάει (για τρόφιμο)
243.	Le sommeil	Avoir sommeil	Ο ύπνος
244.	Limiter le temps d'écran	Réduire le temps passé devant les écrans	Περιορίζω τον χρόνο μπροστά σε οθόνες
245.	Les aliments transformés		Τα επεξεργασμένα τρόφιμα
246.	Facilement accessible	Disponible partout	Εύκολα προσβάσιμο
247.	La culture populaire		Η ποπ κουλτούρα
248.	Promouvoir	► La promotion	Πρωθώ
249.	Le type de nourriture	Le genre/la sorte	Ένα είδος τροφής
250.	La publicité / La pub	Les messages publicitaires	Η διαφήμιση
251.	Le conflit générationnel	Le fossé [το χάσμα] des générations	Η σύγκρουση των γενεών
252.	Être perçu comme	Être considéré comme	Θεωρούμαι ως
253.	Les mauvaises fréquentations	► Fréquenter qq'un	Οι κακές συναναστροφές
254.	Être accro à	Être dépendant de	Είμαι εθισμένος σε
255.	Devenir dépendant de	► La dépendance	Γίνομαι εξαρτημένος από
256.	Une campagne de prévention et de sensibilisation	Action pour informer et protéger	Εκστρατεία πρόληψης και ευαισθητοποίησης
257.	L'interdiction	► Interdire	Η απαγόρευση



Je protège ma planète !

7

p.183	Page introductive		
1.	La pollution	Une atmosphère polluante	Η ρύπανση
2.	Les déchets toxiques		Τα τοξικά απόβλητα
3.	Le réchauffement climatique	Le changement climatique	Η κλιματική αλλαγή
4.	Les catastrophes naturelles	Les désastres naturels	Οι φυσικές καταστροφές
5.	La disparition d'espèces	L'extinction d'espèces	Η εξαφάνιση ειδών
6.	Les gestes écologiques	Les actions respectueuses envers l'environnement	Οι οικολογικές πράξεις
7.	Réduire, réutiliser, recycler	► La réduction, la réutilisation, le recyclage	Μειώνω, επαναχρησιμοποιώ, ανακυκλώνω
8.	Économiser l'eau	► L'économie	Εξοικονομώ νερό
9.	Limiter la consommation d'énergie	► La limitation	Περιορίζω την κατανάλωση ενέργειας
10.	Supprimer le plastique	► La suppression	Καταργώ το πλαστικό
11.	Des villes vertes	Des villes écologiques	Πράσινες πόλεις
12.	Les espaces verts	Les endroits pleins de verdure	Οι πράσινοι χώροι
13.	Les transports verts	Les moyens de transport écologiques	Τα πράσινα μέσα μεταφοράς
14.	La piste cyclable	La partie d'une route réservée aux cyclistes	Οι ποδηλατικές λωρίδες
15.	Les énergies renouvelables	≠ Les énergies fossiles	Οι ανανεώσιμες πηγές ενέργειας
16.	Une consommation responsable	Une consommation durable	Υπεύθυνη κατανάλωση
17.	Acheter en vrac	Sans emballage	Αγοράζω χύμα
18.	Privilégier les circuits courts	Favoriser les produits locaux	Προτιμώ τις τοπικές αλυσίδες
19.	Opter pour des produits durables	Choisir des produits écologiques	Επιλέγω ανθεκτικά προϊόντα
20.	Lutter contre le gaspillage	Gaspiller = dépenser ou consommer inutilement	Αγωνίζομαι ενάντια στη σπατάλη

p.184	Podcast		
21.	Capter le CO2		Απορροφώ το CO2
22.	Rafrâchir l'air	Rendre plus frais	Δροσίζω τον αέρα
23.	C'est insupportable	C'est intolérable	Είναι ανυπόφορο
24.	Changer notre façon de vivre	Modifier notre mode de vie	Αλλάζουμε τον τρόπο ζωής μας
25.	Chacun, chacune		Ο καθένας, η καθεμιά
26.	Faire la différence		Κάνω τη διαφορά

p.185	C'est quoi la pollution ?		
27.	Abîmer	Endommager	Καταστρέφω
28.	Dangereux, dangereuse	► Le danger Courir un danger	Επικίνδυνος, επικίνδυνη
29.	La planète	La Terre	Ο πλανήτης, η Γη
Activité I			
30.	La pollution de l'air	La pollution atmosphérique	Η ρύπανση του αέρα
31.	Le gaz (naturel)		Το φυσικό αέριο
32.	La fumée	Nuage de gaz qui se dégage de ce qui brûle	Ο καπνός
33.	Une usine	Grand bâtiment où on fabrique des objets avec des machines	Ένα εργοστάσιο
34.	Un feu		Μια φωτιά
35.	Se mélanger	► Le mélange	Αναμειγνύομαι
36.	L'air	L'air pur # l'air pollué	Ο αέρας
37.	Respirer	► La respiration	Αναπνέω
38.	Causer	Provoquer	Προκαλώ
39.	Des problèmes respiratoires		Αναπνευστικά προβλήματα
40.	La pollution de l'eau	La pollution aquatique, marine	Η ρύπανση του νερού
41.	Un produit chimique		Ένα χημικό προϊόν
42.	Un déchet	Une ordure	Ένα απόβλητο
43.	Une rivière	Un petit fleuve	Ένας ποταμός
44.	Un lac		Μια λίμνη

45.	Un océan		Ένας ωκεανός
46.	L'eau polluée	L'eau contaminée	Το μολυσμένο νερό
47.	La pollution des sols		Η ρύπανση του εδάφους
48.	Les ordures	Les déchets	Τα σκουπίδια
49.	Tuer	Faire mourir	Σκοτώνω
50.	Des aliments pollués		Μολυσμένα τρόφιμα
51.	La pollution sonore	► Du son [le bruit]	Η ηχητική ρύπανση
52.	Le bruit	► Bruyant	Ο θόρυβος
53.	Gênant(e)	Désagréable	Ενοχλητικός, ενοχλητική
Activité II			
54.	Des problèmes aux poumons	Des problèmes pulmonaires	Προβλήματα στους πνεύμονες
55.	Environnement bruyant	Qui produit beaucoup de bruit	Θορυβώδες περιβάλλον

p.186	Comment rendre nos villes écologiques ?		
56.	Une ville écologique	Une ville verte	Μια οικολογική πόλη
57.	Agréable	≠ Désagréable	Ευχάριστος (ευχάριστη)
Activité I			
58.	Améliorer	Rendre meilleur ► Une amélioration	Βελτιώνω
59.	Au lieu de	Plutôt que	Αντί για
60.	La voiture	L'auto(mobile)	Το αυτοκίνητο
61.	La trottinette		Το πατίνι
62.	Une piste cyclable	Voie réservée aux vélos	Μια ποδηλατική λωρίδα
63.	Planter des arbres	Faire pousser	Φυτεύω δέντρα
64.	Aider à	Contribuer à	Βοηθάω να
65.	Purifier l'air	Le rendre pur	Καθαρίζω τον αέρα
66.	Permettre à quelqu'un de	Autoriser quelqu'un à	Επιτρέπω σε κάποιον να
67.	Se détendre	Se relaxer	Χαλαρώνω
68.	Un endroit pour vivre	Un lieu de vie	Ένας τόπος για να ζει
69.	Construire	► La construction	Χτίζω
70.	De manière à	De façon à, afin de	Με σκοπό να

71.	Utiliser moins d'énergie		Χρησιμοποιώ λιγότερη ενέργεια
72.	Les panneaux solaires		Τα ηλιακά πάνελ
73.	Produire de l'électricité	Générer de l'énergie électrique	Παράγω ηλεκτρισμό
74.	Les éoliennes		Οι ανεμογεννήτριες
75.	Capter l'énergie du vent	Utiliser la force du vent	Αξιοποιώ την ενέργεια του ανέμου
Infothèque p.187			
76.	Les bâtiments verts		Τα πράσινα κτίρια
77.	Des matériaux durables		Ανθεκτικά υλικά
78.	Récupérer l'eau de la pluie	Collecter ► La récupération	Συλλέγω το νερό της βροχής
79.	Garder la chaleur	Conserver	Κρατώ τη θερμότητα
80.	À l'intérieur	≠ À l'extérieur	Στο εσωτερικό
81.	Mieux isolés	► L'isolation	Καλύτερα μονωμένα
82.	Éviter de		Αποφεύγω να
83.	Gaspiller	► Le gaspillage	Σπαταλώ

p.188	Des gestes écologiques		
84.	Au quotidien	► Quotidiennement Chaque jour	Στην καθημερινότητα
85.	Avoir un impact sur	Influencer, affecter	Έχω επίδραση σε
86.	La santé	Les problèmes sanitaires	Η υγεία
Activité I			
87.	Éteindre les lumières	≠ Allumer	Σβήνω τα φώτα
88.	Quitter une pièce	Partir d'une pièce	Φεύγω από ένα δωμάτιο
89.	Réduire la température	Faire baisser	Μειώνω τη θερμοκρασία
90.	Le chauffage	Le chauffage central	Η θέρμανση
91.	Trier les déchets recyclables	► Le tri	Διαχωρίζω τα ανακυκλώσιμα απορρίμματα
92.	Le papier		Το χαρτί
93.	Le verre		Το γυαλί

94.	Un produit réutilisable	Dont on peut se resservir	Ένα επαναχρησιμοποιήσιμο προϊόν
95.	Fermer le robinet	≠ Ouvrir	Κλείνω τη βρύση
96.	Des aliments de saison locaux	Produits saisonniers	Τοπικά εποχιακά τρόφιμα
97.	Un sac en tissu		Μια υφασμάτινη τσάντα
98.	Une faible empreinte carbone	Peu d'émissions de CO2	Μικρό ανθρακικό αποτύπωμα

p.189	Réduire ses déchets		
99.	Par an	Chaque année	Ανά έτος
100.	Par habitant		Ανά κάτοικο
101.	Composter	► Le compost	Κομποστοποιώ
Activités I et II			
102.	Une pile rechargeable	Une batterie	Μια επαναφορτιζόμενη μπαταρία
103.	Une pile jetable	Une batterie à usage unique	Μια μπαταρία μιας χρήσης
104.	Une gourde	Sorte de petite bouteille qui sert à transporter de la boisson	Ένα παγούρι
105.	L'emballage	Emballer = envelopper des objets dans du papier, du carton ...	Οι συσκευασίες
106.	Le suremballage		Η υπερσυσκευασία
107.	Un sachet individuel	Petit paquet pour une seule portion	Ένα ατομικό σακουλάκι
108.	En vrac	Sans emballage, en quantité libre	Χύμα
109.	Remplir	≠ Vider	Γεμίζω
110.	Un bocal en verre	Un récipient	Ένα γυάλινο βάζο
111.	Les pâtes		Τα ζυμαρικά
112.	La farine		Το αλεύρι
113.	Un sac réutilisable	Un sac à usage unique (en plastique ou en papier)	Μια επαναχρησιμοποιούμενη τσάντα

p.190	C'est quoi le développement durable ?		
114.	Le développement durable		Η βιώσιμη ανάπτυξη
115.	Prendre soin de	S'occuper de, protéger	Φροντίζω
116.	Ne pas épuiser les ressources naturelles	Ne pas les faire disparaître	Να μην εξαντλούμε τους φυσικούς πόρους
117.	S'assurer	Garantir, être sûr que	Βεβαιώνομαι / Διασφαλίζω
Activités I et II			
118.	Surexploiter les ressources naturelles	Utiliser excessivement	Υπερεκμεταλλεύομαι τους φυσικούς πόρους
119.	Au risque de		Με τον κίνδυνο να
120.	Prendre conscience de	Se rendre compte de, réaliser	Συνειδητοποιώ
121.	Un mode de développement économique	Un moyen de	Ένας τρόπος οικονομικής ανάπτυξης
122.	Répondre aux besoins actuels	Satisfaire les besoins d'aujourd'hui	Ανταποκρίνομαι στις σημερινές ανάγκες
123.	Les générations futures		Οι μελλοντικές γενιές
124.	Un ensemble de pratiques		Ένα σύνολο πρακτικών
125.	Préserver	► La préservation	Διατηρώ
126.	Protéger	► La protection	Προστατεύω
127.	Satisfaire ses besoins de développement	Couvrir ses besoins	Ικανοποιώ τις αναπτυξιακές μου ανάγκες
128.	Produire	► La production	Παράγω
129.	Les énergies non-renouvelables	Les énergies fossiles	Οι μη ανανεώσιμες πηγές ενέργειας
130.	Les énergies renouvelables		Οι ανανεώσιμες πηγές ενέργειας
131.	L'énergie solaire	Qui provient du soleil	Η ηλιακή ενέργεια
132.	L'énergie éolienne		Η αιολική ενέργεια
133.	L'énergie hydraulique	Qui fonctionne grâce à la force de l'eau	Η υδροηλεκτρική ενέργεια
134.	Les transports en commun		Οι δημόσιες συγκοινωνίες
135.	Les mobilités douces	Déplacements non polluants (vélo, marche...)	Οι ήπιες μορφές μετακίνησης

136.	Les produits locaux et bio/biologiques	Local = de la région	Τα τοπικά και βιολογικά προϊόντα
137.	Veiller à	Faire attention à	Φροντίζω να
138.	Réduire sa consommation	Diminuer, limiter	Μειώνω την κατανάλωσή μου

p.191	Le réchauffement climatique		
139.	La température		Η θερμοκρασία
140.	La Terre		Η Γη
141.	Augmenter	► L'augmentation ≠ Diminuer	Αυξάνω
142.	L'activité humaine		Η ανθρώπινη δραστηριότητα
143.	Se produire	Avoir lieu	Συμβαίνει
144.	Le CO2	Le dioxyde de carbone	Το διοξείδιο του άνθρακα
145.	Retenir la chaleur		Κρατώ τη ζέστη
146.	L'atmosphère	► Atmosphérique	Η ατμόσφαιρα
Activité I			
147.	Sec, sèche	► La sécheresse	Ξηρός, ξηρή
148.	Un incendie	Un feu	Μια πυρκαγιά
149.	Une inondation	► Inonder	Μια πλημμύρα
150.	Planter des arbres	Faire pousser	Φυτεύω δέντρα
151.	Frais, fraîche	► La fraîcheur	Δροσερός, δροσερή
152.	Libérer un gaz	Émettre un gaz	Απελευθερώνω ένα αέριο
153.	Marcher	► La marche	Περπατάω
154.	Un glacier		Ένας παγετώνας
155.	Fondre	► La fonte [des neiges, des glaciers]	Λιώνω
156.	Les pôles	L'Arctique et l'Antarctique	Οι πόλοι
157.	Le niveau de la mer		Η στάθμη της θάλασσας
158.	La déforestation	La destruction des forêts, le déboisement	Η αποψίλωση των δασών
159.	Absorber	► L'absorption	Απορροφώ
160.	Ralentir le réchauffement	≠ Accélérer	Επιβραδύνω την υπερθέρμανση

161.	Disparition d'espèces végétales et animales	La flore et la faune	Εξαφάνιση φυτικών και ζωικών ειδών
162.	Un ours polaire		Μια πολική αρκούδα
163.	Avoir du mal à	Avoir des difficultés à	Δυσκολεύομαι να
164.	Trouver de la nourriture	Des aliments	Βρίσκω τροφή
165.	Un appareil électrique		Μια ηλεκτρική συσκευή
Activité II			
166.	Un voyage aérien	Un déplacement en avion	Ένα αεροπορικό ταξίδι
167.	Remplacer	► Le remplacement	Αντικαθιστώ
168.	Un vol	► Voler	Μια πτήση
169.	Un trajet	Un parcours	Μια διαδρομή
170.	Une destination proche	≠ Lointaine	Ένας κοντινός προορισμός
171.	Limiter la fréquence des voyages	Réduire le nombre de déplacements	Περιορίζω τη συχνότητα των ταξιδιών
172.	Réduire son empreinte carbone	Diminuer son impact environnemental	Μειώνω το ανθρακικό μου αποτύπωμα
173.	Les émissions à effet de serre		Οι εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου
Activité III			
174.	Un cyclone	Un ouragan	Ένας κυκλώνας
175.	Une tempête	Un orage	Μια καταιγίδα
176.	Le vent		Ο άνεμος
177.	Une vague géante		Ένα τεράστιο κύμα
178.	Frapper	Heurter	Χτυπάω
179.	La côte	Une ville côtière = au bord de la mer	Η ακτή
180.	Un fleuve	Par ex. : la Seine	Ένα ποτάμι
181.	Envahir	► L'envahissement	Κατακλύζω, εισβάλλω
182.	La foudre	Le coup de foudre [μτφ]	Ο κεραυνός
183.	L'action humaine		Η ανθρώπινη δραστηριότητα
184.	Entrer en éruption		Εκρήγνυμαι(για ηφαίστειο)
185.	La lave		Η λάβα
186.	Sur son passage	Sur sa route	Στον δρόμο του / Καθώς περνά

p. 197	Éco-délégué		
187.	Un éco-délégué		Ένας οικολογικός εκπρόσωπος
188.	Promouvoir	Mettre en avant, valoriser La promotion	Πρωθώ
189.	Les pratiques écologiques et durables	Les habitudes respectueuses envers l'environnement	Οι οικολογικές και βιώσιμες πρακτικές
190.	Prendre soin de la nature	Préserver l'environnement	Φροντίζω τη φύση
191.	Organiser des activités		Οργανώνω δραστηριότητες
192.	Sensibiliser qqn à	► La sensibilisation	Ευαισθητοποιώ
193.	Encourager à	Inciter à, pousser à	Ενθαρρύνω να
194.	Respecter la nature	► Le respect	Σέβομαι τη φύση

p. 201	La fast-fashion		
195.	La production rapide et à bas prix	La fabrication bon marché	Η γρήγορη και φθηνή παραγωγή
196.	Une demande constante de nouveauté	Un besoin permanent	Η συνεχής ζήτηση για καινοτομία
197.	Une publicité efficace		Η αποτελεσματική διαφήμιση
198.	Générer	Produire	Παράγω, δημιουργώ
199.	L'exploitation	► Exploiter	Η εκμετάλλευση
200.	Les travailleurs	Les personnes qui travaillent	Οι εργαζόμενοι
201.	De mauvaises conditions de travail		Οι κακές συνθήκες εργασίας
202.	Un salaire très bas	Une rémunération dérisoire	Ένας πολύ χαμηλός μισθός
203.	La destruction des petites entreprises		Η καταστροφή των μικρών επιχειρήσεων
204.	Rivaliser avec	► La rivalité ► Un rival	Ανταγωνίζομαι
205.	Les géants	Les grandes entreprises	Οι γίγαντες
206.	Acheter de seconde main	Acheter d'occasion	Αγοράζω μεταχειρισμένα

207.	Une friperie	Un magasin de seconde main	Ένα κατάστημα με μεταχειρισμένα ρούχα
208.	Un site de revente	► Vendre ► Le vendeur (euse)	Μια ιστοσελίδα μεταπώλησης
209.	Réparer	► La réparation	Επισκευάζω

p.209	Lexi-mémo		
210.	Des émissions toxiques		Τοξικές εκπομπές
211.	La combustion des énergies fossiles	L'essence est un combustible	Η καύση των ορυκτών καυσίμων
212.	Le charbon	Des énergies fossiles non-renouvelables	Ο άνθρακας
213.	Le pétrole		Το πετρέλαιο
214.	Le gaz		Το φυσικό αέριο
215.	L'asthme	Maladie respiratoire	Το άσθμα
216.	Les pluies acides		Οι όξινες βροχές
217.	L'effet de serre		Το φαινόμενο του θερμοκηπίου
218.	Les eaux usées		Τα απόβλητα νερά
219.	Les déchets industriels		Τα βιομηχανικά απόβλητα
220.	Les marées noires	Pétrole répandu accidentellement sur la mer	Οι πετρελαιοκηλίδες
221.	La mortalité	► La mort, mourir	Η θνησιμότητα
222.	Les organismes marins	De la mer	Οι θαλάσσιοι οργανισμοί
223.	Une espèce marine		Ένα θαλάσσιο είδος
224.	L'agriculture	► Agricole ► Agriculteur [trice]	Η γεωργία
225.	L'élevage	Élever des animaux	Η κτηνοτροφία
226.	Intensif, intensive		Εντατικός, εντατική
227.	Les déchets ménagers		Τα οικιακά απορρίμματα
228.	Les sols moins fertiles	La fertilité des sols	Τα λιγότερο γόνιμα εδάφη
229.	La contamination	► Contaminer	Η μόλυνση
230.	Prendre soin de	Veiller sur, protéger	Φροντίζω
231.	Un équilibre		Μια ισορροπία

232.	Faire en sorte (que)		Φροντίζω ώστε
233.	Le gaspillage alimentaire, vestimentaire, électronique		Η σπατάλη τροφίμων, ρούχων, ηλεκτρονικών συσκευών
234.	Des matières plus écologiques	Plus durables, plus responsables	Πιο οικολογικά υλικά
235.	Les gaz à effet de serre		Τα αέρια του θερμοκηπίου
236.	L'industrialisation	► L'industrie	Η εκβιομηχάνιση
237.	Un camion		Ένα φορτηγό
238.	Le dérèglement climatique	Changement climatique, perturbation du climat	Η κλιματική απορρύθμιση
239.	La canicule	Période où il fait très chaud	Ο καύσωνας
240.	Une rue piétonne	Réservée aux piétons	Ένας πεζόδρομος
241.	Aménager des espaces verts	Créer des parcs ...	Διαμορφώνω πράσινους χώρους
242.	Un jardin public	Ouvert à tous	Ένας δημόσιος κήπος
243.	Un jardin potager	Où on plante des légumes	Ένας λαχανόκηπος
244.	Un jardin sur le toit		Ένας κήπος στην ταράτσα
245.	Un bâtiment vert	Écologique	Ένα πράσινο κτίριο
246.	Manque d'infrastructures		Έλλειψη υποδομών
247.	Un long trajet		Ένα μακρύ ταξίδι
248.	La motivation	Être motivé	Η κινητοποίηση / το κίνητρο
249.	Une bousculade	► Se bousculer	Ένας συνωστισμός
250.	Baisse de la qualité des services	La diminution	Πτώση της ποιότητας των υπηρεσιών



p.210	Page introductive		
01	La citoyenneté	► Le citoyen(ne)	Η συμμετοχή των πολιτών στα κοινά
02	Avoir des droits et des devoirs		Εχω δικαιώματα και υποχρεώσεις
03	S'entraider	S'aider mutuellement	Αλληλοβοηθιέμαι
04	Accepter les différences	Respecter la diversité	Δέχομαι τις διαφορές
05	Respecter les lois et les règles	Obéir à la loi	Σέβομαι τους νόμους και τους κανόνες
06	Participer à la vie publique	Contribuer au bon fonctionnement social	Συμμετέχω στην δημόσια ζωή, στον δημόσιο βίο, στα κοινά
07	Le bénévolat	L'engagement libre	Ο εθελοντισμός
08	Faire du bénévolat/volontariat	► Un bénévole ► Un volontaire	Κάνω εθελοντισμό
09	Servir une cause	Défendre une idée	Υπηρετώ έναν σκοπό
10	Se sentir utile	► L'utilité	Νιώθω χρήσιμος
11	Développer des compétences	Développer des aptitudes, des capacités	Αναπτύσσω ικανότητες
12	Se faire plaisir en aidant les autres		Νιώθω ικανοποίηση βοηθώντας τους άλλους
13	Les problèmes sociaux		Τα κοινωνικά προβλήματα
14	Les discriminations et le racisme	► Discriminer Différencier	Οι διακρίσεις και ο ρατσισμός
15	L'isolement et l'exclusion sociale	► Isoler ► Exclure	Η απομόνωση και ο κοινωνικός αποκλεισμός
16	Le manque de respect	► Respecter	Η έλλειψη σεβασμού
17	Pour être un bon citoyen	Afin de faire preuve de citoyenneté	Για να είμαι ένας καλός πολίτης
18	S'intéresser aux autres	Être attentif aux besoins des autres	Ενδιαφέρομαι για τους άλλους
19	Participer à des actions collectives pour le bien commun	Agir ensemble pour améliorer la société	Συμμετέχω σε συλλογικές δράσεις για το κοινό καλό
20	Respecter le milieu naturel / urbain	Protéger l'environnement, ne pas dégrader la ville	Σέβομαι το φυσικό περιβάλλον, τον αστικό χώρο
21	Exprimer son opinion	Donner son avis, s'exprimer librement	Εκφράζω την γνώμη μου

p.211	Podcast		
22	Les SDF (Sans Domicile Fixe)	Les sans-abri, les personnes sans logement	Οι άστεγοι
23	Adhérer à	S'inscrire à, devenir membre de	Γίνομαι μέλος, εγγράφομαι σε σύλλογο
24	L'association	L'organisme	Ο σύλλογος
25	En faveur de	≠ Au détriment de	Προς όφελος
26	Le besoin	La nécessité ► Avoir besoin de	Η ανάγκη
27	Obliger à	Forcer à ► L'obligation	Υποχρεώνω
28	À travers	Via	Δια μέσου
29	La précarité	L'insécurité ► Précaire	Η αβεβαιότητα, η φτώχεια
30	Être à la base de		Είμαι η βάση για
31	Le chômage	Le manque d'emploi ► Un chômeur	Η ανεργία
32	Exclu(e)	Marginalisé(e) ► L'exclusion	Αποκλεισμένος, αποκλεισμένη
33	De courte durée	Qui dure peu ≠ De longue durée	Σύντομης διάρκειας
34	La mairie	L'hôtel de ville	Το δημαρχείο
35	Rendre visite à qqn	Aller voir quelqu'un	Επισκέπτομαι κάποιον
36	Une maison de retraite	Un établissement pour personnes âgées	Ο οίκος ευγηρίας, το γηροκομείο

p.212	La citoyenneté		
37	Un droit		Ένα δικαίωμα
38	Un devoir	Une obligation	Μια υποχρέωση
39	Respecter	Obéir à une règle ► Le respect, respectueux(se)	Σέβομαι
40	Une valeur	Un principe	Μια αξία
41	La civilité	La politesse	Η ευγένεια
42	Poli(e)	Respectueux(se) ≠ Malpoli(e)	Ευγενικός, ευγενική
43	Éviter de		Αποφεύγω να
44	La grossièreté	La vulgarité	Η αγένεια

45	Le comportement agressif	L'attitude violente	Η επιθετική συμπεριφορά
46	Le civisme	La citoyenneté active	Η υπευθυνότητα του πολίτη
47	Obéir à	Suivre une règle	Υπακούω σε
48	L'obligation	Le devoir	Η υποχρέωση
49	La solidarité	► Solidaire ► Se solidariser	Η αλληλεγγύη
50	Se comporter	► Le comportement	Συμπεριφέρομαι
51	La tolérance	Le respect des différences ► Tolérant(e)	Η ανεκτικότητα
52	Tenir compte de	Prendre en considération	Λαμβάνω υπόψη
53	L'origine	La provenance	Η καταγωγή, η προέλευση
54	La religion	► Religieux(se)	Η θρησκεία
Activité I			
55	Complètement	Totalement, entièrement	Εντελώς
56	Le sang		Το αίμα
57	La Croix Rouge		Ο Ερυθρός Σταυρός
58	La victime	Être victime de	Το θύμα
59	Un acte	Une action ► Agir	Μια πράξη
60	Sauver	Venir en aide à	Σώζω
61	Bousculer	Pousser	Σπρώχνω
62	Céder		Παραχωρώ
63	Une femme enceinte	Une femme qui attend un bébé	Μια έγκυος γυναίκα
64	Traiter qqn	Se comporter avec, agir envers	Συμπεριφέρομαι σε κάποιον
Infothèque – p.213			
65	Le parcours citoyen	L'éducation à la citoyenneté	Η εκπαίδευση του ενεργού πολίτη
66	L'enseignement	► Enseigner	Η διδασκαλία
67	L'enseignement moral et civique	L'éducation aux valeurs républicaines	Η κοινωνική και πολιτική αγωγή
68	Viser à	Avoir pour objectif	Στοχεύω σε / να
69	La transmission	La diffusion ► Transmettre	Η μετάδοση
70	La république	La démocratie	Η δημοκρατία
71	Mutuel(le)	Partagé, commun	Αμοιβαίος, αμοιβαία

72	La prévention	La protection ► Prévenir	Η πρόληψη
73	Le harcèlement	Les agressions ► harceler, un harceleur	Η παρενόχληση
Activité II			
74	Une formule de politesse		Ένας τύπος ευγένειας
75	Souriant(e)	Qui sourit ► le sourire	Χαμογελαστός, χαμογελαστή
76	Bienveillant(e)	Gentil(le)	Καλοπροαίρετος, καλοπροαίρετη
77	La dispute	Le conflit ► Se disputer	Ο τσακωμός
78	Dialoguer	Discuter	Συνομιλώ, συζητώ
79	La priorité	► Prioritaire	Η προτεραιότητα
80	Vulnérable	Fragile	Ευάλωτος, ευάλωτη
81	Une personne âgée	Un senior	Ένα ηλικιωμένο άτομο
82	Une personne handicapée	Un infirme ► Le handicap	Ένα άτομο με αναπηρία
83	Refuser	Dire non ► Le refus ≠ Accepter	Αρνούμαι
Activité III			
84	Un problème social	Une question de société	Ένα κοινωνικό πρόβλημα
85	Un groupe social		Μια κοινωνική ομάδα
86	Augmenter	► L'augmentation ≠ La diminution, diminuer	Αυξάνομαι
87	Faire face à	Affronter	Αντιμετωπίζω
88	La pauvreté	Le fait de n'avoir pas d'argent ≠ La richesse	Η φτώχεια
89	La dégradation	► (se) dégrader	Η υποβάθμιση
90	Un taux	Un pourcentage	Ένα ποσοστό
91	Quitter	Abandonner	Φεύγω, εγκαταλείπω
92	Améliorer	Rendre meilleur ► L'amélioration	Βελτιώνω
93	Les conditions de vie	Le cadre de vie	Οι συνθήκες ζωής
94	Le racisme	► Raciste	Ο ρατσισμός
95	La discrimination	Le traitement inégal	Η διάκριση
96	La peau		Το δέρμα

p.214	Être bénévole		
97	Combattre	Lutter contre	Καταπολεμώ
98	L'inégalité	≠ L'égalité	Η ανισότητα
99	L'engagement	► Engager, s'engager	Η δέσμευση, η συμμετοχή
100	Régulier	Régulièrement	Τακτικός
101	Occasionnel(le)	Irrégulier(-ère) ≠ Systématique	Περιστασιακός, περιστασιακή
102	Se sentir utile		Νιώθω χρήσιμος, χρήσιμη
103	Une collecte	► Collecter	Μια συλλογή, μια εκστρατεία συγκέντρωσης προϊόντων
104	Une mission humanitaire	Une aide qui vise à améliorer la vie des hommes	Μια ανθρωπιστική αποστολή
105	Bénéfique		Ευεργετικός, ωφέλιμος
Activité I			
106	Le regard		Το βλέμμα
107	Acquérir	Obtenir, gagner ► L'acquisition	Αποκτώ
108	Épanoui(e)	Heureux(se) ► L'épanouissement	Ικανοποιημένος, ικανοποιημένη
109	La reconnaissance		Η αναγνώριση
110	Apprécier	Aimer Estimer	Εκτιμώ

p.216	Le Service Civique		
111	S'adresser à	Se tourner vers	Απευθύνομαι σε
112	Exercer	Faire	Ασκώ
113	L'intérêt général	Le bien commun	Το γενικό συμφέρον
114	Une rémunération	De l'argent en échange d'un travail ou service	Μια αμοιβή
Activité I			
115	Le Service Civique		Η Κοινωνική Υπηρεσία
116	Refuser	Ne pas accepter ► Le refus	Αρνούμαι
117	Avoir raison	≠ Avoir tort	Έχω δίκιο
118	S'inquiéter	Se faire du souci ► L'inquiétude	Ανησυχώ

119	Laisser tomber	Abandonner	Παρατάω
120	Il s'agit de	On parle de	Πρόκειται για
121	Enrichissant(e)	Constructif(-ive) ► Enrichir	Εποικοδομητικός, εποικοδομητική
122	Relatif(ve) à	Lié à, concernant	Σχετικός(-ή) με
123	Le domaine	Le secteur	Ο τομέας
124	Être rassuré(e)	Être soulagé(e)	Νιώθω ανακουφισμένος, ανακουφισμένη

Les avantages de participer au Service Civique – p.217

125	Favoriser	Soutenir Faciliter	Ενισχύω, ευνοώ
126	L'autonomie	L'indépendance ► Autonome ≠ La dépendance	Η αυτονομία
127	Un impact	Une influence	Μια επίδραση
128	Mensuel(le)	Qui se fait tous les mois	Μηνιαίος, μηνιαία
129	La condition	Le critère	Η προϋπόθεση
130	Un atout	Un avantage	Ένα πλεονέκτημα

p.218	Voter ? À partir de quel âge ?		
131	Voter	► Le vote	Ψηφίζω
132	À partir de	Dès	Από
133	On entend dire	Les gens disent	Ακούω
Activité I			
134	Sincèrement	Franchement sincère	Ειλικρινά
135	La possibilité	L'occasion, l'option ► Possible	Η δυνατότητα
136	Puisque	Comme	Εφόσον / αφού
137	Former ses idées	Construire sa pensée	Διαμορφώνω τις ιδέες μου
138	Un débat	Une discussion	Μια συζήτηση
139	Fonctionner	► La fonction = le rôle	Λειτουργώ
140	Prendre part à	Participer à	Συμμετέχω σε
141	Le mineur	Celui qui a moins de 18 ans	Ο ανήλικος, η ανήλικη
142	Se sentir concerné(e)	Se sentir impliqué(e), touché(e)	Νιώθω ότι με αφορά

143	S'exprimer	Parler, dire ce qu'on pense	Εκφράζομαι
144	De cette façon	De cette manière, ainsi	Με αυτόν τον τρόπο
145	S'impliquer	S'engager, participer activement ► Impliqué(e)	Εμπλέκομαι, συμμετέχω ενεργά
146	Davantage	Encore plus	Περισσότερο
147	Motivé(e)	► La motivation ≠ Découragé(e)	Κινητοποιημένος, κινητοποιημένη
148	Suivre l'actualité	S'informer, se tenir au courant, lire les nouvelles	Παρακολουθώ την επικαιρότητα
149	Avoir conscience de	Réaliser, comprendre	Έχω επίγνωση, συνειδητοποιώ
150	Ce qui se passe dans le monde		Αυτό που συμβαίνει στον κόσμο
151	Être influencé(e) par		Επηρεάζομαι
Activité II			
153	La procédure	Le processus	Η διαδικασία
155	L'entourage	Le cercle social ou familial	Ο περίγυρος
156	Adopter	Appliquer ► L'adoption	Υιοθετώ

p.220	Écocitoyenneté		
157	Le citoyen		Ο πολίτης
158	Le devoir	L'obligation	Το καθήκον
159	Envers	À l'égard de	Απέναντι σε
160	Préserver	Protéger, sauvegarder ► La préservation	Διατηρώ, προστατεύω
161	Les ressources naturelles	Les richesses naturelles	Οι φυσικοί πόροι
162	Accomplir	► Accompli(e)	Εκπληρώνω, πραγματοποιώ
163	Un écogeste	Un geste écologique	Μια οικολογική πράξη
164	Trier	► Le tri	Κάνω διαλογή, διαχωρίζω
165	Économiser	Dépenser peu Ne pas trop consommer	Εξοικονομώ
166	Protéger	Sauvegarder ► La protection	Προστατεύω
167	Consommer	Utiliser, dépenser ► La consommation, un consommateur	Καταναλώνω

168	Sensibiliser	Informar, alerter ► La sensibilisation ► Sensibilisé(e)	Ευαισθητοποιώ
Activité I			
169	Être lié(e) à	Être associé à	Σχετίζομαι με
170	S'occuper de		Ασχολούμαι με
171	Le déchet	L'ordure	Το απόβλητο, τα σκουπίδι
172	Le gaspillage	Dépenser sans faire attention ► Gaspiller	Η σπατάλη
Activité II			
173	Participer à une campagne		Συμμετέχω σε μια εκστρατεία, σε μια καμπάνια
174	Baisser le chauffage	Réduire la température	Χαμηλώνω την θέρμανση
175	Une quantité raisonnable	Une quantité modérée	Μια λογική ποσότητα

p.222	Vivre en ville		
176	Idéal(e)	► L'idéal	Ιδανικός, ιδανική
177	La plupart de	Une grande partie de, la majorité de	Η πλειονότητα
178	Vivant(e)	Animé(e) ► Vivre	Ζωντανός, ζωντανή
179	Couvrir	► La couverture	Καλύπτω
180	Un immeuble	Un bâtiment à plusieurs étages	Μια πολυκατοικία
181	Une rue piétonne	Une zone piétonne, un passage réservé aux piétons	Ένας πεζόδρομος
182	Une piste cyclable	Une voie pour les vélos	Ένας ποδηλατοδρόμος
183	La saleté	► Sale ≠ La propreté	Η βρωμιά
184	Le bruit	► Bruyant(e) ≠ Calme	Ο θόρυβος
185	Un embouteillage	Bouchon qui empêche la circulation	Ένα μποτιλιάρισμα
186	Le déplacement	► Se déplacer	Η μετακίνηση
187	Indifférent(e)	Qui n'est pas intéressé par	Αδιάφορος, αδιάφορη
188	Malpoli(e)	Impoli(e) ≠ Poli(e)	Αγενής

189	Un acte	Une action	Μια πράξη
190	Le vandalisme	La destruction	Ο βανδαλισμός
191	Se sentir en sécurité	Se sentir protégé(e)	Νιώθω ασφαλής
192	Le vol	► Voler, un voleur	Η κλοπή
Activité II			
193	S'ennuyer	► L'ennui	Πλήττω
194	La pollution	La dégradation de l'environnement ► Polluer, polluant(e)	Η ρύπανση
195	Respirer	► La respiration	Αναπνέω
196	L'air pur	≠ L'air pollué	Καθαρός αέρας
197	L'espace		Ο χώρος
198	Le potager	Le jardin de légumes	Ο λαχανόκηπος

p.239	Lexi-mémo		
Le bénévolat			
199	Le centre d'intérêt	Le pôle d'intérêt	Το κέντρο ενδιαφέροντος
200	Enrichir	► Riche	Εμπλουτίζω
Droit de vote à 16 ans			
201	L'élection	► Élire, élu(e)	Η εκλογή
202	Un représentant	Un délégué ► Représenter	Ένας εκπρόσωπος
203	Le peuple	Les citoyens, la nation	Ο λαός
204	Cultiver	Développer ► La culture	Καλλιεργώ
205	La maturité	Le fait d'être mûr	Η ωριμότητα
206	L'ignorance	Le manque de savoir ► Ignorer	Η άγνοια
Écocitoyenneté			
207	Faire preuve de	Montrer	Δείχνω, αποδεικνύω
208	Propre	≠ Sale	Καθαρός, καθαρή
209	Sain(e)	≠ Malsain	Υγιεινός
Vivre en ville			
210	Le divertissement	Le loisir, l'amusement	Η ψυχαγωγία
211	Les transports	Transporter	Οι μεταφορές

212	Un commerce	Une boutique, un magasin ► Commercial(e)	Ένα κατάστημα
213	Les soins de santé	► Soigner (les malades)	Η ιατρική περίθαλψη
214	Le logement	L'habitation, le domicile, la maison ► Se loger	Η στέγαση, η κατοικία
215	L'anonymat	► Anonyme	Η ανωνυμία
Vivre à la campagne			
216	Le coût de vie	Les dépenses	Το κόστος ζωής
217	Spacieux(se)	Où il y a beaucoup d'espace	Ευρύχωρος, ευρύχωρη
218	Rare	Peu fréquent(e)	Σπάνιος, σπάνια
219	Un véhicule	Un moyen de transport	Ένα όχημα
220	La discrétion	► Discret(ète)	Η διακριτικότητα
221	Une opportunité professionnelle	Une occasion de carrière	Μια επαγγελματική ευκαιρία

