

Vers le KII

NIVEAU
B1-B2

Thanassis
Souflas

COMPAGNON



Ce vocabulaire s'adresse aux élèves qui utilisent le livre Vers le ΚΠγ Β1-Β2. Il contient la traduction en grec des mots et des expressions de chaque unité, ainsi que des exemples et des exercices d'approfondissement.

n	nom (ουσιαστικό)
v	verbe (ρήμα)
adj	adjectif (επίθετο)
adv	adverbe (επίρρημα)
prép	préposition (πρόθεση)
pron	pronom (αντωνυμία)
conj	conjonction (σύνδεσμος)

Activité 1, page 8

- **une sœur** (n) = η αδελφή, ex. Ma sœur aime les gâteaux au chocolat.
- **les grands-parents** (n) = οι παππούδες, ex. Mes grands-parents habitent à la campagne.
- **une plage** (n) = η παραλία, ex. J'adore me baigner à la plage.
- **des vacances** (n) = οι διακοπές, ex. Nous partons en vacances en juillet.
- **un papi** (n) = ο παππούς, ex. Mon papi m'emmène souvent au parc.
- **une mamie** (n) = η γιαγιά, ex. Mamie prépare toujours de bons gâteaux.
- **un père** (n) = ο πατέρας, ex. Mon père travaille à l'hôpital.
- **une petite sœur** (n) = η μικρή αδελφή, ex. Ma petite sœur aime les dessins animés.
- **le camping** (n) = το κάμπινγκ, ex. Nous faisons du camping dans les montagnes.
- **la campagne** (n) = η εξοχή, ex. La campagne est très calme.
- **un frère** (n) = ο αδελφός, ex. Mon frère joue au football.
- **un moment** (n) = η στιγμή, ex. C'était un moment inoubliable.
- **inoubliable** (adj) = αξέχαστος, αξέχαστη, ex. C'était un voyage inoubliable.

Activité 2, page 8

- **Une femme** (n) = η γυναίκα, ex. La femme tient un objet rouge.
- **Une jeune fille** (n) = το νεαρό κορίτσι, ex. La jeune fille sourit à la femme.
- **Souriant(e)** (adj) = χαμογελαστός(-ή), ex. Elles sont toutes deux souriantes.
- **Un objet** (n) = το αντικείμενο, ex. La femme tient un objet en forme de cœur.
- **Le cœur** (n) = η καρδιά, ex. Un objet en forme de cœur.
- **Un bâton** (n) = το ραβδί, ex. L'objet est attaché à un bâton.
- **Une ambiance** (n) = η ατμόσφαιρα, ex. L'ambiance de la pièce est accueillante.
- **Lumineux(se)** (adj) = φωτεινός(-ή), ex. La pièce est lumineuse.
- **Accueillant(e)** (adj) = φιλόξενος(-η), ex. L'ambiance est accueillante.
- **Une décoration** (n) = η διακόσμηση, ex. La décoration est simple.
- **Un environnement** (n) = το περιβάλλον, ex. C'est un environnement familial.
- **Une connexion** (n) = η σύνδεση, ex. Il y a une connexion entre la femme et la fille.
- **L'affection** (n) = η στοργή, ex. L'affection est évidente entre elles.
- **Un lien familial** (n) = ο οικογενειακός δεσμός, ex. La scène dégage un lien familial.
- **Un homme** (n) = ο άνδρας, ex. Un homme enlace la petite fille.
- **Une pelouse** (n) = το γκαζόν, ex. On voit une pelouse dans le parc.
- **Une réunion de famille** (n) = η οικογενειακή συγκέντρωση, ex. La photo capture peut-être une réunion de famille.
- **Une génération** (n) = η γενιά, ex. Trois générations sont présentes.

Activité 3, page 9

- **Une famille nucléaire** (n) = μια πυρηνική οικογένεια, ex. Une famille nucléaire se compose de deux parents et de leurs enfants.
- **Une famille monoparentale** (n) = μια μονογονεϊκή οικογένεια, ex. Elle élève seule ses enfants dans une famille monoparentale.
- **Une mère célibataire** (n) = η ανύπαντρη μητέρα, ex. Hélène est une mère célibataire qui jongle avec son travail.
- **L'éducation** (n) = η ανατροφή, ex. Elle s'occupe de l'éducation de ses enfants.
- **Une responsabilité** (n) = η ευθύνη, ex. Les parents monoparentaux assument beaucoup de responsabilités.
- **Un équilibre** (n) = η ισορροπία, ex. Nous faisons de notre mieux pour maintenir un équilibre dans notre famille.
- **La dynamique relationnelle** (n) = η δυναμική των σχέσεων, ex. La dynamique relationnelle entre les membres de la famille est complexe.
- **Une famille recomposée** (n) = μια ανασυγκροτημένη οικογένεια, ex. Après leur remariage, ils ont formé une famille recomposée.
- **Un divorce** (n) = το διαζύγιο, ex. Le divorce peut mener à une famille recomposée.
- **Une séparation** (n) = ο χωρισμός, ex. Après leur séparation, ils sont restés amis.
- **Un conjoint** (n) = ο/η σύζυγος, ex. Son nouveau conjoint a deux enfants.
- **Un compagnon / une compagne** (n) = ο/η σύντροφος, ex. Ma nouvelle compagne a deux enfants.
- **Un remariage** (n) = ο δεύτερος γάμος, ex. Depuis que ma mère s'est remariée, j'ai gagné un beau-père.
- **Un beau-père** (n) = ο πατριός, ex. Mon beau-père est très gentil.
- **Une belle-mère** (n) = η μητριά / η πεθερά, ex. Depuis que mon père s'est remarié, j'ai une belle-mère.
- **Un demi-frère** (n) = ο ετεροθαλής αδερφός, ex. J'ai deux demi-frères maintenant.
- **Une demi-sœur** (n) = η ετεροθαλής αδερφή, ex. J'ai une demi-sœur du côté de ma mère.
- **L'intégration** (n) = η ενσωμάτωση, ex. L'intégration des enfants peut être difficile dans une famille recomposée.
- **Une famille élargie** (n) = μια διευρυμένη οικογένεια, ex. Nous vivons dans une famille élargie avec nos grands-parents.
- **Un oncle** (n) = ο θείος, ex. Mon oncle vit à Paris.
- **Une tante** (n) = η θεία, ex. Ma tante est très gentille.
- **Un cousin** (n) = ο ξάδερφος, ex. Mon cousin et moi jouons ensemble.
- **Une famille homoparentale** (n) = μια ομογονεϊκή οικογένεια, ex. Ils forment une famille homoparentale avec leurs deux enfants.
- **Une famille d'accueil** (n) = μια οικογένεια φιλοξενίας, ex. Cette famille d'accueil a pris soin de plusieurs enfants au fil des ans.

Activité 4, page 10

- **Un repas** (n) = ένα γεύμα, ex. Les repas en famille sont des moments importants.
- **Une promenade** (n) = μια βόλτα, ex. Nous aimons sortir en famille pour une promenade dans le parc.
- **Une randonnée** (n) = μια πεζοπορία, ex. Une randonnée en montagne est une activité familiale.
- **Une destination** (n) = ένας προορισμός, ex. Chaque été, nous planifions un voyage vers une destination différente.
- **Un souvenir** (n) = μια ανάμνηση, ex. Nous créons des souvenirs inoubliables ensemble.
- **Un jeu** (n) = ένα παιχνίδι, ex. Nous organisons des soirées jeux en famille.
- **Un jeu de société** (n) = ένα επιτραπέζιο παιχνίδι, ex. Nous sortons les jeux de société pour jouer ensemble.
- **Une console de jeux vidéo** (n) = μια κονσόλα βιντεοπαιχνιδιών, ex. Nous passons des heures à jouer avec des consoles de jeux vidéo.
- **Une activité caritative** (n) = μια φιλανθρωπική δραστηριότητα, ex. Nous participons à des activités caritatives en famille.
- **Un bénévolat** (n) = μια εθελοντική εργασία, ex. Nous faisons du bénévolat dans un refuge pour animaux.
- **Une collecte de fonds** (n) = μια συγκέντρωση χρημάτων, ex. Nous participons à des événements de collecte de fonds.

Activité 5, page 10

- **Une exposition** (n) = η έκθεση, ex. Il y a une exposition d'art moderne au musée.
- **L'art moderne** (n) = η μοντέρνα τέχνη, ex. J'aime beaucoup l'art moderne.
- **Une œuvre** (n) = το έργο, ex. Nous avons découvert de nouvelles œuvres à l'exposition.
- **Une impression** (n) = η εντύπωση, ex. Nous parlons de nos impressions après chaque visite.
- **Une visite** (n) = η επίσκεψη, ex. Après chaque visite, nous parlons de ce que nous avons vu.
- **S'entendre bien** (v) = τα πάω καλά με κάποιον, ex. Je m'entends très bien avec mes parents.
- **Discuter** (v) = συζητώ, ex. Nous discutons souvent de tout.
- **Soutenir** (v) = στηρίζω, ex. Ils me soutiennent dans toutes mes décisions.
- **Une décision** (n) = η απόφαση, ex. Ils me soutiennent dans toutes mes décisions.
- **Se souvenir** (v) = θυμάμαι, ex. Je me souviendrai toujours de ce moment spécial.

Leçon 2 - Parents d'Aujourd'hui : Nouveaux Rôles et Enjeux

Activité 6, page 11

- **Un rôle** (n) = ο ρόλος, ex. Les rôles des parents évoluent rapidement.
- **Un enjeu** (n) = το διακύβευμα, ex. Les parents doivent naviguer dans des enjeux complexes.
- **Un facteur** (n) = ο παράγοντας, ex. Les facteurs sociaux, économiques et technologiques influencent la parentalité.
- **Un besoin** (n) = η ανάγκη, ex. Les parents doivent subvenir aux besoins matériels de leurs enfants.
- **Un appareil numérique** (n) = η ψηφιακή συσκευή, ex. Les parents doivent gérer l'utilisation des appareils numériques.
- **Un contenu** (n) = το περιεχόμενο, ex. Il faut veiller à ce que les enfants ne soient pas exposés à des contenus inappropriés.
- **Un écran** (n) = η οθόνη, ex. Il est important de limiter le temps d'écran.
- **La pression académique** (n) = η ακαδημαϊκή πίεση, ex. La pression académique est plus intense que jamais.
- **Un devoir** (n) = η εργασία για το σπίτι, ex. Les parents aident souvent leurs enfants avec leurs devoirs.
- **Une activité parascolaire** (n) = η εξωσχολική δραστηριότητα, ex. Les enfants participent à des activités parascolaires.
- **Un stress** (n) = το άγχος, ex. Cette implication peut mener à un stress considérable.
- **La progéniture** (n) = ο απόγονος, ex. Les parents travaillent pour assurer l'avenir de leur progéniture.
- **Une famille multiculturelle** (n) = η πολυπολιτισμική οικογένεια, ex. Les familles multiculturelles demandent une adaptation particulière.
- **La santé mentale** (n) = η ψυχική υγεία, ex. La santé mentale est devenue une priorité pour les parents.
- **Le bien-être émotionnel** (n) = η συναισθηματική ευεξία, ex. Il est important de soutenir le bien-être émotionnel des enfants.
- **Une expression émotionnelle** (n) = η συναισθηματική έκφραση, ex. Encourager l'expression émotionnelle est essentiel.

Activité 7, page 12

- **La gestion** (n) = η διαχείριση, ex. La gestion des technologies est un aspect important.
- **La diversité** (n) = η ποικιλομορφία, ex. La diversité croissante des structures familiales est notable.
- **La structure familiale** (n) = η οικογενειακή δομή, ex. La diversité croissante des structures familiales est notable.

- **La ressource numérique** (n) = ο ψηφιακός πόρος, ex. L'accès aux ressources numériques est essentiel.
- **La réussite scolaire** (n) = η σχολική επιτυχία, ex. Le soutien à la réussite scolaire est important.

Activité 8, page 12

- **La répartition** (n) = η κατανομή, ex. La répartition des tâches ménagères est plus équilibrée aujourd'hui.
- **Les tâches ménagères** = οι οικιακές εργασίες, ex. Les tâches ménagères doivent être partagées équitablement.
- **Les inégalités** (n) = οι ανισότητες, ex. Des inégalités subsistent dans la répartition des tâches ménagères.
- **Le compromis** (n) = ο συμβιβασμός, ex. Le compromis est essentiel pour une répartition équitable.
- **Assumer** (v) = αναλαμβάνω, ex. Les femmes assument souvent plus de responsabilités ménagères.
- **Être impliqué** (v) = είμαι εμπλεκόμενος, ex. Les hommes sont de plus en plus impliqués dans les tâches domestiques.
- **Chercher à établir** = επιδιώκω να καθιερώσω, ex. De nombreux couples cherchent à établir un partage équitable.
- **Se heurter** (v) = συγκρούομαι, ex. Les efforts pour rééquilibrer les responsabilités se heurtent à des habitudes.
- **Persistant(e)** (adj.) = επίμονος, ex. Les stéréotypes de genre sont persistants dans la société.
- **De plus en plus** (adv.) = όλο και περισσότερο, ex. Les hommes sont de plus en plus impliqués dans les tâches domestiques.
- **Contemporain(e)** (adj.) = σύγχρονος, ex. Le rôle parental dans la société contemporaine a beaucoup changé.
- **Traditionnel(le)** (adj.) = παραδοσιακός, ex. Le rôle traditionnel des parents était bien défini.
- **Principal(e)** = κύριος, κύρια, ex. Les parents étaient les figures d'autorité principales.
- **Équilibré(e)** = ισορροπημένος, ισορροπημένη, ex. Le partage des responsabilités est plus équilibré aujourd'hui.
- **La poussière** (n) = η σκόνη, ex. Il y a beaucoup de poussière sur les meubles.
- **La propreté** (n) = η καθαριότητα, ex. La propreté de la maison est essentielle.
- **La tâche domestique** (n) = η οικιακή εργασία, ex. Les hommes sont de plus en plus impliqués dans les tâches domestiques.
- **Le partage** (n) = η κατανομή, ex. Un partage plus équitable est recherché.
- **L'entretien** (n) = η συντήρηση, ex. Chacun participe à l'entretien de la maison.
- **La gestion** (n) = η διαχείριση, ex. La gestion des enfants est partagée.
- **Le compromis** (n) = ο συμβιβασμός, ex. Les compromis sont nécessaires au sein des couples.

Activité 9, page 13

- **Le rôle parental** (n) = ο γονικός ρόλος, ex. L'évolution du rôle parental est un sujet important.
- **La société contemporaine** (n) = η σύγχρονη κοινωνία, ex. Dans la société contemporaine, les rôles évoluent.
- **L'attente** (n) = η προσδοκία, ex. Les attentes des parents ont évolué.
- **La figure d'autorité** (n) = η μορφή εξουσίας, ex. Les parents étaient les figures d'autorité principales.
- **La discipline** (n) = η πειθαρχία, ex. Les parents étaient responsables de la discipline.
- **Le marché du travail** (n) = η αγορά εργασίας, ex. L'entrée massive des femmes sur le marché du travail a changé les rôles.
- **La responsabilité domestique** (n) = η οικιακή ευθύνη, ex. Les responsabilités domestiques sont partagées.
- **Le bien-être mental** (n) = η ψυχική ευημερία, ex. Le bien-être mental des enfants est une priorité.
- **Le développement personnel** (n) = η προσωπική ανάπτυξη, ex. Les parents accompagnent leurs enfants dans leur développement personnel.
- **Le défi** (n) = η πρόκληση, ex. Cette évolution a donné naissance à de nouveaux défis.
- **L'influence extérieure** (n) = η εξωτερική επιρροή, ex. Les enfants sont exposés à des influences extérieures.
- **L'autorité** (n) = η εξουσία, ex. Trouver un équilibre entre l'autorité et la bienveillance.
- **La bienveillance** (n) = η καλοσύνη, ex. Trouver un équilibre entre l'autorité et la bienveillance.

Activité 10, page 13

- **Nettoyer** (v) = καθαρίζω, ex. Je nettoie la cuisine tous les jours.
- **Balayer** (v) = σκουπίζω, ex. Je balaie le sol de la chambre.
- **Passer l'aspirateur** = βάζω ηλεκτρική σκούπα, ex. Je passe l'aspirateur dans le salon.
- **Faire la vaisselle** = πλένω τα πιάτα, ex. Après le dîner, je fais la vaisselle.
- **Faire la lessive** = κάνω μπουγάδα, ex. Chaque dimanche, je fais la lessive.
- **Repasser** (v) = σιδερώνω, ex. Je dois repasser mes chemises.
- **Faire le lit** = στρώνω το κρεβάτι, ex. Le matin, je fais mon lit.
- **Sortir la poubelle** = βγάζω τα σκουπίδια, ex. N'oublie pas de sortir la poubelle ce soir.
- **Laver le sol** = σφουγγαρίζω, ex. Je lave le sol de la cuisine.
- **Ranger** (v) = τακτοποιώ, ex. Je range ma chambre tous les samedis.
- **Cuisiner** (v) = μαγειρεύω, ex. J'aime cuisiner pour ma famille.
- **Changer les draps** = αλλάζω τα σεντόνια, ex. Je change les draps une fois par semaine.
- **Laver les fenêtres** = καθαρίζω τα παράθυρα, ex. Je lave les fenêtres au printemps.
- **Faire les courses** = κάνω τα ψώνια, ex. Je fais les courses le samedi matin.

Activité 11, page 13

- **La répartition** (n) = η κατανομή, ex. La répartition équitable des tâches domestiques a un impact positif.
- **La tâche domestique** (n) = η οικιακή εργασία, ex. La répartition des tâches domestiques favorise l'harmonie.
- **La dynamique familiale** (n) = η οικογενειακή δυναμική, ex. La dynamique familiale actuelle est influencée par la répartition des tâches.
- **Le conflit** (n) = η σύγκρουση, ex. Réduire les conflits liés aux charges inégales.
- **Le partenariat** (n) = η συνεργασία, ex. Renforcer le sentiment de partenariat entre les parents.
- **Le modèle** (n) = το πρότυπο, ex. Cela peut servir de modèle positif pour les enfants.
- **L'égalité** (n) = η ισότητα, ex. Les enfants apprennent l'importance de l'égalité.
- **La coopération** (n) = η συνεργασία, ex. Les enfants apprennent l'importance de la coopération.
- **La vie professionnelle** (n) = η επαγγελματική ζωή, ex. Équilibrer vie professionnelle et vie familiale.
- **La vie familiale** (n) = η οικογενειακή ζωή, ex. Équilibrer vie professionnelle et vie familiale.
- **Le travail à temps partiel** (n) = η μερική απασχόληση, ex. Utiliser le travail à temps partiel pour équilibrer les deux.
- **Le télétravail** (n) = η τηλεργασία, ex. Le télétravail est une stratégie utilisée.
- **La délégation** (n) = η ανάθεση, ex. La délégation de certaines tâches ménagères.
- **Le service de garde** (n) = η υπηρεσία φύλαξης, ex. Utilisation de services de garde.
- **Le congé parental** (n) = η γονική άδεια, ex. Prendre des congés parentaux prolongés.
- **L'implication** (n) = η εμπλοκή, ex. L'implication égale des deux parents.
- **La note** (n) = ο βαθμός, ex. En général, ils ont de meilleures notes.
- **Le comportement** (n) = η συμπεριφορά, ex. Un meilleur comportement en classe.
- **Le désaccord** (n) = η διαφωνία, ex. Cela peut mener à des désaccords sur les méthodes éducatives.
- **La surcharge** (n) = η υπερφόρτωση, ex. Cela peut entraîner une surcharge.
- **Le foyer** (n) = το σπίτι, ex. Dans les foyers modernes, la répartition des tâches est plus équitable.
- **La disponibilité** (n) = η διαθεσιμότητα, ex. En fonction de la disponibilité de chacun.

Leçon 3 - Les Grands-Parents 2.0

Activité 12, page 14

- **Un repère** (n) = το σημείο αναφοράς, ex. Les grands-parents offrent de nouveaux repères éducatifs.
- **Une autorité** (n) = η εξουσία, ex. Comment les parents adaptent leur autorité.
- **La coéducation** (n) = η συνεκπαίδευση, ex. La coéducation est un partenariat crucial.
- **Une transmission** (n) = η μετάδοση, ex. Les grands-parents sont des acteurs clés de la transmission familiale.
- **Un lien** (n) = ο δεσμός, ex. L'évolution du lien entre parents et enfants.
- **Une alliance** (n) = η συμμαχία, ex. Une alliance pour mieux encadrer l'enfant.
- **Un encadrement** (n) = η καθοδήγηση, ex. Une alliance pour mieux encadrer l'enfant.
- **Une valeur** (n) = η αξία, ex. La redéfinition des valeurs familiales.
- **Une ère** (n) = η εποχή, ex. Le rôle clé des parents dans l'ère digitale.
- **Un soutien émotionnel** (n) = η συναισθηματική στήριξη, ex. Un soutien émotionnel face aux défis contemporains.

Activité 13, page 15

- **Une valeur** (n) = η αξία, ex. Les grands-parents contribuent à transmettre les valeurs familiales.
- **Une tradition** (n) = η παράδοση, ex. Ils partagent des traditions avec leurs petits-enfants.
- **Un modèle** (n) = το πρότυπο, ex. Les grands-parents servent de modèles de comportement.
- **Une génération** (n) = η γενιά, ex. Leur expérience est précieuse pour les jeunes générations.
- **Un héritage** (n) = η κληρονομιά, ex. Les enfants apprennent à apprécier leur héritage familial.

Activité 14, page 15

- **Une figure** (n) = η φιγούρα, ex. Les grands-parents ne sont plus seulement des figures respectées.
- **Un pilier** (n) = ο πυλώνας, ex. Les grands-parents deviennent des piliers de soutien.
- **Une stabilité** (n) = η σταθερότητα, ex. Les grands-parents offrent aide et stabilité.
- **Une perspective** (n) = η προοπτική, ex. Ils apportent des perspectives précieuses.
- **Un tissu** (n) = ο ιστός, ex. Les grands-parents renforcent le tissu familial.
- **Un engagement** (n) = η δέσμευση, ex. Leur engagement est essentiel dans la dynamique familiale.

Activité 15, page 15

- **La vie professionnelle** (n) = η επαγγελματική ζωή, ex. Les parents doivent concilier vie professionnelle et vie familiale.
- **La sagesse** (n) = η σοφία, ex. Les grands-parents enrichissent la famille par leur sagesse.
- **Alléger** (v) = ελαφρύνω, μειώνω, ex. L'implication des grands-parents peut alléger le stress parental.
- **Inestimable** (adj.) = ανεκτίμητος, ex. Offrant un soutien inestimable tant sur le plan émotionnel que pratique.
- **Concilier** (v) = συμφιλιώνω, ex. Ce qui leur permet de concilier vie professionnelle et vie familiale.
- **Affectif (ive)** (adj.) = συναισθηματικός, ex. Leur présence offre également une stabilité affective aux petits-enfants.
- **Renforcer** (v) = ενισχύω, ex. Renforçant ainsi l'unité familiale.

Activité 16, page 16

- **La vie familiale** (n) = η οικογενειακή ζωή, ex. Les grands-parents jouent un rôle essentiel dans la vie familiale.
- **Une obligation professionnelle** (n) = η επαγγελματική υποχρέωση, ex. Les parents sont de plus en plus occupés par leurs obligations professionnelles.
- **Une garde** (n) = η φροντίδα, ex. Ils prennent en charge de nombreuses responsabilités quotidiennes, telles que la garde des enfants.
- **Un accompagnement** (n) = η συνοδεία, ex. Ils prennent en charge de nombreuses responsabilités quotidiennes, telles que leur accompagnement à l'école.
- **Une activité extrascolaire** (n) = η εξωσχολική δραστηριότητα, ex. Ils prennent en charge de nombreuses responsabilités quotidiennes, telles que la gestion des activités extrascolaires.
- **Un développement psychologique** (n) = η ψυχολογική ανάπτυξη, ex. Les grands-parents jouent un rôle crucial dans le développement psychologique des enfants.
- **Un sentiment de sécurité** (n) = το αίσθημα ασφάλειας, ex. Leur présence régulière offre aux enfants un sentiment de sécurité.
- **Un amour inconditionnel** (n) = η άνευ όρων αγάπη, ex. Leur présence régulière offre aux enfants un sentiment d'amour inconditionnel.
- **Une leçon de vie** (n) = το μάθημα ζωής, ex. Ils transmettent des leçons de vie importantes.
- **Un refuge émotionnel** (n) = το συναισθηματικό καταφύγιο, ex. En période de difficultés, les grands-parents deviennent un refuge émotionnel.
- **Un réconfort** (n) = η παρηγοριά, ex. Ils leur offrent des conseils et du réconfort.
- **Une sécurité affective** (n) = η συναισθηματική ασφάλεια, ex. Ce lien de sécurité affective est fondamental pour le bien-être des enfants.
- **Un équilibre émotionnel** (n) = η συναισθηματική ισορροπία, ex. Ce lien de sécurité affective est fondamental pour l'équilibre émotionnel des enfants.

Activité 1, page 18

- **Un réalisateur** (n) = ο σκηνοθέτης, ex. Le réalisateur a su capturer l'essence du scénario dans chaque scène du film.
- **Un scénario** (n) = το σενάριο, ex. Le scénario du film était captivant et bien structuré.
- **Une bande-annonce** (n) = το τρέιλερ, ex. La bande-annonce a donné un aperçu des scènes les plus palpitantes du film.
- **Un acteur** (n) = ο ηθοποιός, ex. Cet acteur est connu pour sa capacité à jouer des rôles complexes.
- **Un casting** (n) = το κάστινγκ, ex. Le casting du film a réuni des talents internationaux.
- **Une critique** (n) = η κριτική, ex. La critique du film a été très positive dans les journaux.
- **Une production** (n) = η παραγωγή, ex. La production de ce film a nécessité plusieurs années de travail.
- **Un genre** (n) = το είδος, ex. Le film appartient au genre de la science-fiction.
- **Un personnage** (n) = ο χαρακτήρας, ex. Le personnage principal du film est un héros aux multiples facettes.
- **Un tournage** (n) = τα γυρίσματα, ex. Le tournage du film a eu lieu dans plusieurs pays.
- **Une scène** (n) = η σκηνή, ex. La scène finale du film est particulièrement émouvante.
- **Un décor** (n) = το σκηνικό, ex. Les décors du film ont été soigneusement conçus pour correspondre à l'époque historique.
- **Un long-métrage** (n) = η μεγάλου μήκους ταινία, ex. Ce long-métrage a duré plus de deux heures.
- **Un court-métrage** (n) = η μικρού μήκους ταινία, ex. Le court-métrage a été présenté avant le long-métrage principal.
- **Un complot** (n) = η συνωμοσία, ex. Victime d'un complot, le jeune Edmond Dantès est arrêté.
- **Une détention** (n) = η κράτηση, ex. Après 14 ans de détention au château d'If.
- **Une évasion** (n) = η απόδραση, ex. Il parvient à s'évader.
- **La vengeance** (n) = η εκδίκηση, ex. Il revient pour se venger des trois hommes qui l'ont trahi.
- **Une animation** (n) = η κινούμενη εικόνα, ex. Le Petit Nicolas - Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux ? est un film d'animation.
- **Un créateur** (n) = ο δημιουργός, ex. Le garçon se glisse dans l'atelier de ses créateurs.
- **Une projection** (n) = η προβολή, ex. La projection de films permet de raconter des histoires à travers des images en mouvement.
- **Un effet spécial** (n) = το ειδικό εφέ, ex. Les effets spéciaux jouent un rôle crucial dans le cinéma pour créer des scènes impressionnantes.

Activité 2, page 19

- **Un art** (n) = η τέχνη, ex. Le cinéma est un art visuel.
- **Une salle** (n) = η αίθουσα, ex. Les salles de cinéma sont des lieux de rassemblement.
- **Un spectateur** (n) = ο θεατής, ex. Les spectateurs peuvent vivre des émotions intenses.
- **Une émotion** (n) = το συναίσθημα, ex. Les spectateurs vivent des émotions intenses.
- **Une expression corporelle** (n) = η σωματική έκφραση, ex. L'expression corporelle est essentielle au théâtre.
- **Une proximité** (n) = η εγγύτητα, ex. La proximité avec le public.
- **Un public** (n) = το κοινό, ex. Des représentations en direct devant un public.
- **Un monde** (n) = ο κόσμος, ex. Une fenêtre sur des mondes imaginaires ou réels.

Activité 3, page 19

- **Une industrie** (n) = η βιομηχανία, ex. Le début de l'industrie cinématographique.
- **Un documentaire** (n) = το ντοκιμαντέρ, ex. Souvent documentaires ou comiques.
- **Une narration** (n) = η αφήγηση, ex. La narration fantastique.
- **Un studio** (n) = το στούντιο, ex. L'essor de grands studios hollywoodiens.
- **Une star** (n) = ο αστέρας, ex. La naissance de stars du grand écran.
- **Un écran** (n) = η οθόνη, ex. Les stars du grand écran.
- **Le numérique** (n) = το ψηφιακό, ex. Des technologies telles que le numérique.
- **Un divertissement** (n) = η ψυχαγωγία, ex. Un art majeur et un divertissement mondial.

Activité 4, page 20

- **Un violon** (n) = το βιολί, ex. Le violoniste a joué un solo émouvant au milieu du concert.
- **Une guitare** (n) = η κιθάρα, ex. Elle a acheté une nouvelle guitare pour ses leçons de musique.
- **Un piano** (n) = το πιάνο, ex. Le pianiste a interprété une sonate de Beethoven avec brio.
- **Une flûte** (n) = το φλάουτο, ex. La flûtiste a joué une mélodie douce pour l'ouverture.
- **Une batterie** (n) = τα ντραμς, ex. Le batteur a assuré un rythme puissant tout au long du morceau.
- **Un saxophone** (n) = το σαξόφωνο, ex. Le saxophoniste a fait une improvisation étonnante durant le concert.
- **Une trompette** (n) = η τρομπέτα, ex. La trompette a ajouté des accents éclatants à l'ensemble.
- **Un accordéon** (n) = το ακορντεόν, ex. L'accordéoniste a animé la fête avec des airs traditionnels.
- **Un instrument à cordes** (n) = το έγχορδο όργανο, ex. Cet instrument à cordes est souvent utilisé dans la musique classique.

- **Un archet** (n) = το δοξάρι, ex. Joué avec un archet, produisant des sons riches et mélodieux.
- **Un clavier électronique** (n) = το ηλεκτρονικό πληκτρολόγιο, ex. Ce clavier électronique peut imiter une variété de sons.
- **Un son synthétique** (n) = ο συνθετικός ήχος, ex. Des sons synthétiques modernes.
- **Un instrument à vent** (n) = το πνευστό όργανο, ex. Cet instrument à vent en métal est couramment associé au jazz.
- **Une embouchure** (n) = το επιστόμιο, ex. Son joueur utilise une embouchure pour produire des notes.
- **Un instrument à percussion** (n) = το κρουστό όργανο, ex. Cet instrument à percussion produit des sons profonds et résonnants.
- **Un instrument à cordes pincées** (n) = το έγχορδο όργανο με δακτυλισμό, ex. Cet instrument à cordes pincées possède un corps en bois.
- **Un corps en bois** (n) = το ξύλινο σώμα, ex. Possède un corps en bois et produit des sons clairs et brillants.

Activité 5, page 20

- **La peinture** (n) = η ζωγραφική, ex. L'artiste a exposé sa nouvelle peinture au musée.
- **La sculpture** (n) = η γλυπτική, ex. La sculpture en marbre est une œuvre majeure de l'artiste.
- **Le dessin** (n) = το σχέδιο, ex. Le dessin au crayon est plein de détails minutieux.
- **La photographie** (n) = η φωτογραφία, ex. La photographie en noir et blanc capture un moment unique.
- **L'architecture** (n) = η αρχιτεκτονική, ex. L'architecture gothique est caractérisée par ses arcs-boutants et ses vitraux.
- **La danse** (n) = ο χορός, ex. La danse contemporaine explore des mouvements innovants.
- **Le théâtre** (n) = το θέατρο, ex. Le théâtre de rue attire de nombreux spectateurs.
- **Le cinéma** (n) = ο κινηματογράφος, ex. Le cinéma d'auteur se distingue par sa vision artistique unique.
- **La poésie** (n) = η ποίηση, ex. La poésie romantique est marquée par des thèmes d'amour et de nature.
- **La littérature** (n) = η λογοτεχνία, ex. La littérature moderne aborde souvent des sujets de société.
- **La musique** (n) = η μουσική, ex. La musique classique reste populaire à travers les siècles.
- **L'opéra** (n) = η όπερα, ex. L'opéra de Verdi est célèbre pour ses arias puissantes.
- **Une forme tridimensionnelle** (n) = η τρισδιάστατη μορφή, ex. Les formes tridimensionnelles modelées dans la pierre ou le métal.
- **La pierre** (n) = η πέτρα, ex. Modelées dans la pierre ou le métal.
- **Un coup de pinceau** (n) = το χτύπημα του πινέλου, ex. Les coups de pinceau sur la toile.
- **Une toile** (n) = ο καμβάς, ex. Les coups de pinceau sur la toile.

- **Un monde imaginaire** (n) = ο φανταστικός κόσμος, ex. Dans des mondes imaginaires ou réalistes.
- **Un monde réaliste** (n) = ο ρεαλιστικός κόσμος, ex. Dans des mondes imaginaires ou réalistes.
- **Une séquence d'images** (n) = η ακολουθία εικόνων, ex. Les séquences d'images en mouvement.
- **Un geste** (n) = η χειρονομία, ex. À travers leurs gestes et leurs paroles.
- **Une parole** (n) = ο λόγος, ex. À travers leurs gestes et leurs paroles.
- **Un récit** (n) = η αφήγηση, ex. Donnent vie à des récits devant un public.
- **Une expérience immersive** (n) = η καθηλωτική εμπειρία, ex. Créant une expérience immersive.
- **Un lecteur** (n) = ο αναγνώστης, ex. Permettant aux lecteurs de voyager.
- **L'imaginaire** (n) = η φαντασία, ex. À travers l'imaginaire de l'auteur.
- **Un auteur** (n) = ο συγγραφέας, ex. L'imaginaire de l'auteur.

Activité 6, page 20

- **Une perception** (n) = η αντίληψη, ex. Notre perception de la société.
- **Une réalité sociale** (n) = η κοινωνική πραγματικότητα, ex. Façonner la réalité sociale.
- **Une injustice sociale** (n) = η κοινωνική αδικία, ex. L'injustice sociale.
- **Une inégalité** (n) = η ανισότητα, ex. Les inégalités.
- **Un conflit politique** (n) = η πολιτική σύγκρουση, ex. Les conflits politiques.
- **L'opinion publique** (n) = η κοινή γνώμη, ex. Influencer les opinions publiques.
- **La prise de conscience** (n) = η συνειδητοποίηση, ex. Contribue à une prise de conscience.
- **Une plateforme numérique** (n) = η ψηφιακή πλατφόρμα, ex. La lecture sur les plateformes numériques.
- **Un contenu écrit** (n) = το γραπτό περιεχόμενο, ex. Une grande variété de contenus écrits.
- **Une réflexion profonde** (n) = η βαθιά σκέψη, ex. Un moyen crucial de réflexion profonde.

Leçon 2 - Écrans, Sons, Toiles et Scène

Activité 7, page 21

- **Maléfique** (adj.) = κακόβουλος, ex. Du maléfique Sauron.
- **Un péril** (n) = ο κίνδυνος, ex. Frodon traverse de nombreux périls.
- **Une adaptation cinématographique** (n) = η κινηματογραφική προσαρμογή, ex. Des adaptations cinématographiques à succès réalisées par Peter Jackson.

Activité 8, page 21

- **La pensée critique** (n) = η κριτική σκέψη, ex. La lecture stimule la pensée critique.
- **Les fausses nouvelles** (n) = οι ψευδείς ειδήσεις, ex. Ce qui est crucial à l'ère des fausses nouvelles.
- **L'empathie** (n) = η ενσυναίσθηση, ex. La lecture favorise l'empathie.
- **Interculturel** (le) (adj.) = διαπολιτισμικός, ex. La lecture favorise la compréhension interculturelle.
- **Les livres numériques** (n) = τα ψηφιακά βιβλία, ex. Les livres numériques facilitent l'accès à une vaste bibliothèque.
- **Les contenus multimédias** (n) = τα πολυμέσα, ex. Des formats variés, comme les articles et les contenus multimédias.
- **Les recommandations** (n) = οι συστάσεις, ex. D'échanger des recommandations et de discuter des livres.
- **Les communautés de lecteurs** (n) = οι κοινότητες αναγνωστών, ex. Créant ainsi des communautés de lecteurs engagés.
- **Les réalités technologiques** (n) = οι τεχνολογικές πραγματικότητες, ex. Adapter la lecture aux nouvelles réalités technologiques.

Activité 9, page 22

- **Une interaction** (n) = η αλληλεπίδραση, ex. Les interactions entre élèves et professeurs sont cruciales.
- **Une tension** (n) = η ένταση, ex. Les tensions culturelles sont explorées dans le roman.
- **Une quête** (n) = η αναζήτηση, ex. Le roman explore la quête d'identité.
- **Un souvenir** (n) = η ανάμνηση, ex. Les souvenirs fragmentés des personnages sont centraux.
- **Un personnage** (n) = ο χαρακτήρας, ex. Les personnages se croisent au café Le Condé.
- **Le destin** (n) = η μοίρα, ex. Les destins des personnages se croisent.
- **La jeunesse** (n) = η νεολαία, ex. La jeunesse égarée est au centre du roman.

- **Une œuvre** (n) = το έργο, ex. Cette œuvre raconte l'été 1958.
- **L'humiliation** (n) = η ταπείνωση, ex. Le livre explore l'humiliation et la mémoire.
- **La mémoire** (n) = η μνήμη, ex. La mémoire est un thème central du livre.
- **Une construction** (n) = η κατασκευή, ex. La construction de soi à travers les souvenirs est explorée.
- **Un contexte** (n) = το πλαίσιο, ex. Le contexte social restrictif est analysé.
- **Un aperçu** (n) = η επισκόπηση, ex. La lecture offre un aperçu précieux sur différentes cultures.

Activité 10, page 23

- **L'épanouissement** (n) = η ανάπτυξη, ex. L'épanouissement personnel est crucial.
- **La capacité** (n) = η ικανότητα, ex. Améliorer nos capacités cognitives est vital.
- **Cognitif (ive)** (adj.) = γνωστικός, ex. Les capacités cognitives sont essentielles.
- **Un esprit** (n) = το πνεύμα, ex. Nourrir notre esprit est nécessaire.
- **Une perspective** (n) = η προοπτική, ex. Découvrir de nouvelles perspectives est enrichissant.
- **Une évasion** (n) = η απόδραση, ex. La lecture offre une évasion thérapeutique.
- **Une croissance** (n) = η ανάπτυξη, ex. La lecture est un moteur de croissance personnelle.

Leçon 3 - Découverte et Aventure

Activité 11, page 24

- **Une exposition** (n) = η έκθεση, ex. Les expositions sont accompagnées d'informations contextuelles.
- **Un atelier** (n) = το εργαστήριο, ex. Les musées proposent des ateliers éducatifs.
- **La curiosité** (n) = η περιέργεια, ex. Les musées stimulent la curiosité des enfants.
- **La créativité** (n) = η δημιουργικότητα, ex. Les musées encouragent la créativité.
- **La pensée critique** (n) = η κριτική σκέψη, ex. Les enfants apprennent la pensée critique au musée.
- **Une initiative** (n) = η πρωτοβουλία, ex. Le musée a mis en place plusieurs initiatives éducatives.
- **Une visite guidée** (n) = η ξενάγηση, ex. Les visites guidées sont organisées pour les écoles.
- **Un guide** (n) = ο ξεναγός, ex. Les élèves découvrent les collections avec des guides expérimentés.
- **Une conférence** (n) = η διάλεξη, ex. Le musée organise des conférences en ligne.

Activité 12, page 24

- **L'épanouissement** (n) = η ανάπτυξη, ex. Le rôle des voyages dans l'épanouissement personnel.
- **La zone de confort** (n) = η ζώνη άνεσης, ex. Sortir de notre zone de confort.
- **Une perspective** (n) = η προοπτική, ex. Enrichir notre perspective.
- **La diversité culturelle** (n) = η πολιτιστική ποικιλομορφία, ex. Apprécier la diversité culturelle.
- **La croissance personnelle** (n) = η προσωπική ανάπτυξη, ex. Les voyages favorisent la croissance personnelle.
- **Une situation imprévue** (n) = η απρόβλεπτη κατάσταση, ex. Confronté à des situations imprévues.
- **Une solution créative** (n) = η δημιουργική λύση, ex. Nécessiter des solutions créatives.
- **La résilience** (n) = η ανθεκτικότητα, ex. Renforcer notre résilience.
- **Le bien-être mental** (n) = η ψυχική ευεξία, ex. Impact profond sur notre bien-être mental.

Activité 13, page 24

- **Un artefact culturel** (n) = το πολιτιστικό τεχνούργημα, ex. Les musées exposent des œuvres d'art et des artefacts culturels.
- **Un mouvement artistique** (n) = το καλλιτεχνικό κίνημα, ex. Les artefacts racontent l'histoire de mouvements artistiques.

- **L'apprentissage** (n) = η μάθηση, ex. Les musées sont des espaces d'apprentissage où les enfants peuvent explorer de nouvelles idées et concepts.
- **Le patrimoine** (n) = η κληρονομιά, ex. En visitant les musées, les enfants apprennent l'importance de préserver le patrimoine culturel pour les générations futures.
- **L'engagement** (n) = η δέσμευση, ex. Les programmes éducatifs des musées encouragent l'engagement des enfants envers des sujets importants comme l'environnement et l'histoire.
- **La découverte** (n) = η ανακάλυψη, ex. Les enfants sont encouragés à faire des découvertes personnelles en explorant les expositions.
- **L'exposition** (n) = η έκθεση, ex. L'exposition présente des œuvres d'art de différentes époques.
- **L'œuvre d'art** (n) = το έργο τέχνης, ex. L'œuvre d'art exposée au musée a attiré de nombreux visiteurs.
- **La collection** (n) = η συλλογή, ex. La collection du musée comprend des pièces rares.
- **L'art** (n) = η τέχνη, ex. L'art est une expression de la culture humaine
- **L'atelier** (n) = το εργαστήριο, ex. L'atelier permet aux enfants de s'initier à l'art.

Activités 14, page 25

- **L'épanouissement personnel** (n) = Η προσωπική ανάπτυξη, ex. Les voyages contribuent à l'épanouissement personnel en nous exposant à de nouvelles expériences.
- **Le zone de confort** (n) = Η ζώνη άνεσης, ex. Voyager nous pousse à sortir de notre zone de confort et à affronter de nouveaux défis.
- **La curiosité** (n) = Η περιέργεια, ex. La curiosité est essentielle pour découvrir et apprécier de nouvelles cultures lors de nos voyages.

Activité 15, page 26

- **La multitude** (n) = Η πληθώρα, ex. La France offre une multitude de destinations de vacances variées.
- **La destination** (n) = Ο προορισμός, ex. La France offre une multitude de destinations de vacances variées.
- **Le charme** (n) = Η γοητεία, ex. Chaque destination a son charme unique.
- **La côte** (n) = Η ακτή, ex. La Côte d'Azur est un incontournable avec ses eaux cristallines.
- **La station balnéaire** (n) = Το παραθαλάσσιο θέρετρο, ex. Nice, Cannes et Saint-Tropez sont des stations balnéaires glamour.
- **L'amateur** (n) = Ο λάτρης, ex. Les amateurs de nature et de randonnées apprécieront les paysages spectaculaires.
- **Le paysage** (n) = Το τοπίο, ex. Les paysages spectaculaires des Alpes françaises sont très appréciés.
- **La randonnée** (n) = Η πεζοπορία, ex. Les amateurs de randonnées apprécieront les Alpes.

- **L'immersion** (n) = Η βύθιση, ex. Pour une immersion culturelle et historique, Paris reste une destination phare.
- **Le séjour** (n) = Η διαμονή, ex. Pour un séjour plus tranquille, la Bretagne propose des paysages sauvages.
- **Le paysage côtier** (n) = Το παράκτιο τοπίο, ex. La Bretagne propose des paysages côtiers sauvages.
- **Le champ** (n) = Η πεδιάδα, ex. La Provence charme avec ses champs de lavande.
- **La détente** (n) = Η χαλάρωση, ex. Que vous soyez à la recherche de détente ou d'aventure, la France a une destination pour chacun.

Activité 16, page 26

- **La contemplation** (n) = Ο στοχασμός, ex. : La contemplation de l'art permet de s'enrichir spirituellement.
- **L'enrichissement personnel** (n) = Η προσωπική καλλιέργεια, ex. : L'enrichissement personnel passe souvent par la découverte de nouvelles formes d'art.
- **Le plaisir** (n) = Η ευχαρίστηση, ex. : Les vacances sont synonymes de plaisir et de détente.

Activité 1, page 28

- **Le salarié** (n) = Ο υπάλληλος, ο μισθωτός, ex. 73 % des salariés luttent contre le stress et le burnout en silence.
- **Le burnout** (n) = Η εξουθένωση, ex. Le burnout affecte de plus en plus de travailleurs à cause de la pression professionnelle.
- **La santé mentale** (n) = Η ψυχική υγεία, ex. La santé mentale doit être une priorité pour les entreprises modernes.
- **L'entreprise** (n) = Η επιχείρηση, ex. Les entreprises doivent créer un environnement favorable à la santé mentale.
- **La souffrance** (n) = Ο πόνος, ex. La souffrance au travail est de plus en plus alarmante.
- **L'étude** (n) = Η μελέτη, ex. Une étude mondiale a examiné la santé mentale au travail.
- **L'employé** (n) = Ο εργαζόμενος, ex. Les employés ont besoin d'outils pour aborder les questions de santé mentale.
- **La hiérarchie** (n) = Η ιεραρχία, ex. Les employés ne parlent pas facilement de leur état mental à leur hiérarchie.
- **L'environnement de travail** (n) = Το εργασιακό περιβάλλον, ex. Il est crucial de maintenir un environnement de travail sain.
- **L'outil** (n) = Το εργαλείο, ex. Les outils et les ressources sont nécessaires pour soutenir les employés.
- **Le bien-être** (n) = Η ευημερία, ex. Les check-ups réguliers sur le bien-être des employés sont cruciaux.

Activité 2, page 30

- **La pression** (n) = Η πίεση, ex. Sous la pression des examens, les jeunes se sentent accablés.
- **La comparaison** (n) = Η σύγκριση, ex. Les réseaux sociaux favorisent une comparaison constante avec les autres.
- **L'attente** (n) = Η προσδοκία, ex. Les jeunes sont confrontés à des attentes élevées à l'école.
- **L'incertitude** (n) = Η αβεβαιότητα, ex. Les incertitudes quant à l'avenir ajoutent du stress.
- **La routine saine** (n) = Η υγιεινή ρουτίνα, ex. Il est important d'établir des routines saines pour gérer le stress.
- **La procrastination** (n) = Η αναβλητικότητα, ex. La procrastination est souvent une source de stress supplémentaire.
- **L'inquiétude** (n) = Η ανησυχία, ex. Il est crucial de parler de ses inquiétudes avec des proches.

Activité 3, page 30

- **Une conséquence** (n) = Η συνέπεια, ex. Le stress peut avoir des conséquences importantes sur la santé.
- **La santé** (n) = Η υγεία, ex. Le stress peut avoir des conséquences importantes sur la santé.
- **La charge de travail** (n) = Ο φόρτος εργασίας, ex. Le stress peut être provoqué par une charge de travail excessive.
- **Un délai** (n) = Η προθεσμία, ex. Le stress peut être provoqué par des délais serrés.
- **Un collègue** (n) = Ο/η συνάδελφος, ex. Le stress peut être provoqué par des relations tendues entre collègues.
- **Une reconnaissance** (n) = Η αναγνώριση, ex. Le manque de reconnaissance de la part des supérieurs contribue au malaise.
- **Un supérieur** (n) = Ο προϊστάμενος, ex. Le manque de reconnaissance ou de soutien de la part des supérieurs.
- **Un objectif** (n) = Ο στόχος, ex. La pression pour atteindre des objectifs peut entraîner un épuisement professionnel.
- **Un épuisement professionnel** (n) = Η επαγγελματική εξουθένωση, ex. La pression peut entraîner un épuisement professionnel.
- **Une solution** (n) = Η λύση, ex. Il est important de trouver des solutions aux problèmes rencontrés.
- **Une pause** (n) = Το διάλειμμα, ex. Prendre des pauses régulières réduit les effets négatifs du stress.
- **La relaxation** (n) = Η χαλάρωση, ex. Pratiquer des activités de relaxation permet de réduire le stress.
- **La méditation** (n) = Ο διαλογισμός, ex. La méditation est une forme de relaxation pour réduire le stress.

Leçon 2 - Alimentation toxique

Activité 4, page 31

- **Le nutriment** (n) = τα θρεπτικά συστατικά , ex. Les fruits et légumes sont riches en nutriments essentiels comme les vitamines, les minéraux et les fibres.
- **Les calories** (n) = τα θρεπτικά συστατικά , ex. Une mauvaise alimentation, riche en calories vides, peut entraîner des problèmes de santé tels que l'obésité et les maladies cardiaques.
- **Souffrir** (v) = υποφέρω , ex. Il a commencé à souffrir de migraines fréquentes après une longue période de stress au travail.
- **Lutter** (v) = παλεύω, αγωνίζομαι, ex. Les campagnes de sensibilisation sont essentielles pour lutter contre la malbouffe et encourager une alimentation plus saine.
- **Bon marché** (adj.) = φθηνό, ex. Les repas de malbouffe sont souvent bon marché, mais ils peuvent finir par coûter cher en termes de santé.
- **La sensibilisation** (n) = η ευαισθητοποίηση ex. La sensibilisation à la mauvaise alimentation est cruciale pour aider les gens à faire des choix alimentaires plus sains.
- **La distribution** (n) = η διανομή ex. La distribution excessive de malbouffe dans les quartiers urbains contribue à une hausse inquiétante des problèmes de santé publique, comme l'obésité et le diabète.
- **La réduction** (n) = η μείωση, ο περιορισμός ex. La réduction de la consommation de malbouffe peut améliorer la santé globale et diminuer le risque de maladies chroniques.
- **La malbouffe** (n) = το πρόχειρο φαγητό, ex. La malbouffe est souvent riche en calories et pauvre en nutriments.
- **Le surpoids** (n) = το υπερβολικό βάρος, ex. Le surpoids est un problème croissant en France, en grande partie à cause de la malbouffe.
- **L'obésité** (n) = η παχυσαρκία, ex. L'obésité est une conséquence directe de la consommation excessive de malbouffe.
- **Les maladies cardiovasculaires** (n) = οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ex. Les maladies cardiovasculaires sont souvent liées à une alimentation riche en malbouffe.
- **L'hypertension** (n) = η υπέρταση, ex. L'hypertension peut être aggravée par une consommation excessive de malbouffe.
- **Le cancer** (n) = ο καρκίνος, ex. Certains types de cancer sont associés à une mauvaise alimentation, notamment à la malbouffe.

Activité 5, page 31

- **L'effet** (n) = Η επίδραση, ex. Les effets de la malbouffe sont inquiétants.
- **La consommation** (n) = Η κατανάλωση, ex. La consommation excessive de junk food est dangereuse.
- **Le diabète** (n) = Ο διαβήτης, ex. Le diabète est l'une des maladies causées par la malbouffe.

Activité 6, page 31

- **L'habitude** (n) = Η συνήθεια, ex. J'ai l'habitude de me retrouver dans ce petit endroit charmant.
- **L'endroit** (n) = Ο τόπος, ex. C'est vraiment l'endroit idéal pour décompresser.
- **L'ambiance** (n) = Η ατμόσφαιρα, ex. L'ambiance y est toujours chaleureuse et détendue.
- **Le plat** (n) = Το πιάτο, ex. Nous commandons souvent des plats simples mais délicieux.
- **Le service** (n) = Η εξυπηρέτηση, ex. Le service est très rapide.
- **Le serveur** (n) = Ο σερβιτόρος, ex. On apprécie toujours de discuter avec le serveur.
- **La grosse envie** (n) = Η μεγάλη επιθυμία, ex. J'ai eu une grosse envie de quelque chose de rapide et savoureux.
- **L'établissement** (n) = Το κατάστημα, ex. J'ai fait un saut dans cet établissement.
- **La pause déjeuner** (n) = Η ώρα του μεσημεριανού διαλείμματος, ex. Pendant ma pause déjeuner, je suis tombé sur ce camion coloré.
- **L'odeur** (n) = Η μυρωδιά, ex. L'odeur alléchante qui en émanait m'a attiré.
- **L'ambiance** (n) = Η ατμόσφαιρα, ex. L'ambiance était élégante.
- **La restauration rapide** (n) = το φαστ φουντ, ex. La restauration rapide se caractérise par un service rapide et des plats préparés à l'avance.
- **Le food truck** (n) = η καντίνα, ex. Le food truck est une forme de restauration mobile proposant des plats cuisinés sur place.
- **La restauration de rue** (n) = η υπαίθρια εστίαση, ex. La restauration de rue inclut les vendeurs ambulants et les stands proposant des plats à emporter.
- **La restauration bio** (n) = η βιολογική εστίαση, ex. La restauration bio se concentre sur l'utilisation d'ingrédients issus de l'agriculture biologique.
- **La restauration végétarienne** (n) = η χορτοφαγική εστίαση, ex. La restauration végétarienne propose des plats sans viande, souvent à base de légumes et céréales.
- **La brasserie** (n) = η μπρασερί, ex. La brasserie est un type de restaurant où l'on sert des plats simples dans une ambiance décontractée.
- **Le bistrot** (n) = το μπιστρό, ex. Le bistrot est un petit restaurant offrant une cuisine traditionnelle dans un cadre convivial.
- **La pizzeria** (n) = η πιτσαρία, ex. La pizzeria est spécialisée dans la préparation et la vente de pizzas.
- **Le restaurant végétarien** (n) = το χορτοφαγικό εστιατόριο, ex. Le restaurant végétarien propose des plats sans viande ni poisson.
- **Le restaurant étoilé** (n) = το εστιατόριο με αστέρι, ex. Un restaurant étoilé est reconnu pour sa qualité exceptionnelle par des guides gastronomiques comme le Michelin.
- **Le restaurant familial** (n) = το οικογενειακό εστιατόριο, ex. Le restaurant familial offre une ambiance conviviale et des plats adaptés à tous les âges.
- **Le restaurant végétalien** (n) = το vegan εστιατόριο, ex. Le restaurant végétalien ne sert que des plats exempts de produits d'origine animale.

Activité 7, page 32

- **Le produit** (n) = Το προϊόν, ex. Les produits riches en calories sont souvent très prisés.
- **Le repas** (n) = Το γεύμα, ex. Un repas équilibré est important pour la santé.
- **L'apport** (n) = Η πρόσληψη, ex. L'apport en sucre quotidien peut être élevé avec des sodas.
- **La graisse** (n) = Το λίπος, ex. Les aliments frits contiennent beaucoup de graisses.
- **La campagne** (n) = Η εκστρατεία, ex. Les campagnes de sensibilisation tentent de lutter contre la malbouffe.
- **L'alimentation** (n) = Η διατροφή, ex. Une alimentation équilibrée est essentielle pour rester en bonne santé.
- **La facilité** (n) = Η ευκολία, ex. La facilité d'accès aux fast-foods en est une raison.
- **La mesure** (n) = Το μέτρο, ex. Des mesures strictes doivent être prises pour limiter la consommation de malbouffe.
- **Le choix** (n) = Η επιλογή, ex. Promouvoir des choix alimentaires sains est crucial.
- **La forme** (n) = Η κατάσταση, ex. Maintenir une bonne forme physique est essentiel pour la santé.

Activité 8, page 32

- **L'adolescent** (n) = Ο έφηβος, ex. Les adolescents en France préfèrent souvent les repas rapides.
- **La calorie** (n) = Η θερμίδα, ex. Une alimentation riche en calories peut être dangereuse.
- **La sensibilisation** (n) = Η ευαισθητοποίηση, ex. Il est crucial de sensibiliser les jeunes aux dangers de la malbouffe.

Activité 9, page 33

- **La chaîne** (n) = Η αλυσίδα, ex. La première chaîne de restauration rapide a ouvert ses portes à Strasbourg.
- **Le mouvement** (n) = Η κίνηση, ex. D'autres chaînes ont suivi le mouvement de la restauration rapide.
- **L'expansion** (n) = Η επέκταση, ex. L'expansion de la restauration rapide a été fulgurante dans les années 1990.
- **Le paysage culinaire** (n) = Το γαστρονομικό τοπίο, ex. La restauration rapide s'est intégrée dans le paysage culinaire français.
- **La critique** (n) = Η κριτική, ex. De nombreuses critiques ont été émises sur l'impact de la restauration rapide sur la santé.
- **Le nutritionniste** (n) = Ο διαιτολόγος, ex. Les nutritionnistes mettent en garde contre les effets néfastes de la restauration rapide.
- **Sans gluten** = Χωρίς γλουτένη, ex. Les options sans gluten sont de plus en plus courantes dans la restauration rapide.

Activité 10, page 33

- **La boisson gazeuse** (n) = Το αναψυκτικό, ex. Une boisson gazeuse accompagne souvent un repas rapide.
- **Le contenu** (n) = Το περιεχόμενο, ex. Le contenu de leur repas était riche en calories.
- **Le nutriment** (n) = Το θρεπτικό συστατικό, ex. Les légumes sont riches en nutriments.
- **Le risque** (n) = Ο κίνδυνος, ex. Il y a plusieurs risques associés à l'obésité.
- **L'hypertension artérielle** (n) = Η υπέρταση, ex. L'hypertension artérielle peut entraîner des complications graves.
- **Le mode de vie** (n) = Ο τρόπος ζωής, ex. Un mode de vie sain inclut une alimentation équilibrée.
- **L'alimentation équilibrée** (n) = Η ισορροπημένη διατροφή, ex. Une alimentation équilibrée est essentielle pour la santé.
- **L'activité physique** (n) = Η σωματική δραστηριότητα, ex. L'activité physique régulière aide à maintenir un poids santé.
- **La qualité de vie** (n) = Η ποιότητα ζωής, ex. Une bonne qualité de vie est influencée par nos choix de santé.

Activité 11, page 33

- **La disponibilité** (n) = Η διαθεσιμότητα, ex. La disponibilité des repas de restauration rapide est un facteur clé de leur popularité.
- **La commodité** (n) = Η ευκολία, ex. La commodité de la malbouffe attire de nombreux consommateurs.
- **Le goût** (n) = Η γεύση, ex. Le goût agréable des produits de malbouffe est un facteur qui pousse à leur consommation.
- **La publicité** (n) = Η διαφήμιση, ex. La publicité joue un rôle crucial en créant une image attrayante des produits de fast-food.
- **Le marketing** (n) = Η διαφήμιση, ex. Le marketing ciblé crée une culture de consommation de fast-food.
- **La dépendance** (n) = Η εξάρτηση, ex. La malbouffe peut entraîner une dépendance alimentaire.
- **L'éducation nutritionnelle** (n) = Η διατροφική εκπαίδευση, ex. Il est important de promouvoir l'éducation nutritionnelle dans les écoles.
- **La transparence** (n) = Η διαφάνεια, ex. La transparence sur les étiquettes alimentaires aide les consommateurs à faire des choix éclairés.
- **Les options alimentaires** (n) = Οι διατροφικές επιλογές, ex. On peut encourager des choix plus sains en offrant des options alimentaires équilibrées.

Leçon 3 - Se Nourrir pour s'épanouir

Activité 12, page 34

- **Les ingrédients** (n) = τα συστατικά, ex. Les ingrédients utilisés dans ce plat sont frais et de haute qualité.
- **Le parfum** (n) = το άρωμα, ex. Le parfum des herbes fraîches est bien présent dans ce plat.
- **La cuisson** (n) = το μαγείρεμα, ex. La cuisson du poisson est parfaite, il est tendre et juteux.
- **La garniture** (n) = το συνοδευτικό, ex. La garniture de ce plat comprend du riz basmati parfumé et des légumes sautés.
- **L'assaisonnement** (n) = το καρύκευμα, ex. L'assaisonnement de ce plat est subtil mais efficace, rehaussant les saveurs naturelles des ingrédients.
- **Le dressage** (n) = το σερβίρισμα, ex. Le dressage du plat est très soigné, chaque élément est placé avec précision.
- **La saveur** (n) = η γεύση, ex. La saveur épicée du curry est adoucie par le lait de coco.
- **La portion** (n) = η μερίδα, ex. La portion est généreuse, parfaite pour satisfaire un bon appétit.
- **La tomate** (n) = η ντομάτα, ex. Les tomates sont fraîches et juteuses.
- **L'œuf dur** (n) = το βραστό αυγό, ex. Il aime manger des œufs durs le matin.
- **L'anchois** (n) = η αντζούγια, ex. Les anchois apportent une saveur salée à la salade.
- **L'olive noire** (n) = η μαύρη ελιά, ex. Les olives noires donnent un goût intense à ce plat.
- **Le poivron** (n) = η πιπεριά, ex. Les poivrons colorés ajoutent de la fraîcheur au repas.
- **Le haricot vert** (n) = το πράσινο φασολάκι, ex. Les haricots verts sont cuits à la vapeur.
- **La pomme de terre** (n) = η πατάτα, ex. Les pommes de terre sont un aliment de base en France.
- **Le radis** (n) = το ραπανάκι, ex. Les radis ajoutent du croquant à la salade.
- **Le thon** (n) = ο τόνος, ex. Le thon est souvent utilisé dans les salades composées.
- **L'huile d'olive** (n) = το ελαιόλαδο, ex. L'huile d'olive est une base essentielle de la cuisine méditerranéenne.
- **Le vinaigre** (n) = το ξύδι, ex. Un peu de vinaigre relève le goût de la vinaigrette.
- **Le sel** (n) = το αλάτι, ex. Il faut toujours assaisonner avec un peu de sel.
- **Le poivre** (n) = το πιπέρι, ex. Un peu de poivre ajoute du piquant au plat.
- **La tarte salée** (n) = η αλμυρή τάρτα, ex. Cette tarte salée est parfaite pour un dîner léger.
- **La crème** (n) = η κρέμα, ex. La crème rend la tarte plus onctueuse.
- **Le lardon** (n) = το μπέικον, ex. Les lardons sont dorés à la perfection.
- **Le fromage** (n) = το τυρί, ex. Le fromage fond délicieusement dans cette recette.
- **Le légume** (n) = το λαχανικό, ex. Les légumes mijotés sont parfaits pour un repas d'été.
- **L'aubergine** (n) = η μελιτζάνα, ex. Les aubergines sont tendres et bien cuites.
- **La courgette** (n) = το κολοκύθι, ex. Les courgettes sont légèrement sucrées et savoureuses.
- **L'oignon** (n) = το κρεμμύδι, ex. Les oignons apportent une touche sucrée à ce ragoût.

Activité 13, page 34

- **Les protéines** (n) = οι πρωτεΐνες, ex. Les protéines, comme la viande, le poisson, les œufs et les légumineuses, sont essentielles pour la croissance et la réparation des tissus.
- **Les glucides complexes** (n) = οι σύνθετοι υδατάνθρακες, ex. Les glucides complexes, tels que les céréales complètes et les légumes riches en amidon, fournissent une énergie durable.
- **Les graisses saines** (n) = τα υγιεινά λίπη, ex. Les graisses saines, comme celles trouvées dans les avocats, les noix et l'huile d'olive, sont importantes pour le bon fonctionnement du corps.
- **L'hydratation** (n) = η ενυδάτωση, ex. L'hydratation est cruciale; il est conseillé de boire au moins 1,5 à 2 litres d'eau par jour.
- **Les fibres alimentaires** (n) = οι διαιτητικές ίνες, ex. Les fibres alimentaires, présentes dans les fruits, légumes, et céréales complètes, aident à la digestion et à la sensation de satiété.
- **La modération** (n) = η μετροπάθεια, ex. La modération dans la consommation de sucre, de sel et de graisses saturées est essentielle pour prévenir les maladies chroniques.
- **Les produits laitiers** (n) = τα γαλακτοκομικά προϊόντα, ex. Les produits laitiers fournissent du calcium, nécessaire pour la santé des os, mais doivent être consommés avec modération.
- **Les repas équilibrés** (n) = τα ισορροπημένα γεύματα, ex. Les repas équilibrés devraient inclure une variété d'aliments pour couvrir tous les besoins nutritionnels du corps.
- **Suivre un régime équilibré** (v) = Ακολουθώ μια ισορροπημένη διατροφή, ex. Suivre un régime équilibré est essentiel pour maintenir une bonne santé et prévenir les maladies chroniques.

Activité 14, page 34

- **Une céréale complète** (n) = το προϊόν ολικής άλεσης, ex. Il est recommandé de consommer des céréales complètes.
- **Un produit laitier** (n) = το γαλακτοκομικό προϊόν, ex. Les produits laitiers apportent du calcium nécessaire aux os.
- **L'excès** (n) = η υπερβολή, ex. Limitez les excès de sucre et de graisses.
- **La graisse saturée** (n) = το κορεσμένο λίπος, ex. Les graisses saturées doivent être limitées dans l'alimentation.
- **La graisse saine** (n) = το υγιεινό λίπος, ex. Les avocats contiennent des graisses saines.

Activité 15, page 35

- **Les moules** (n) = τα μύδια, ex. Les moules sont cuites à la vapeur avec du vin blanc.
- **Le siècle** (n) = ο αιώνας, ex. L'origine de ce plat remonte au 18e siècle.
- **Les populations** (n) = οι πληθυσμοί, ex. Les populations côtières consommaient des moules.
- **Au fil du temps** = με την πάροδο του χρόνου, ex. Au fil du temps, les moules-frites ont acquis une renommée internationale.

Activité 16, page 36

- **Le corps** (n) = το σώμα, ex. Le corps humain est composé principalement d'eau.
- **La température corporelle** (n) = η θερμοκρασία του σώματος, ex. L'eau joue un rôle important dans la régulation de la température corporelle.
- **Les déchets** (n) = τα απόβλητα, ex. L'eau aide à éliminer les déchets de l'organisme.
- **La soif** (n) = η δίψα, ex. La soif est un signe que le corps est en train de se déshydrater.
- **Les besoins** (n) = οι ανάγκες, ex. Les besoins en eau varient selon l'âge et l'activité physique.
- **La condition environnementale** (n) = η περιβαλλοντική συνθήκη, ex. Les conditions environnementales peuvent affecter les besoins en eau.
- **La modération** (n) = η μετριοπάθεια, ex. La modération des portions est essentielle pour une alimentation équilibrée.
- **Le poids** (n) = το βάρος, ex. Une prise de poids rapide peut résulter de portions excessives.

Activité 1, page 38

- **Les réseaux sociaux** (n) = τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ex. Juliette adore utiliser les réseaux sociaux pour rester connectée avec ses amis et sa famille.
- **Le téléphone portable** (n) = το κινητό τηλέφωνο, ex. Elle commence sa journée en consultant les notifications sur son téléphone portable.
- **Les notifications** (n) = οι ειδοποιήσεις, ex. Elle commence sa journée en consultant les notifications sur son téléphone portable.
- **Les utilisateurs** (n) = οι χρήστες, ex. Elle découvre de nouveaux endroits grâce aux photos des autres utilisateurs.
- **L'actualité** (n) = η επικαιρότητα, ex. Sur Twitter, elle suit l'actualité et exprime ses opinions sur différents sujets.
- **L'outil** (n) = το εργαλείο, ex. Les réseaux sociaux sont un outil fantastique pour rester en contact.
- **La vie réelle** (n) = η πραγματική ζωή, ex. Il est essentiel de trouver un bon équilibre entre la vie en ligne et la vie réelle.

Activité 2, page 38

- **L'impact** (n) = η επίδραση, ex. L'impact des réseaux sociaux sur notre société est significatif.
- **La société** (n) = η κοινωνία, ex. La société moderne utilise de plus en plus les technologies.
- **La diffusion** (n) = η διάδοση, ex. La diffusion d'informations est rapide sur internet.
- les informations (n) = οι πληροφορίες, ex. Les informations doivent être vérifiées avant d'être partagées.
- **Les effets** (n) = τα αποτελέσματα, ex. Les effets des réseaux sociaux sur la santé mentale sont préoccupants.
- **L'anxiété** (n) = το άγχος, ex. L'anxiété est de plus en plus répandue parmi les jeunes.
- **La dépression** (n) = η κατάθλιψη, ex. La dépression peut affecter la qualité de vie.
- **La cyberintimidation** (n) = ο εκφοβισμός στο διαδίκτυο, ex. La cyberintimidation est un problème grave chez les adolescents.
- **La comparaison sociale** (n) = η κοινωνική σύγκριση, ex. La comparaison sociale peut nuire à l'estime de soi.
- **L'estime de soi** (n) = η αυτοεκτίμηση, ex. L'estime de soi est essentielle pour le bien-être.
- **Les spécialistes** (n) = οι ειδικοί, ex. Les spécialistes recommandent de prendre des pauses régulières.
- **L'utilisation responsable** (n) = η υπεύθυνη χρήση, ex. L'utilisation responsable des réseaux sociaux est essentielle pour la sécurité en ligne.

Activité 3, page 39

- **L'utilisation** (n) = η χρήση, ex. Il est essentiel de les utiliser de manière équilibrée.
- **Les effets** (n) = τα αποτελέσματα, ex. Pour éviter les effets néfastes tels que l'anxiété.
- **L'anxiété** (n) = το άγχος, ex. L'anxiété peut affecter notre bien-être mental.
- **La dépression** (n) = η κατάθλιψη, ex. La dépression est un problème sérieux à prendre en compte.
- **Les interactions** (n) = οι αλληλεπιδράσεις, ex. Privilégiez les interactions en personne.
- **Se comparer** (v) = συγκρίνω τον εαυτό μου, ex. Évitez de vous comparer aux autres.
- **La réalité** (n) = η πραγματικότητα, ex. Ce que vous voyez en ligne n'est souvent qu'une version idéalisée de la réalité.
- **S'engager** (v) = δεσμεύομαι, ex. Engagez-vous dans des activités hors ligne.

Activité 4, page 39

- **Le visage** (n) = το πρόσωπο, ex. Le visage de l'homme n'est pas visible.
- **L'icône** (n) = το εικονίδιο, ex. Les icônes représentent des outils de communication.
- **L'écran** (n) = η οθόνη, ex. L'écran montre une interface de messagerie.
- **la messagerie** (n) = η υπηρεσία ανταλλαγής μηνυμάτων, ex. **La messagerie est essentielle pour la communication moderne.**
- **Le clavier** (n) = το πληκτρολόγιο, ex. La personne tape sur le clavier d'ordinateur portable.
- **La création** (n) = η δημιουργία, ex. La création de contenu est facilitée par l'ordinateur.
- **La connectivité** (n) = η συνδεσιμότητα, ex. La connectivité globale est facilitée par Internet.
- **La frontière** (n) = το σύνορο, ex. Les interactions numériques transcendent les frontières géographiques.
- **La confiance** (n) = η εμπιστοσύνη, ex. Le personnage qui serre la main symbolise la confiance.
- **La collaboration** (n) = η συνεργασία, ex. La collaboration est essentielle dans les interactions en ligne.

Activité 5, page 39

- **La communauté** (n) = η κοινότητα, ex. Les réseaux sociaux permettent de découvrir de nouvelles communautés.
- **La dépendance** (n) = η εξάρτηση, ex. Les jeunes peuvent développer une dépendance aux réseaux sociaux.
- **La désinformation** (n) = η παραπληροφόρηση, ex. Il est important de vérifier les sources pour éviter la désinformation.
- **La vie privée** (n) = η ιδιωτική ζωή, ex. Protéger sa vie privée en ligne est essentiel.
- **La tendance** (n) = η τάση, ex. Les réseaux sociaux popularisent des tendances culturelles.

- **Le malentendu** (n) = η παρεξήγηση, ex. Les réseaux sociaux peuvent entraîner des malentendus entre amis.
- **La jalousie** (n) = η ζήλια, ex. Les publications sur les réseaux peuvent susciter la jalousie.
- **La santé mentale** (n) = η ψυχική υγεία, ex. La cyberintimidation peut affecter la santé mentale des jeunes.
- **Le contenu** (n) = το περιεχόμενο, ex. Les jeunes peuvent être exposés à des contenus inappropriés.
- **La limite** (n) = το όριο, ex. Il est important de fixer des limites de temps d'utilisation.
- **Le risque** (n) = ο κίνδυνος, ex. Le risque de dépendance aux réseaux sociaux est élevé.
- **L'échange** (n) = η ανταλλαγή, ex. Les échanges sur les réseaux sociaux sont souvent brefs.
- **La fausse information** (n) = η ψευδής πληροφορία, ex. Les fausses informations se propagent rapidement sur les réseaux sociaux, créant des malentendus.
- **La désinformation** (n) = η παραπληροφόρηση, ex. La désinformation est un inconvénient majeur des réseaux sociaux, conduisant à la diffusion de rumeurs.
- **L'addiction** (n) = ο εθισμός, ex. L'addiction aux réseaux sociaux est de plus en plus courante, surtout chez les jeunes.

Activité 6, page 40

- **Un ordinateur** (n) = ο υπολογιστής, ex. L'Internet permet la communication entre ordinateurs militaires.
- **Militaire** (adj.) = στρατιωτικός, ex. L'Internet a été créé pour permettre la communication entre ordinateurs militaires.
- **Un protocole** (n) = το πρωτόκολλο, ex. En 1983, le protocole TCP/IP est adopté.
- **Standardiser** (v) = τυποποιώ, ex. Le protocole standardise les réseaux.
- **Un réseau** (n) = το δίκτυο, ex. Le protocole standardise les réseaux.
- **Inventer** (v) = εφευρίσκω, ex. Le World Wide Web a été inventé par Tim Berners-Lee.
- **Démocratiser** (v) = δημοιορατώ, ex. Le World Wide Web démocratise l'accès à l'information.
- **L'accès** (n) = η πρόσβαση, ex. Le World Wide Web démocratise l'accès à l'information
- **Un hyperlien** (n) = ο υπερσύνδεσμος, ex. Le World Wide Web permet des hyperliens.
- **Un navigateur** (n) = ο περιηγητής, ex. La création de navigateurs comme Netscape.
- **Une explosion** (n) = η έκρηξη, ex. L'explosion des dot-com au début des années 2000.
- **Populariser** (v) = καθιστώ δημοφιλή, ex. L'explosion des dot-com popularise l'e-commerce.
- **L'e-commerce** (n) = το ηλεκτρονικό εμπόριο, ex. L'explosion des dot-com popularise l'e-commerce.
- **En ligne** = διαδικτυακά, ex. L'explosion des dot-com popularise les services en ligne.
- **Essentiel** (le) (adj.) = απαραίτητος, ex. L'Internet est essentiel pour la communication et l'accès à l'information.

Leçon 2 - Ensemble en ligne

Activité 7, page 41

- **Le cyberharcèlement** (n) = ο κυβερνοεπιφοβισμός, ex. Le cyberharcèlement peut avoir des effets dévastateurs sur les jeunes.
- **Les mesures** (n) = τα μέτρα, ex. Les mesures à prendre pour éviter le harcèlement en ligne sont essentielles.
- **La confidentialité** (n) = η ιδιωτικότητα, ex. Il est important de protéger sa vie privée et sa confidentialité en ligne.
- **La surveillance** (n) = η εποπτεία, ex. La surveillance parentale peut aider à prévenir le cyberharcèlement.
- **Les initiatives** (n) = οι πρωτοβουλίες, ex. Les initiatives pour un Internet plus sûr sont de plus en plus nombreuses.
- **Les victimes** (n) = τα θύματα, ex. Les victimes de cyberharcèlement nécessitent un soutien adéquat.
- **La cybersécurité** (n) = η κυβερνοασφάλεια, ex. La cybersécurité est essentielle pour protéger les données personnelles en ligne.
- **Le mot de passe** (n) = ο κωδικός πρόσβασης, ex. Il est important de créer un mot de passe sécurisé pour protéger vos comptes en ligne.

Activité 8, page 42

- **Les technologies numériques** (n) = οι ψηφιακές τεχνολογίες, ex. Les technologies numériques facilitent la communication à distance.
- **Harcéler** (v) = εκφοβίζω, ex. Il est illégal de harceler quelqu'un en ligne.
- **Menacer** (v) = απειλώ, ex. Menacer quelqu'un est une infraction pénale.
- **Intimider** (v) = εκφοβίζω, ex. Les intimidations peuvent avoir des conséquences graves sur les jeunes.
- **Les messages insultants** (n) = τα προσβλητικά μηνύματα, ex. Les messages insultants peuvent causer beaucoup de douleur.
- **Les commentaires désobligeants** (n) = τα απαξιωτικά σχόλια, ex. Les commentaires désobligeants sont nuisibles pour la santé mentale.
- **Les menaces explicites** (n) = οι ρητές απειλές, ex. Les menaces explicites sont très sérieuses et doivent être signalées.
- **Les rumeurs** (n) = οι φήμες, ex. Les rumeurs peuvent se propager rapidement en ligne.
- **Vulnérable** (adj) = ευάλωτος, ex. Les jeunes sont particulièrement vulnérables au cyberharcèlement.
- **Provoquer** (v) = προκαλώ, ex. Le stress peut provoquer des problèmes de santé.
- **L'estime de soi** (n) = η αυτοεκτίμηση, ex. Une faible estime de soi peut entraîner des problèmes de confiance.

- **Les pensées suicidaires** (n) = οι αυτοκτονικές σκέψεις, ex. Les pensées suicidaires nécessitent une aide immédiate.
- **Les agresseurs** (n) = οι επιτιθέμενοι, ex. Les agresseurs trouvent souvent des cibles faciles en ligne.
- **L'anonymat** (n) = η ανωνυμία, ex. L'anonymat sur Internet peut encourager un comportement irresponsable.
- **Les plateformes numériques** (n) = οι ψηφιακές πλατφόρμες, ex. Les plateformes numériques permettent de communiquer facilement avec des amis.
- **Les cibles** (n) = οι στόχοι, ex. Les cibles du harcèlement en ligne peuvent se sentir isolées.
- **Les répercussions** (n) = οι συνέπειες, ex. Les répercussions du cyber-harcèlement peuvent durer longtemps.

Activité 9, page 42

- **Les ateliers** (n) = τα εργαστήρια, ex. Il y aura des ateliers sur la sécurité en ligne.
- **Gratuit (e)** (adj.) = δωρεάν, ex. L'inscription est gratuite, mais il faut s'inscrire avant le 5 février.
- **L'occasion** (n) = η ευκαιρία, ex. Ce serait l'occasion d'apprendre plein de choses utiles.
- **Plein de** = πολλές, ex. Plein de choses utiles.

Activité 10, page 43

- **La source** (n) = η πηγή, ex. Vérifie toujours les sources avant de croire ou de partager quelque chose.
- **La coordonnée** (n) = το στοιχείο επικοινωνίας, ex. Ne partage jamais tes coordonnées avec des inconnus en ligne.
- **L'inconnu** (n) = ο άγνωστος, ex. Ne partage jamais tes informations bancaires avec des inconnus en ligne.
- **Prudent (e)** (adj.) = προσεκτικός/ή, ex. Sois prudent avec les contacts en ligne.
- **Le logiciel** (n) = το λογισμικό, ex. Utilise des logiciels de sécurité pour protéger tes informations.
- **Le filtre** (n) = το φίλτρο, ex. Installe des filtres pour bloquer les pop-ups.
- **Le pop-up** (n) = το αναδυόμενο παράθυρο, ex. Les filtres aident à bloquer les pop-ups et les contenus inappropriés.
- **La rencontre** (n) = η συνάντηση, ex. Ne rencontre jamais quelqu'un que tu n'as connu qu'en ligne.

Leçon 3 - Connectés... mais contrôlés ?

Activité 11, page 44

- **Communiquer** (v) = επικοινωνώ, ex. Aujourd'hui, les gens utilisent principalement les téléphones portables pour communiquer rapidement avec leurs proches.
- **Naviguer** (v) = περιηγούμαι, ex. On peut naviguer sur Internet à partir de son téléphone portable grâce au Wi-Fi ou aux données mobiles.
- **Se divertir** (v) = διασκεδάζω, ex. Les smartphones offrent de nombreuses applications pour se divertir, comme des jeux, des vidéos ou de la musique.
- **Travailler** (v) = εργάζομαι, ex. De plus en plus de personnes utilisent leur téléphone portable pour travailler à distance, notamment en répondant à des e-mails ou en participant à des réunions en ligne.
- **Accéder à l'information** (v) = αποκτώ πρόσβαση στην πληροφορία, ex. Grâce aux smartphones, il est possible d'accéder à l'information en ligne à tout moment et en tout lieu.

Activité 12, page 44

- **L'espace** (n) = ο χώρος, ex. Ils sont assis dans un espace de détente.
- **La tablette** (n) = η ταμπλέτα, ex. Équipés de tablettes et d'ordinateurs portables.
- **L'ordinateur portable** (n) = το λάπτοπ, ex. Ils utilisent des ordinateurs portables.
- **L'intégration** (n) = η ενσωμάτωση, ex. L'intégration croissante des outils numériques dans l'éducation.

Activité 13, page 44

- **La note** (n) = η σημείωση, ex. Ils permettent aux élèves de prendre des notes.
- **Le projet** (n) = το έργο, ex. Ils permettent aux élèves de collaborer sur des projets.
- **La distraction** (n) = η απόσπαση προσοχής, ex. Sans une gestion appropriée, ils peuvent aussi être une source de distraction.
- **La restriction** (n) = ο περιορισμός, ex. Je pense que les portables devraient être autorisés, mais avec des restrictions claires.
- **L'appel vidéo** (n) = η βιντεοκλήση, ex. Nous pouvons passer des appels vidéo.
- **La flexibilité** (n) = η ευελιξία, ex. Ils permettent une plus grande flexibilité.
- **La surcharge** (n) = η υπερφόρτωση, ex. Cela peut mener à une surcharge de travail.
- **Le mode avion** (n) = η λειτουργία πτήσης, ex. Le mode avion désactive toutes les connexions sans fil du téléphone.
- **La mise à jour logicielle** (n) = η ενημέρωση λογισμικού, ex. Il est conseillé de toujours faire la mise à jour logicielle pour améliorer les performances de son téléphone.

Activité 14, page 45

- **Les applications mobiles** (n) = οι εφαρμογές κινητών, ex. Les applications mobiles facilitent de nombreuses tâches quotidiennes.
- **Les données mobiles** (n) = τα δεδομένα κινητής, ex. Utiliser les données mobiles peut être coûteux si on ne fait pas attention.
- **L'écran tactile** (n) = η οθόνη αφής, ex. La plupart des téléphones portables modernes utilisent un écran tactile.
- **La batterie** (n) = η μπαταρία, ex. Il est important de recharger la batterie de son téléphone tous les jours.
- **Le chargeur** (n) = ο φορτιστής, ex. Ne pas oublier de prendre le chargeur lorsque vous partez en voyage.
- **Un appel téléphonique** (n) = η τηλεφωνική κλήση, ex. Il est préférable d'éviter de passer un appel téléphonique en conduisant.
- **Le réseau mobile** (n) = το δίκτυο κινητής, ex. Lorsque le réseau mobile est faible, la qualité de l'appel peut être affectée.

Activité 15, page 46

- **L'accessibilité** (n) = η προσβασιμότητα, ex. L'accessibilité du téléphone portable permet aux utilisateurs de rester connectés partout et à tout moment.
- **La mobilité** (n) = η φορητότητα, ex. La mobilité du téléphone portable permet de l'utiliser facilement en déplacement.
- **La polyvalence** (n) = η πολυλειτουργικότητα, ex. La polyvalence des smartphones permet de les utiliser pour diverses tâches comme la navigation, les appels et les jeux.
- **L'isolement social** (n) = η κοινωνική απομόνωση, ex. L'usage excessif des téléphones portables peut entraîner un isolement social, en réduisant les interactions en personne.
- **La multitâche** (n) = η πολυδιεργασία, ex. Le téléphone portable permet de réaliser plusieurs tâches en même temps, comme répondre à des messages tout en travaillant.
- **La sécurité numérique** (n) = η ψηφιακή ασφάλεια, ex. La sécurité numérique est essentielle pour protéger les informations sensibles sur les téléphones portables.

Activité 1, page 48

- **L'atout** (n) = το πλεονέκτημα, ex. La diversité culturelle est un atout inestimable pour l'humanité.
- **L'humanité** (n) = η ανθρωπότητα, ex. Nous devons protéger l'humanité en célébrant la diversité culturelle.
- **La coutume** (n) = το έθιμο, ex. Chaque culture a ses propres coutumes à découvrir.
- **Le mode de vie** (n) = ο τρόπος ζωής, ex. Les modes de vie varient selon les cultures.
- **L'héritage** (n) = η κληρονομιά, ex. L'héritage culturel est essentiel pour notre identité.
- **L'individu** (n) = το άτομο, ex. Chaque individu se connecte à ses racines.
- **La racine** (n) = η ρίζα, ex. Il est important de se souvenir de ses racines.
- **L'innovation** (n) = η καινοτομία, ex. L'innovation est stimulée par la diversité culturelle.
- **La perspective** (n) = η προοπτική, ex. Chaque perspective contribue à enrichir le débat.
- **La cohésion** (n) = η συνοχή, ex. La cohésion sociale est essentielle pour la paix.
- **Le bienfait** (n) = το όφελος, ex. Les bienfaits de la diversité sont nombreux.

Activité 2, page 49

- **La diversité** (n) = η ποικιλομορφία, ex. La diversité culturelle enrichit notre société.
- **La culture** (n) = η κουλτούρα, ex. Chaque culture a ses propres traditions.
- **La mondialisation** (n) = η παγκοσμιοποίηση, ex. La mondialisation affecte les économies locales.
- **Le patrimoine** (n) = η κληρονομιά, ex. Le patrimoine culturel est précieux.
- **L'identité** (n) = η ταυτότητα, ex. L'identité culturelle est un élément fondamental.

Activité 3, page 49

- **L'évolution** (n) = η εξέλιξη, ex. Oui, les traditions évoluent avec le temps.
- **La célébration** (n) = η γιορτή, ex. Les traditions de Noël sont des célébrations importantes.
- **L'élément** (n) = το στοιχείο, ex. Elles incluent maintenant de nombreux éléments commerciaux et culturels.
- **La continuité** (n) = η συνέχεια, ex. Elles fournissent également un sentiment de continuité et de stabilité.
- **La pertinence** (n) = η σημασία, ex. Il est important de s'assurer qu'elles restent pertinentes.
- **L'inclusivité** (n) = η συμπεριληψη, ex. Elles doivent rester inclusives dans un contexte moderne.

Activité 4, page 50

- **La pâte** (n) = η ζύμη, ex. Elle m'a appris à retourner les crêpes sans les casser.
- **La bûche** (n) = ο κορμός, ex. Voici la bûche de Noël, un dessert traditionnel français en forme de bûche de bois.
- **Le motif** (n) = το σχέδιο, ex. Souvent décorée avec des motifs hivernaux pour célébrer la fête de Noël.
- **La chasse** (n) = το κυνήγι, ex. Une tradition amusante où les enfants cherchaient des œufs colorés cachés dans le jardin.

Activité 5, page 50

- **L'émission** (n) = η εκπομπή, ex. L'émission d'aujourd'hui traite des traditions françaises.
- **L'experte** (n) = η ειδικός, ex. Marie est une experte en culture française.
- **Les rites** (n) = οι τελετουργίες, ex. La Chandeleur est liée à des rites païens et chrétiens.
- **Les récoltes** (n) = οι σοδειές, ex. C'est une manière de célébrer l'abondance des récoltes.
- **La prospérité** (n) = η ευημερία, ex. La fête assure la prospérité pour l'année à venir.
- **Le vin jeune** (n) = το νέο κρασί, ex. Le Beaujolais Nouveau est un vin jeune.
- **Les événements festifs** (n) = οι εορταστικές εκδηλώσεις, ex. De nombreux événements festifs sont organisés pour l'occasion.

Leçon 2 - La Francophonie :

Un Voyage Culturel

Activité 6, page 51

- **Un pont** (n) = η γέφυρα, ex. La francophonie est un véritable pont entre les cultures.
- **Un locuteur** (n) = ο ομιλητής, ex. Il y a plus de 300 millions de locuteurs de français.
- **La solidarité** (n) = η αλληλεγγύη, ex. Elle promeut les valeurs de solidarité et de développement durable.
- **Le développement durable** (n) = η βιώσιμη ανάπτυξη, ex. La solidarité et le développement durable sont des valeurs fondamentales.
- **Les droits de l'homme** (n) = τα ανθρώπινα δικαιώματα, ex. L'OIF défend les droits de l'homme dans le monde entier.
- **Un vecteur** (n) = ο φορέας, ex. La francophonie est un vecteur de paix et de dialogue interculturel.
- **Une vision** (n) = η οπτική, ex. Partager des visions du monde est essentiel dans un contexte de mondialisation.
- **Une coopération** (n) = η συνεργασία, ex. Elle favorise la coopération économique.
- **Un programme éducatif** (n) = το εκπαιδευτικό πρόγραμμα, ex. De nombreux programmes éducatifs sont mis en place.
- **L'accès à l'éducation** (n) = η πρόσβαση στην εκπαίδευση, ex. L'OIF améliore l'accès à l'éducation.

Activité 7, page 51

- **Un continent** (n) = η ήπειρος, ex. Les locuteurs de la Francophonie sont répartis sur les cinq continents.
- **Le partage** (n) = η ανταλλαγή, ex. Elle contribue au partage de valeurs communes.
- **Le peuple** (n) = ο λαός, ex. Elle contribue à une meilleure compréhension entre les peuples.

Activité 9, page 52

- **La domination** (n) = η κυριαρχία, ex. La domination de l'anglais affecte l'usage du français.
- **La coexistence** (n) = η συνύπαρξη, ex. La coexistence de multiples langues est bénéfique.
- **La concurrence** (n) = ο ανταγωνισμός, ex. La concurrence entre les langues est de plus en plus forte.
- **L'usage** (n) = η χρήση, ex. L'usage du français doit être encouragé.
- **Les inégalités** (n) = οι ανισότητες, ex. Les inégalités socio-économiques affectent l'accès à l'éducation.

Activité 10, page 53

- **La démocratie** (n) = Η δημοκρατία, ex. La démocratie est un des axes de travail de l'OIF.
- **La médiation** (n) = Η μεσολάβηση, ex. La médiation est nécessaire pour résoudre les conflits.
- **Les conflits** (n) = Οι συγκρούσεις, ex. L'OIF intervient dans des conflits internationaux.
- **Les droits humains** (n) = Τα ανθρώπινα δικαιώματα, ex. Les droits humains sont fondamentaux pour l'OIF.

Leçon 3 - Saveurs et Rituels

Activité 11, page 54

- **Le récipient** (n) = το σκεύος, ex. Le récipient en terre cuite est parfait pour la cuisson lente.
- **L'épice** (n) = το μπαχαρικό, ex. Les épices donnent du goût aux plats.
- **La morue** (n) = η μπακαλιάρος, ex. La morue est souvent utilisée dans les recettes antillaises.
- **L'herbe** (n) = το βότανο, ex. Les herbes ajoutent de la fraîcheur aux plats.
- **Le métissage** (n) = η μίξη, ex. Le métissage culturel est très présent dans la cuisine antillaise.

Activité 12, page 54

- **Le costume** (n) = η στολή, ex. Les Gilles sont reconnaissables à leurs costumes colorés.
- **Le masque** (n) = η μάσκα, ex. Les masques en cire font partie de la tradition du Carnaval de Binche.
- **L'ancêtre** (n) = ο πρόγονος, ex. La Fête des Masques honore nos ancêtres avec des danses et des costumes.
- **La signification** (n) = η σημασία, ex. Les masques ont une signification particulière pour chaque village.
- **Le défilé** (n) = η παρέλαση, ex. Les défilés du Mardi Gras sont spectaculaires.
- **Le char** (n) = το άρμα, ex. Les chars décorés sont une partie essentielle du Mardi Gras.

Activité 13, page 54

- **Le chapeau** (n) = το καπέλο, ex. Le chapeau de paille est idéal pour l'été.
- **La perruque** (n) = η περούνα, ex. La perruque blonde semble très naturelle.
- **La jupe** (n) = η φούστα, ex. La jupe à carreaux est à la mode cette saison.
- **La frange** (n) = η φράντζα, ex. La frange de sa jupe bouge au rythme de la danse.
- **L'ambiance** (n) = η ατμόσφαιρα, ex. L'ambiance du café est très conviviale.
- **Le sourire** (n) = το χαμόγελο, ex. Le sourire de l'enfant illumine la pièce.
- **L'esprit** (n) = το πνεύμα, ex. L'esprit de la fête est joyeux et convivial.
- **Inclusif (ive)** (adj.) = χωρίς αποκλεισμούς, ex. L'école est un lieu inclusif pour tous les élèves.
- **L'épouvante** (n) = ο τρόμος, ex. Ce film est une histoire d'épouvante.
- **La sorcière** (n) = η μάγισσα, ex. La sorcière prépare une potion magique.
- **Le vampire** (n) = ο βρικολάκας, ex. Le vampire craint la lumière du jour.
- **Le zombie** (n) = το ζόμπι, ex. Le zombie marche lentement dans la rue.
- **La momie** (n) = η μούμια, ex. La momie est enfermée dans son sarcophage depuis des siècles.
- **L'éclairage** (n) = ο φωτισμός, ex. L'éclairage dans cette pièce est très tamisé.
- **L'amusement** (n) = η διασκέδαση, ex. L'amusement est au rendez-vous lors de la fête.

Activité 14, page 55

- **L'échalote** (n) = το κρεμμυδάκι, ex. Les échalotes sont plus douces que les oignons.
- **Le persil** (n) = ο μαϊντανός, ex. Le persil est souvent utilisé comme garniture.
- **La semoule** (n) = το σιμιγδάλι, ex. La semoule est utilisée pour faire du couscous.
- **Le blé** (n) = το σιτάρι, ex. Le blé est un ingrédient de base dans de nombreux plats.

Activité 15, page 55

- **Les huîtres** (n) = τα στρείδια, ex. Les huîtres sont souvent servies en entrée lors du réveillon.
- **La dinde** (n) = η γαλοπούλα, ex. La dinde aux marrons est un plat typique de Noël.
- **Les marrons** (n) = τα κάστανα, ex. Les marrons accompagnent souvent la dinde à Noël.

Activité 16, page 55

- **La saveur** (n) = η γεύση, ex. Chaque plat a sa propre saveur unique.
- **Le bœuf** (n) = το βοδινό, ex. Le bœuf bourguignon est un ragoût mijoté.
- **Le vin** (n) = το κρασί, ex. Le bœuf bourguignon est cuit dans du vin rouge.

Activité 17, page 56

- **L'escargot** (n) = το σαλιγκάρι, ex. Les escargots sont une spécialité de Bourgogne.
- **Le Père Noël** (n) = ο Άγιος Βασίλης, ex. Le Père Noël apporte des cadeaux aux enfants.
- **Le cadeau** (n) = το δώρο, ex. Les enfants reçoivent des cadeaux du Père Noël.
- **L'Épiphanie** (n) = τα Θεοφάνεια, ex. L'Épiphanie est célébrée avec la galette des rois.
- **La pâte feuilletée** (n) = η σφολιάτα, ex. La galette des rois est faite de pâte feuilletée.
- **La crème d'amande** (n) = η κρέμα αμυγδάλου, ex. La galette des rois contient de la crème d'amande.

Activité 1, page 58

- **La rivière** (n) = το ποτάμι, ex. Les rivières se sont asséchées à cause de la sécheresse.
- **La terre agricole** (n) = η αγροτική γη, ex. Les terres agricoles craquelées sont devenues infertiles.
- **Le puits** (n) = το πηγάδι, ex. Les puits sont vides depuis des semaines.
- **La neige** (n) = το χιόνι, ex. Une masse de neige gigantesque a dévalé la montagne.
- **Le secours** (n) = η βοήθεια/οι διασώστες, ex. Les secours s'efforcent de retrouver les survivants.
- **Le survivant** (n) = ο επιζών, ex. Les secours recherchent les survivants piégés sous la neige.
- **Le toit** (n) = η σκεπή, ex. Le cyclone a arraché les toits des maisons.
- **L'arbre** (n) = το δέντρο, ex. Le vent furieux a déraciné les arbres.
- **L'abri** (n) = το καταφύγιο, ex. Les habitants se réfugient dans les abris pour se protéger du cyclone.
- **La pluie** (n) = η βροχή, ex. Des pluies torrentielles ont inondé les rues.
- **La rue** (n) = ο δρόμος, ex. Les rues se sont transformées en rivières après les pluies torrentielles.
- **La flamme** (n) = η φλόγα, ex. Les flammes dévorent les forêts californiennes.
- **Le pompier** (n) = ο πυροσβέστης, ex. Les pompiers luttent contre les flammes pour protéger les habitations.
- **La sécheresse** (n) = η ξηρασία, ex. La sécheresse a asséché les rivières et détruit les récoltes.
- **L'inondation** (n) = η πλημμύρα, ex. Après les pluies torrentielles, la ville a subi de graves inondations.
- **Le cyclone** (n) = ο κυκλώνας, ex. Le cyclone a détruit plusieurs maisons au bord de la mer.
- **L'avalanche** (n) = η χιονοστιβάδα, ex. Une avalanche a emporté plusieurs skieurs sur la montagne.
- **L'incendie** (n) = η πυρκαγιά, ex. Un incendie de forêt a ravagé des hectares de terrain en Californie.
- **Le tremblement de terre** (n) = ο σεισμός, ex. Le tremblement de terre a secoué la ville en pleine nuit.
- **Le tsunami** (n) = το τσουνάμι, ex. Un tsunami a frappé les côtes après le tremblement de terre.
- **La tempête** (n) = η καταιγίδα, ex. Une tempête de neige a paralysé la circulation dans la région.
- **Le glissement de terrain** (n) = η κατολισθηση, ex. Le glissement de terrain a bloqué la route principale du village.
- **La canicule** (n) = ο καύσωνας, ex. Pendant la canicule, il est conseillé de rester à l'intérieur et de boire beaucoup d'eau.

Activité 2, page 58

- **Le gaspillage** (n) = η σπατάλη, ex. Le gaspillage alimentaire est un problème mondial.
- **Un aliment** (n) = το τρόφιμο, ex. Un tiers des aliments est gaspillé chaque année.
- **L'environnement** (n) = το περιβάλλον, ex. Le gaspillage a un impact sur l'environnement.
- **Le méthane** (n) = το μεθάνιο, ex. La décomposition des aliments produit du méthane.
- **Un gaz à effet de serre** (n) = το αέριο του θερμοκηπίου, ex. Le méthane est un gaz à effet de serre très puissant.
- **Un impact** (n) = η επίδραση, ex. Le gaspillage a également un impact social.
- **La faim** (n) = η πείνα, ex. Des millions de personnes souffrent de la faim.
- **Une initiative** (n) = η πρωτοβουλία, ex. Des initiatives sont prises contre le gaspillage.
- **Une entreprise** (n) = η επιχείρηση, ex. Certaines entreprises redistribuent les invendus.
- **Une habitude** (n) = η συνήθεια, ex. Nous devons changer nos habitudes de consommation.
- **Un reste** (n) = το υπόλοιπο, ex. Il est important d'utiliser les restes pour éviter le gaspillage.

Activité 3, page 58

- **Une vue aérienne** (n) = αεροφωτογραφία, ex. Une vue aérienne montre l'étendue des dégâts causés par l'inondation.
- **Une zone inondée** (n) = πλημμυρισμένη περιοχή, ex. La zone inondée est difficile d'accès en raison de la montée des eaux.
- **Un bâtiment** (n) = το κτίριο, ex. Les bâtiments sont submergés par l'eau après la crue.
- **Une route** (n) = ο δρόμος, ex. La route est totalement impraticable à cause des inondations.
- **Un terrain** (n) = το έδαφος, ex. Le terrain est devenu marécageux après l'inondation.
- **Une crue** (n) = η πλημμύρα, ex. La crue a détruit plusieurs ponts dans la région.
- **Une infrastructure** (n) = η υποδομή, ex. Les infrastructures locales ont été gravement endommagées par les inondations.
- **Une population locale** (n) = ο τοπικός πληθυσμός, ex. La population locale a été évacuée en raison du danger.
- **Une pluie torrentielle** (n) = καταρρακτώδης βροχή, ex. Les pluies torrentielles ont causé des inondations soudaines.
- **L'ouragan** (n) = ο τυφώνας, ex. L'ouragan a entraîné des pluies torrentielles qui ont inondé la région.
- **Un déplacement** (n) = η μετακίνηση, ex. Le déplacement des habitants a été ordonné en urgence.
- **Une perte économique** (n) = η οικονομική απώλεια, ex. Les pertes économiques après la catastrophe sont estimées à plusieurs millions.
- **Un dommage environnemental** (n) = η περιβαλλοντική ζημιά, ex. Les dommages environnementaux causés par l'inondation sont énormes.
- **Une fumée** (n) = ο καπνός, ex. Une épaisse fumée recouvre la zone incendiée.
- **Le vent** (n) = ο άνεμος, ex. Les vents forts aggravent la propagation du feu.

- **La faune** (n) = η πανίδα, ex. La faune locale est gravement menacée par les incendies.
- **La flore** (n) = η χλωρίδα, ex. La flore de la forêt a été en grande partie détruite par l'incendie.
- **Une habitation** (n) = η κατοικία, ex. Les habitations proches de l'incendie ont été évacuées.
- **Un écosystème** (n) = το οικοσύστημα, ex. L'incendie a ravagé une grande partie de l'écosystème local.

Activité 4, page 59

- **La déforestation** (n) = η αποψίλωση των δασών, ex. La déforestation en Amazonie progresse rapidement.
- **L'habitat** (n) = το φυσικό περιβάλλον, ex. La destruction de l'habitat naturel menace les espèces.
- **L'abeille** (n) = η μέλισσα, ex. Les abeilles sont essentielles pour la pollinisation.
- **Le système alimentaire** (n) = το διατροφικό σύστημα, ex. La disparition des abeilles affecte le système alimentaire.
- **L'océan** (n) = ο ωκεανός, ex. Les océans jouent un rôle crucial dans la régulation du climat.
- **Le phénomène météorologique** (n) = το μετεωρολογικό φαινόμενο, ex. Les phénomènes météorologiques extrêmes causent des catastrophes naturelles.
- **Le microplastique** (n) = το μικροπλαστικό, ex. Les microplastiques polluent les océans.
- **L'acidification** (n) = η οξίνιση, ex. L'acidification des océans menace la biodiversité marine.
- **La réserve naturelle** (n) = ο φυσικός καταφύγιο, ex. Les réserves naturelles protègent les espèces menacées.
- **La zone protégée** (n) = η προστατευόμενη περιοχή, ex. Les zones protégées sont cruciales pour la conservation de la faune.

Activité 5, page 60

- **Le gaz** (n) = το αέριο, ex. Le gaspillage contribue aux émissions de gaz à effet de serre.
- **L'émission** (n) = η εκπομπή, ex. Le gaspillage alimentaire contribue aux émissions mondiales de gaz.
- **La ressource** (n) = ο πόρος, ex. Le gaspillage entraîne une perte massive de ressources naturelles.
- **La terre** (n) = η γη, ex. Les terres agricoles sont utilisées pour des produits qui finissent gaspillés.
- **La faim** (n) = η πείνα, ex. Alors que des millions de personnes souffrent de la faim, le gaspillage persiste.

Leçon 2 - Vers un avenir durable

Activité 6, page 61

- **Le développement durable** (n) = η βιώσιμη ανάπτυξη, ex. Le développement durable est un vecteur de croissance.
- **La croissance** (n) = η ανάπτυξη, ex. La croissance économique est essentielle pour les entreprises.
- **Le dérèglement climatique** (n) = η κλιματική απορρύθμιση, ex. Le dérèglement climatique menace notre avenir.
- **La préservation** (n) = η διατήρηση, ex. La préservation de l'environnement est une priorité.
- **Une innovation** (n) = η καινοτομία, ex. L'innovation technologique peut aider à réduire l'empreinte carbone.
- **Une énergie propre** (n) = η καθαρή ενέργεια, ex. Les énergies propres sont une solution pour réduire les émissions de CO₂.
- **Un carbone** (n) = ο άνθρακας, ex. La réduction du carbone est un enjeu crucial pour les entreprises.
- **L'économie d'énergie** (n) = η εξοικονόμηση ενέργειας, ex. L'économie d'énergie devient un objectif prioritaire.
- **Un réfrigérateur** (n) = το ψυγείο, ex. Un réfrigérateur moderne consomme beaucoup moins qu'avant.
- **Un matériau rare** (n) = το σπάνιο υλικό, ex. L'utilisation de matériaux rares pose des défis environnementaux.
- **Une empreinte carbone** (n) = το ανθρακικό αποτύπωμα, ex. Réduire son empreinte carbone est un objectif essentiel pour les entreprises.
- **Une performance financière** (n) = η οικονομική απόδοση, ex. Les entreprises axées sur le développement durable obtiennent de meilleures performances financières.
- **Un revenu** (n) = το εισόδημα, ex. Les entreprises pionnières ont vu leur revenu augmenter grâce à leurs initiatives écologiques.

Activité 7, page 62

- **L'incitation** (n) = το κίνητρο, ex. Les incitations financières encouragent les entreprises à adopter des comportements durables.
- **La subvention** (n) = η επιδότηση, ex. Le gouvernement accorde des subventions pour l'installation de panneaux solaires.
- **Le crédit d'impôt** (n) = η φοροαπαλλαγή, ex. Les crédits d'impôt sont un moyen efficace pour promouvoir les véhicules électriques.

- **La réduction fiscale** (n) = η φορολογική ελάφρυνση, ex. Les entreprises bénéficient de réductions fiscales en investissant dans des technologies vertes.
- **Le panneau solaire** (n) = το ηλιακό πάνελ, ex. Les panneaux solaires deviennent plus abordables grâce aux incitations fiscales.
- **Le véhicule électrique** (n) = το ηλεκτρικό όχημα, ex. Les véhicules électriques sont essentiels pour réduire les émissions de CO2.
- **La réglementation** (n) = η νομοθεσία, ex. Les réglementations strictes sur les émissions de gaz à effet de serre obligent les entreprises à réduire leur empreinte carbone.
- **Le déchet** (n) = το απόβλητο, ex. La gestion des déchets est un enjeu clé pour le développement durable.
- **La campagne de sensibilisation** (n) = η εκστρατεία ευαισθητοποίησης, ex. Les campagnes de sensibilisation jouent un rôle dans l'éducation du public sur le développement durable.
- **Le label écologique** (n) = η οικολογική ετικέτα, ex. Les labels écologiques aident les consommateurs à identifier les produits durables.
- **La certification** (n) = η πιστοποίηση, ex. La certification B Corp est attribuée aux entreprises ayant des pratiques durables.
- **L'énergie renouvelable** (n) = η ανανεώσιμη ενέργεια, ex. Les énergies renouvelables comme l'énergie solaire et éolienne sont de plus en plus accessibles.
- **Le panneau photovoltaïque** (n) = το φωτοβολταϊκό πάνελ, ex. Les panneaux photovoltaïques permettent une production d'énergie propre et durable.
- **Le véhicule électrique** (n) = το ηλεκτρικό όχημα, ex. Les véhicules électriques contribuent à la réduction des émissions de gaz à effet de serre.
- **L'agriculture de précision** (n) = η ακριβής γεωργία, ex. L'agriculture de précision permet une utilisation plus efficace des ressources naturelles.
- **Le capteur** (n) = ο αισθητήρας, ex. Les capteurs aident à optimiser l'utilisation de l'eau et des engrais dans l'agriculture.
- **Le drone** (n) = το drone, ex. Les drones sont utilisés en agriculture pour surveiller les cultures de manière plus efficace.
- **Le recyclage** (n) = η ανακύκλωση, ex. Le recyclage des matériaux est essentiel pour réduire les déchets.
- **Le bâtiment intelligent** (n) = το έξυπνο κτίριο, ex. Les bâtiments intelligents contribuent à l'économie d'énergie grâce à des systèmes de gestion automatisés.
- **L'empreinte carbone** (n) = το ανθρακικό αποτύπωμα, ex. Réduire l'empreinte carbone des entreprises est un objectif majeur des politiques environnementales.

Activité 8, page 63

- **Le plaisir** (n) = η ευχαρίστηση, ex. C'est un plaisir d'être ici.
- **La génération** (n) = η γενιά, ex. Les besoins des générations futures sont tout aussi importants.
- **Le mode** (n) = ο τρόπος, ex. Il est essentiel de repenser nos modes de vie.

- **Le déchet** (n) = τα απορρίμματα, ex. L'économie circulaire vise à minimiser les déchets.
- **La mentalité** (n) = η νοοτροπία, ex. Il faut changer les mentalités pour un avenir durable.
- **L'obstacle** (n) = το εμπόδιο, ex. Le manque de volonté politique est un obstacle majeur.
- **Le secteur** (n) = ο τομέας, ex. Certains secteurs économiques résistent au changement.
- **L'ignorance** (n) = η άγνοια, ex. L'ignorance des consommateurs est un obstacle à surmonter.
- **La législation** (n) = η νομοθεσία, ex. Nous devons renforcer les législations environnementales.
- **L'innovation** (n) = η καινοτομία, ex. Les innovations technologiques facilitent la transition vers un modèle durable.

Activité 9, page 63

- **Le pilier** (n) = ο πυλώνας, ex. La croissance économique est l'un des trois piliers du développement durable.
- **La justice sociale** (n) = η κοινωνική δικαιοσύνη, ex. La justice sociale est essentielle pour un développement équitable.
- **La biodiversité** (n) = η βιοποικιλότητα, ex. La protection de la biodiversité est cruciale pour un environnement sain.
- **La politique publique** (n) = η δημόσια πολιτική, ex. Des politiques publiques solides sont nécessaires pour soutenir le développement durable.
- **L'obstacle** (n) = το εμπόδιο, ex. Les intérêts économiques à court terme constituent un obstacle à la mise en œuvre du développement durable.
- **Le citoyen** (n) = ο πολίτης, ex. Les citoyens doivent être éduqués sur les enjeux du développement durable.

Leçon 3 - Réinventons notre Monde

Activité 10, page 64

- **La décharge** (n) = η χωματερή, ex. Beaucoup de déchets finissent encore en décharge.
- **Le sac réutilisable** (n) = η επαναχρησιμοποιούμενη σακούλα, ex. Utiliser des sacs réutilisables protège l'environnement.
- **Le sac en plastique** (n) = η πλαστική σακούλα, ex. Les sacs en plastique sont nuisibles pour la planète.
- **Le panneau solaire** (n) = το ηλιακό πάνελ, ex. L'installation de panneaux solaires permet de produire de l'énergie renouvelable.
- **L'énergie fossile** (n) = η ορυκτή ενέργεια, ex. Réduire la dépendance aux énergies fossiles est crucial pour l'avenir.
- **La lumière** (n) = το φως, ex. Il faut éteindre les lumières lorsqu'elles ne sont pas utilisées.
- **L'appareil électronique** (n) = η ηλεκτρονική συσκευή, ex. Éteindre les appareils électroniques permet d'économiser de l'énergie.
- **L'économie d'énergie** (n) = η εξοικονόμηση ενέργειας, ex. L'économie d'énergie passe par des gestes simples du quotidien.
- **L'ampoule LED** (n) = η λάμπα LED, ex. Les ampoules LED consomment moins d'électricité et durent plus longtemps.
- **La facture énergétique** (n) = ο λογαριασμός ενέργειας, ex. Utiliser des ampoules LED permet de réduire sa facture énergétique.

Activité 11, page 64

- **La géothermie** (n) = η γεωθερμία, ex. La géothermie exploite la chaleur de la Terre pour produire de l'électricité et du chauffage.
- **La chaleur** (n) = η θερμότητα, ex. La géothermie exploite la chaleur de la Terre pour produire de l'électricité.
- **L'électricité** (n.f.) = το ηλεκτρικό ρεύμα, ex. La géothermie produit de l'électricité.
- **Le chauffage** (n) = η θέρμανση, ex. La géothermie produit aussi du chauffage.
- **Durable** (adj.) = βιώσιμος, ex. La géothermie est une énergie durable.
- **La technologie marine** (n) = η θαλάσσια τεχνολογία, ex. Les technologies marines utilisent la force des vagues.
- **La vague** (n) = το κύμα, ex. Les technologies marines utilisent la force des vagues pour générer de l'électricité.
- **La marée** (n) = η παλίρροια, ex. Les marées peuvent générer de l'électricité.
- **Le courant océanique** (n) = το θαλάσσιο ρεύμα, ex. Les courants océaniques sont utilisés pour générer de l'électricité.

- **Renouvelable** (adj.) = ανανεώσιμος, ex. L'énergie des marées est renouvelable.
- **L'impact environnemental** (n) = η περιβαλλοντική επίπτωση, ex. Les technologies marines ont un faible impact environnemental.
- **L'énergie hydraulique** (n) = η υδροηλεκτρική ενέργεια, ex. L'énergie hydraulique transforme l'énergie des cours d'eau en électricité.
- **Le cours d'eau** (n) = το υδάτινο ρεύμα, ex. L'énergie hydraulique utilise les cours d'eau.
- **Le barrage** (n) = το φράγμα, ex. Les barrages sont utilisés pour produire de l'électricité.
- **Fiable** (adj.) = αξιόπιστος, ex. L'énergie hydraulique est une source d'énergie fiable.
- **L'éolienne** (n) = η ανεμογεννήτρια, ex. Les éoliennes convertissent l'énergie cinétique du vent en électricité.
- **L'énergie cinétique** (n) = η κινητική ενέργεια, ex. L'énergie cinétique du vent est utilisée par les éoliennes.
- **Propre** (adj.) = καθαρός, ex. L'énergie éolienne est une énergie propre.
- **Le panneau solaire** (n) = το ηλιακό πάνελ, ex. Les panneaux solaires captent l'énergie du soleil.
- **L'énergie solaire** (n) = η ηλιακή ενέργεια, ex. L'énergie solaire est inépuisable.
- **L'émission polluante** (n) = η ρυπογόνα εκπομπή, ex. Les panneaux solaires ne génèrent pas d'émissions polluantes.
- **L'énergie solaire** (n) = η ηλιακή ενέργεια, ex. L'énergie solaire est inépuisable et propre.
- **L'énergie éolienne** (n) = η αιολική ενέργεια, ex. L'énergie éolienne est générée par le vent grâce aux éoliennes.
- **L'énergie hydraulique** (n) = η υδροηλεκτρική ενέργεια, ex. L'énergie hydraulique transforme l'énergie des rivières en électricité.
- **L'énergie géothermique** (n) = η γεωθερμική ενέργεια, ex. L'énergie géothermique utilise la chaleur de la Terre pour produire de l'électricité.
- **L'énergie marine** (n) = η θαλάσσια ενέργεια, ex. L'énergie marine exploite les vagues et les marées pour produire de l'électricité.

Activité 12, page 64

- **Le bac** (n) = ο κάδος, ex. Les bacs de recyclage sont importants pour trier les déchets.
- **La bouteille** (n) = το μπουκάλι, ex. Les bouteilles en plastique doivent être recyclées.
- **La canette** (n) = το κουτάκι, ex. Les canettes en aluminium peuvent être réutilisées.
- **Le verre** (n) = το γυαλί, ex. Les bouteilles en verre se recyclent dans un bac spécifique.
- **Le papier** (n) = το χαρτί, ex. Le papier peut être recyclé dans un bac bleu.
- **Le carton** (n) = το χαρτόνι, ex. Le carton doit être trié avant d'être recyclé.
- **Le matériau** (n) = το υλικό, ex. Chaque bac est destiné à un matériau spécifique.
- **Le tri sélectif** (n) = η διαλογή απορριμμάτων, ex. Le tri sélectif permet de mieux recycler.
- **L'opération de nettoyage** (n) = η δράση καθαρισμού, ex. Une opération de nettoyage a été organisée près du lac.
- **La rive** (n) = η όχθη, ex. Ils nettoient les rives des déchets.

- **Le sac poubelle** (n) = η σακούλα σκουπιδιών, ex. Ils ramassent les déchets dans des sacs poubelles verts.
- **L'équipe** (n) = η ομάδα, ex. L'équipe travaille ensemble pour nettoyer la rive.
- **L'engagement communautaire** (n) = η κοινοτική δέσμευση, ex. L'engagement communautaire est essentiel pour protéger l'environnement.
- **L'espace naturel** (n) = ο φυσικός χώρος, ex. Il est important de préserver les espaces naturels propres.

Activité 13, page 65

- **La biomasse** (n) = η βιομάζα, ex. La biomasse est transformée en énergie par combustion ou fermentation.
- **La transition énergétique** (n) = η ενεργειακή μετάβαση, ex. La transition énergétique est nécessaire pour réduire notre empreinte carbone.
- **L'empreinte carbone** (n) = το αποτύπωμα άνθρακα, ex. Réduire notre empreinte carbone est crucial pour limiter le réchauffement climatique.
- **Le réchauffement climatique** (n) = η κλιματική υπερθέρμανση, ex. Le réchauffement climatique est accéléré par l'utilisation des énergies fossiles.
- **L'hydroélectricité** (n) = η υδροηλεκτρική ενέργεια, ex. L'hydroélectricité utilise la force de l'eau pour produire de l'électricité.
- **La combustion** (n) = η καύση, ex. La biomasse produit de l'énergie par combustion.
- **La fermentation** (n) = η ζύμωση, ex. La biomasse peut aussi produire de l'énergie par fermentation.
- **L'avenir** (n) = το μέλλον, ex. Promouvoir les énergies renouvelables est crucial pour un avenir durable.
- **La préservation** (n) = η διατήρηση, ex. La préservation de l'environnement passe par l'utilisation d'énergies renouvelable.

Activité 14, page 65

- **Le geste** (n) = η πράξη, ex. Adopter des gestes écologiques est essentiel pour protéger l'environnement
- **Le sac en tissu** (n) = η υφασμάτινη τσάντα, ex. Utiliser un sac en tissu évite l'utilisation de sacs plastiques.
- **L'emballage plastique** (n) = η πλαστική συσκευασία, ex. Il est préférable d'éviter les emballages plastiques pour réduire les déchets.
- **Le papier** (n) = το χαρτί, ex. Le papier doit être trié et recyclé correctement.
- **Le verre** (n) = το γυαλί, ex. Le verre est un matériau qui peut être recyclé plusieurs fois.
- **Le plastique** (n) = το πλαστικό, ex. Trier correctement le plastique permet de diminuer la pollution.

- **L'énergie** (n) = η ενέργεια, ex. L'économie d'énergie est un aspect clé de la protection de l'environnement.
- **L'appareil électronique** (n) = η ηλεκτρονική συσκευή, ex. Il est conseillé d'éteindre les appareils électroniques lorsqu'ils ne sont pas utilisés.
- **L'ampoule LED** (n) = η λάμπα LED, ex. Les ampoules LED consomment moins d'énergie que les ampoules traditionnelles.
- **Le chauffage** (n) = η θέρμανση, ex. Baisser le chauffage permet de réduire la consommation d'énergie.
- **La climatisation** (n) = ο κλιματισμός, ex. Réduire l'utilisation de la climatisation permet d'économiser de l'énergie.
- **Le mode de transport** (n) = το μέσο μεταφοράς, ex. Adopter des modes de transport durables aide à réduire les émissions de gaz à effet de serre.
- **La marche** (n) = το περπάτημα, ex. La marche est une alternative écologique aux transports motorisés.
- **Le transport en commun** (n) = η δημόσια συγκοινωνία, ex. Les transports en commun permettent de réduire les émissions de gaz à effet de serre.
- **Le gaz à effet de serre** (n) = το αέριο του θερμοκηπίου, ex. Les émissions de gaz à effet de serre contribuent au réchauffement climatique.
- **Le produit local** (n) = το τοπικό προϊόν, ex. Consommer des produits locaux permet de réduire l'impact environnemental.
- **Le produit de saison** (n) = το εποχικό προϊόν, ex. Manger des produits de saison réduit les besoins en transport des marchandises.

Activité 15, page 65

- **Le combustible fossile** (n) = το ορυκτό καύσιμο, ex. Les combustibles fossiles sont une des principales sources de pollution.
- **Le financement** (n) = η χρηματοδότηση, ex. Le financement des projets d'énergie renouvelable est essentiel pour leur développement.
- **Le réseau électrique** (n) = το ηλεκτρικό δίκτυο, ex. Le réseau électrique doit être adapté pour intégrer les énergies renouvelables.
- **Le parc éolien** (n) = το αιολικό πάρκο, ex. Les parcs éoliens produisent de l'énergie à partir du vent.
- **La consommation d'énergie** (n) = η κατανάλωση ενέργειας, ex. Réduire la consommation d'énergie est essentiel pour protéger l'environnement.

Activité 16, page 66

- **Le taux** (n) = το ποσοστό, ex. Le taux de recyclage en Grèce est seulement de 20 %.
- **Le recyclage** (n) = η ανακύκλωση, ex. Le recyclage en Grèce est inférieur à la moyenne européenne.

- **La moyenne** (n) = ο μέσος όρος, ex. La moyenne européenne de recyclage est de 50 %
- **Le ministre** (n) = ο υπουργός, ex. Le ministre de l'Environnement a introduit un nouveau projet de loi.
- **Le projet de loi** (n) = το νομοσχέδιο, ex. Le projet de loi introduit la séparation des déchets.
- **La séparation** (n) = ο διαχωρισμός, ex. La séparation des déchets est devenue obligatoire.
- **Le papier** (n) = το χαρτί, ex. Les déchets de papier doivent être séparés.
- **Le verre** (n) = το γυαλί, ex. Le verre doit être recyclé séparément.
- **Le plastique** (n) = το πλαστικό, ex. Le plastique est une matière souvent jetée.
- **Le métal** (n) = το μέταλλο, ex. Le métal peut être réutilisé après recyclage.
- **Les bio-déchets** (n) = τα βιοαπόβλητα, ex. Les bio-déchets seront collectés séparément.
- **La réduction** (n) = η μείωση, ex. Une réduction des déchets alimentaires est prévue.
- **Les déchets alimentaires** (n) = τα απορρίμματα τροφίμων, ex. La réduction des déchets alimentaires est un objectif.
- **La consigne** (n) = η επιστροφή, ex. Un système de consigne sera mis en place pour les bouteilles.

Activité 1, page 68

- **L'éducation** (n) = η εκπαίδευση, ex. L'éducation est un droit fondamental pour tous les enfants.
- **L'instruction** (n) = η εκπαίδευση, ex. Jules Ferry a rendu l'instruction laïque et gratuite pour tous.
- **La société** (n) = η κοινωνία, ex. Le système éducatif doit répondre aux besoins d'une société en mutation.
- **La technologie** (n) = η τεχνολογία, ex. Les nouvelles technologies sont intégrées dans l'éducation pour préparer les jeunes.
- **Le défi** (n) = η πρόκληση, ex. L'éducation doit préparer les jeunes aux défis du XXI^e siècle.

Activité 2, page 69

- **Le principe** (n) = η αρχή, ex. Les principes de l'éducation en France sont basés sur la liberté, l'égalité et la fraternité.
- **La liberté** (n) = η ελευθερία, ex. La liberté d'expression est un droit fondamental en France.
- **L'égalité** (n) = η ισότητα, ex. L'égalité des chances est assurée par l'éducation gratuite.
- **La fraternité** (n) = η αδελφoσύνη, ex. La fraternité est un principe fondamental de la société française.
- **Obligatoire** (adj.) = υποχρεωτικός, ex. L'éducation est obligatoire jusqu'à 16 ans.
- **L'égalité des chances** (n) = η ισότητα ευκαιριών, ex. Le système éducatif vise à garantir l'égalité des chances.
- **La laïcité** (n) = η κοσμικότητα, ex. La laïcité garantit la neutralité de l'enseignement en France.
- **L'enseignement** (n) = η διδασκαλία, ex. L'enseignement doit être neutre et respecter toutes les croyances.
- **La connaissance** (n) = η γνώση, ex. L'acquisition des connaissances fondamentales est essentielle à l'école.
- **Le cycle** (n) = ο κύκλος, ex. L'enseignement est organisé en cycles adaptés aux élèves.
- **L'apprentissage** (n) = η μάθηση, ex. Les rythmes d'apprentissage varient d'un élève à l'autre.
- **La mixité sociale** (n) = η κοινωνική ανάμειξη, ex. La mixité sociale est favorisée dans les écoles françaises.
- **L'inclusion** (n) = η ένταξη, ex. L'inclusion des élèves en situation de handicap est une priorité en France.
- **Le programme scolaire** (n) = το σχολικό πρόγραμμα, ex. Le programme scolaire intègre l'éducation civique et les droits de l'homme.

Activité 3, page 69

- **Le système éducatif** (n) = το εκπαιδευτικό σύστημα, ex. Le système éducatif finlandais se distingue par son approche centrée sur l'élève.
- **La pression académique** (n) = η ακαδημαϊκή πίεση, ex. Il n'y a pas de forte pression académique dans les écoles finlandaises.
- **L'examen standardisé** (n) = η τυποποιημένη εξέταση, ex. Les élèves ne passent pas d'examens standardisés avant l'âge de 16 ans.
- **La scolarité** (n) = η σχολική εκπαίδευση, ex. La scolarité en Finlande est gratuite.
- **L'inclusion** (n) = η ένταξη, ex. Le système éducatif finlandais met l'accent sur l'inclusion et l'équité.
- **L'évaluation internationale** (n) = η διεθνής αξιολόγηση, ex. Les résultats des élèves finlandais dans les évaluations internationales sont parmi les meilleurs.

Activité 4, page 69

- **L'école maternelle** (n) = το νηπιαγωγείο, ex. Les enfants commencent leur parcours à l'école maternelle à 3 ans.
- **L'école élémentaire** (n) = το δημοτικό σχολείο, ex. L'école élémentaire accueille les enfants de 6 à 11 ans.
- **Le collège** (n) = το γυμνάσιο, ex. Les élèves passent quatre ans au collège.
- **Le lycée** (n) = το λύκειο, ex. Le lycée permet de préparer les élèves au baccalauréat.
- **Le brevet** (n) = το απολυτήριο γυμνασίου, ex. Les élèves passent le brevet à la fin du collège.
- **Le baccalauréat** (n) = το απολυτήριο λυκείου, ex. Le baccalauréat est nécessaire pour accéder à l'université.
- **L'enseignement supérieur** (n) = η ανώτερη εκπαίδευση, ex. Le baccalauréat ouvre les portes de l'enseignement supérieur.
- **La filière** (n) = ο τομέας σπουδών, ex. Les étudiants peuvent choisir différentes filières universitaires ou professionnelles.
- **La formation** (n) = η εκπαίδευση, η κατάρτιση, ex. Le système éducatif français vise à offrir une formation complète et équitable.
- **L'origine sociale** (n) = η κοινωνική προέλευση, ex. Tous les enfants ont accès à l'éducation, indépendamment de leur origine sociale.

Activité 5, page 70

- **La pratique** (n) = Η πρακτική, ex. Les enfants apprennent par la pratique.
- **L'ordinateur portable** (n) = Ο φορητός υπολογιστής, ex. Chaque élève utilise un ordinateur portable en classe.
- **L'autonomie** (n) = Η αυτονομία, ex. Les enseignants ont une grande autonomie.
- **Le directeur** (n) = Ο διευθυντής, ex. Les directeurs recrutent et évaluent les enseignants.

Leçon 2 - Apprendre à l'Ère Numérique

Activité 6, page 71

- **Une tablette** (n) = το τάμπλετ, ex. J'utilise une tablette pour mes cours et je trouve qu'elle améliore ma concentration.
- **Les métiers** (n) = τα επαγγέλματα, ex. Les élèves doivent être préparés aux métiers de demain.
- **Demain** (n) = το μέλλον, ex. Préparer les élèves aux métiers de demain est crucial.

Activité 7, page 71

- **Les outils numériques** (n) = τα ψηφιακά εργαλεία, ex. Les outils numériques facilitent l'accès aux ressources éducatives.
- **Les ressources éducatives** (n) = οι εκπαιδευτικοί πόροι, ex. Les élèves utilisent des ressources éducatives pour approfondir leurs connaissances.
- **Les contenus multimédias** (n) = τα πολυμέσα περιεχόμενα, ex. Les contenus multimédias rendent l'apprentissage plus attrayant.
- **Les simulations interactives** (n) = οι διαδραστικές προσομοιώσεις, ex. Les simulations interactives développent la compréhension des élèves.
- **La base de données** (n) = οι βάσεις δεδομένων, ex. Les élèves peuvent explorer des bases de données en ligne.
- **L'approche pédagogique** (n) = η παιδαγωγική προσέγγιση, ex. La technologie favorise une approche pédagogique personnalisée.
- **les plateformes d'apprentissage adaptatif** (n) = οι πλατφόρμες προσαρμοστικής μάθησης, ex. Les enseignants utilisent des plateformes d'apprentissage adaptatif pour suivre les élèves.
- **Le progrès individuels** (n) = οι ατομικές προόδους, ex. Les enseignants suivent les progrès individuels des élèves.
- **La collaboration** (n) = η συνεργασία, ex. Les outils numériques encouragent la collaboration entre les élèves.
- Les applications de travail collaboratif (n) = οι εφαρμογές συνεργατικής εργασίας, ex. Les élèves utilisent des applications de travail collaboratif pour leurs projets.
- **Les commentaires en temps réel** (n) = τα σχόλια σε πραγματικό χρόνο, ex. Les élèves reçoivent des commentaires en temps réel.

Activité 8, page 72

- **L'engagement** (n) = Η δέσμευση, ex. L'engagement des élèves est renforcé grâce à l'utilisation des technologies.

- **La motivation** (n) = Το κίνητρο, ex. La motivation des élèves augmente lorsqu'ils utilisent des technologies.
- **L'attention** (n) = Η προσοχή, ex. Les écrans peuvent diminuer l'attention des élèves en classe.
- **La concentration** (n) = Η συγκέντρωση, ex. Le numérique peut aider ou nuire à la concentration des élèves.
- **La dynamique de groupe** (n) = Η δυναμική της ομάδας, ex. La dynamique de groupe est influencée par les outils numériques.
- **L'enseignement à distance** (n) = Η εκπαίδευση εξ αποστάσεως, ex. L'enseignement à distance impose de nouveaux défis aux professeurs.
- **L'adaptation** (n) = Η προσαρμογή, ex. Les enseignants doivent faire preuve de flexibilité et d'adaptation face aux nouvelles technologies.
- **L'écran** (n) = Η οθόνη, ex. L'usage des écrans en classe est souvent discuté pour ses avantages et inconvénients.
- **La distraction** (n) = Η απόσπαση προσοχής, ex. Les écrans peuvent parfois devenir une source de distraction pour les élèves.

Activité 9, page 73

- **La méthode** (n) = η μέθοδος, ex. Les élèves préfèrent la méthode d'enseignement traditionnelle.
- **La lecture** (n) = η ανάγνωση, ex. La lecture régulière aide les élèves à s'améliorer.
- **L'écran** (n) = η οθόνη, ex. Les élèves passent trop de temps devant l'écran.
- **Le rapport** (n) = η έκθεση, ex. Le rapport de l'UNESCO met en garde contre l'utilisation excessive de la technologie.
- **La salle de classe** (n) = η αίθουσα διδασκαλίας, ex. Les élèves sont concentrés dans la salle de classe.

Leçon 3 - Pédagogies Innovantes

Activité 10, page 74

- **L'expérimentation** (n) = Η πειραματική διαδικασία, ex. L'expérimentation personnelle est au cœur de la pédagogie Freinet.
- **Le savoir** (n) = Η γνώση, ex. L'enfant découvre le savoir par l'expérimentation dans la pédagogie Freinet.
- **Le processus** (n) = Η διαδικασία, ex. Le processus d'apprentissage est autonome et guidé par l'expérimentation.
- **L'écriture** (n) = Η γραφή, ex. La pédagogie Freinet encourage l'expression libre à travers l'écriture.
- **Le dessin** (n) = Το σχέδιο, ex. Les enfants expriment leur créativité par le dessin dans la pédagogie Freinet.
- **La correspondance** (n) = Η αλληλογραφία, ex. La correspondance scolaire est une pratique courante dans les écoles Freinet.
- **Le jardinier** (n) = Ο κηπουρός, ex. Steiner compare l'enseignant à un jardinier qui cultive les talents des enfants.
- **Le stage** (n) = Η πρακτική, ex. Les stages permettent aux élèves de découvrir le monde du travail dès le plus jeune âge.
- **La langue vivante** (n) = Η ξένη γλώσσα, ex. L'enseignement des langues vivantes commence très tôt dans la pédagogie Steiner.

Activité 11, page 75

- **L'approche** (n) = η προσέγγιση, ex. Chaque approche éducative valorise l'individu.
- **L'expérimentation** (n) = ο πειραματισμός, ex. L'apprentissage se fait par l'expérimentation dans la méthode Montessori.
- **L'expression** (n) = η έκφραση, ex. L'expression libre est encouragée dans la pédagogie Freinet.
- **Le tâtonnement** (n) = η δοκιμή, ex. Le tâtonnement expérimental permet à l'élève de découvrir par lui-même.
- **La nature** (n) = η φύση, ex. La pédagogie Steiner intègre une éducation reliée à la nature.
- **Le développement individuel** (n) = η ατομική ανάπτυξη, ex. Le développement individuel est valorisé dans ces pédagogies.

Activité 12, page 76

- **L'établissement** (n) = το ίδρυμα, ex. Les établissements scolaires adoptent de plus en plus la pédagogie par projet.

- **Le projet** (n) = το σχέδιο, ex. Les élèves travaillent sur un projet concret en classe.
- **La collaboration** (n) = η συνεργασία, ex. La collaboration entre élèves est essentielle dans ce type d'apprentissage.
- **La matière** (n) = το μάθημα, ex. Le projet intègre plusieurs matières comme les sciences et les mathématiques.
- **Le jardin potager** (n) = ο λαχανόκηπος, ex. Les élèves créent un jardin potager dans la cour de l'école.
- **La compétence** (n) = η ικανότητα, ex. Les élèves développent des compétences sociales et techniques.
- **La tâche** (n) = η εργασία, ex. Les élèves se répartissent les tâches en fonction de leurs compétences.
- **L'écoute active** (n) = η ενεργητική ακρόαση, ex. L'écoute active permet aux élèves de mieux comprendre leurs camarades.
- **La négociation** (n) = η διαπραγμάτευση, ex. La négociation est nécessaire lorsque les élèves ont des points de vue différents.
- **La confiance** (n) = η αυτοπεποίθηση, ex. Le travail en équipe renforce la confiance des élèves en eux-mêmes.

Activité 13, page 76

- **La taille** (n) = το μέγεθος, ex. Les blocs sont de différentes tailles.
- **La séquence** (n) = η ακολουθία, ex. L'enfant place les blocs selon une séquence spécifique.
- **L'exploration** (n) = η εξερεύνηση, ex. L'exploration sensorielle aide l'enfant à apprendre.
- **La manipulation** (n) = ο χειρισμός, ex. La manipulation des objets permet de mieux comprendre.
- **L'observation** (n) = η παρατήρηση, ex. L'observation d'un cactus stimule la curiosité.
- **La loupe** (n) = ο μεγεθυντικός φακός, ex. La loupe permet de voir les détails du cactus.
- **Le projet** (n) = το πρότζεκτ, ex. L'activité fait partie d'un projet éducatif.
- **La nature** (n) = η φύση, ex. L'observation de la nature est essentielle dans cette pédagogie.
- **L'expérience** (n) = η εμπειρία, ex. L'apprentissage par l'expérience directe est favorisé.

Activité 14, page 76

- **La coopération** (n) = η συνεργασία, ex. La pédagogie Freinet met l'accent sur la coopération en classe.
- **L'évaluation** (n) = η αξιολόγηση, ex. L'évaluation dans les écoles traditionnelles se base souvent sur des examens.
- **L'initiative** (n) = η πρωτοβουλία, ex. Les enfants prennent l'initiative dans un environnement Montessori.
- **L'accès** (n) = η πρόσβαση, ex. L'accès aux pédagogies alternatives peut être limité par leur coût.

Activité 1, page 78

- **Le mouvement** (n) = η κίνηση, ex. Le mouvement synchronisé permet une meilleure propulsion dans l'eau.
- **La respiration** (n) = η αναπνοή, ex. La respiration est un élément essentiel en natation.
- **Le souffle** (n) = η αναπνοή, ex. Le souffle se cale au rythme des mouvements.
- **Le bras** (n) = το χέρι, ex. Les bras fendent la surface de l'eau avec puissance.
- **La surface** (n) = η επιφάνεια, ex. La surface de l'eau est calme.
- **Le poids** (n) = το βάρος, ex. Soulever des poids renforce les muscles.
- **La répétition** (n) = η επανάληψη, ex. Chaque répétition permet de progresser.
- **La force** (n) = η δύναμη, ex. Soulever des poids développe la force.
- **La vitesse** (n) = η ταχύτητα, ex. La vitesse procure des sensations de liberté.

Activité 2, page 78

- **Le ski nautique** (n) = το θαλάσσιο σκι, ex. Il aime pratiquer le ski nautique pendant l'été.
- **Le gilet de sauvetage** (n) = το σωσίβιο, ex. Il porte un gilet de sauvetage pour sa sécurité.
- **Le bateau** (n) = το σκάφος, ex. Le bateau tire la personne qui fait du ski nautique.
- **L'éclaboussure** (n) = το πιτσιλισμα, ex. L'éclaboussure d'eau est causée par le mouvement rapide.
- **Le saut acrobatique** (n) = το ακροβατικό άλμα, ex. La gymnaste exécute un saut acrobatique avec grâce.
- **La compétition** (n) = ο διαγωνισμός, ex. Elle participe à une compétition de gymnastique.
- **Le justaucorps** (n) = το κορμάκι, ex. La gymnaste porte un justaucorps de couleur vive.
- **Le spectateur** (n) = ο θεατής, ex. Les spectateurs observent attentivement la performance.
- **Le juge** (n) = ο κριτής, ex. Le juge évalue la performance de la gymnaste.
- **La performance** (n) = η απόδοση, ex. La performance de la gymnaste est impressionnante.

Activité 3, page 79

- **Le sport d'équipe** (n) = το ομαδικό άθλημα, ex. Le football est un sport d'équipe très populaire.
- **Le joueur** (n) = ο παίκτης, ex. Chaque équipe compte onze joueurs sur le terrain.
- **Le but** (n) = το τέρμα, ex. Il a marqué un but en fin de match.
- **Le ballon** (n) = η μπάλα, ex. Le ballon doit être envoyé dans les filets adverses.
- **Le filet** (n) = το δίχτυ, ex. Le joueur a envoyé la balle dans le filet.
- **Le pied** (n) = το πόδι, ex. Les joueurs utilisent leurs pieds pour frapper le ballon.

- **L'équipe** (n) = η ομάδα, ex. L'équipe doit marquer plus de buts que l'adversaire.
- **Le terrain** (n) = το γήπεδο, ex. Le match se joue sur un terrain rectangulaire.
- **Le panier** (n) = το καλάθι, ex. Il a marqué trois points en lançant le ballon dans le panier.
- **Le raquette** (n) = η ρακέτα, ex. Les joueurs utilisent des raquettes pour frapper la balle.
- **Le court** (n) = το γήπεδο (τένις), ex. Le court est divisé par un filet.
- **La balle de tennis** (n) = το μπαλάκι του τένις, ex. Il a frappé la balle de tennis au-dessus du filet.
- **Le point** (n) = ο πόντος, ex. Le joueur a marqué un point.
- **La nage** (n) = η κολύμβηση, ex. La nage papillon est une technique très difficile.
- **La brasse** (n) = το πρόσθιο, ex. Elle a choisi de nager la brasse.
- **La distance** (n) = η απόσταση, ex. Les athlètes doivent parcourir une longue distance en vélo.
- **La bicyclette** (n) = το ποδήλατο, ex. Les compétitions de bicyclette sont très exigeantes.
- **La route** (n) = ο δρόμος, ex. Le cycliste a parcouru des kilomètres sur la route.
- **La piste** (n) = η πίστα, ex. La course se déroule sur une piste spéciale.
- **Le terrain accidenté** (n) = το ανώμαλο έδαφος, ex. Ils ont roulé sur un terrain accidenté.
- **L'endurance** (n) = η αντοχή, ex. L'endurance est cruciale pour finir le Tour de France.
- **La stratégie** (n) = η στρατηγική, ex. Une bonne stratégie peut faire gagner une course.

Activité 4, page 79

- **La capitale** (n) = Η πρωτεύουσα, ex. Paris est la capitale de la France.
- **La compétition** (n) = Ο διαγωνισμός, ex. La compétition est très serrée cette année.
- **La tour** (n) = Ο πύργος, ex. La tour Eiffel est un des symboles de Paris.
- **L'épreuve** (n) = Η δοκιμασία, ex. Les épreuves se dérouleront dans divers lieux emblématiques.
- **La durabilité** (n) = Η βιωσιμότητα, ex. Les organisateurs prônent la durabilité.
- **Le handicap** (n) = Η αναπηρία, ex. Les Jeux sont accessibles aux personnes en situation de handicap.
- **La discipline** (n) = Η πειθαρχία, ex. Le breakdance est une nouvelle discipline olympique.
- **La solidarité** (n) = Η αλληλεγγύη, ex. Les Jeux Olympiques célèbrent la solidarité entre les nations.
- **L'égalité** (n) = Η ισότητα, ex. L'égalité est une valeur fondamentale des Jeux.

Activité 5, page 79

- **Les investissements** (n) = οι επενδύσεις, ex. Les investissements dans les infrastructures créent des emplois.
- **La visibilité** (n) = η προβολή, ex. La ville bénéficie d'une visibilité mondiale grâce aux Jeux.
- **La paix** (n) = η ειρήνη, ex. Les Jeux Olympiques promeuvent la paix entre les nations.
- **La solidarité** (n) = η αλληλεγγύη, ex. Les Jeux renforcent la solidarité internationale.
- **La trêve** (n) = η εκκεχειρία, ex. La trêve olympique remonte à la Grèce antique.
- **L'égalité** (n) = η ισότητα, ex. Les Jeux Paralympiques promeuvent l'égalité des chances.

Activité 6, page 80

- **Le jeu** (n) = το παιχνίδι, ex. Les Jeux Olympiques modernes ont lieu tous les quatre ans.
- **L'entente** (n) = η συμφωνία, ex. Le sport peut favoriser l'entente entre les nations.
- **Le comité** (n) = η επιτροπή, ex. Pierre de Coubertin a fondé le Comité International Olympique en 1894.
- **L'athlète** (n) = ο αθλητής / η αθλήτρια, ex. Son idéal était de réunir les athlètes du monde entier.
- **La compétition** (n) = ο ανταγωνισμός, ex. Les Jeux Olympiques encouragent une compétition saine.
- **L'excellence** (n) = η αριστεία, ex. L'excellence est une des valeurs olympiques importantes.
- **L'amitié** (n) = η φιλία, ex. L'amitié fait partie des valeurs olympiques.

Leçon 2 - Inspirations sans Limites

Activité 7, page 81

- **Les Jeux Paralympiques** (n) = Οι Παραολυμπιακοί Αγώνες, ex. Les Jeux Paralympiques rassemblent des athlètes en situation de handicap.
- **Un handicap** (n) = Μια αναπηρία, ex. Les Jeux Paralympiques mettent en avant des athlètes en situation de handicap.
- **Un talent** (n) = Ένα ταλέντο, ex. Les athlètes paralympiques démontrent leur talent à travers différentes disciplines.
- **Une détermination** (n) = Μια αποφασιστικότητα, ex. La détermination des athlètes paralympiques est impressionnante.
- **Un esprit sportif** (n) = Ένα αθλητικό πνεύμα, ex. L'esprit sportif est central dans les compétitions paralympiques.
- **Une guerre mondiale** (n) = Ένας παγκόσμιος πόλεμος, ex. Après la Seconde Guerre mondiale, des compétitions pour vétérans ont inspiré les Jeux Paralympiques.
- **Un événement** (n) = Ένα γεγονός, ex. Les Jeux Paralympiques sont un événement sportif mondial.
- **Une ville hôte** (n) = Μια πόλη υποδοχής, ex. Les Jeux Paralympiques ont lieu dans la même ville hôte que les Jeux Olympiques.
- **Un fauteuil roulant** (n) = Ένα αναπηρικό αμαξίδιο, ex. Le basketball en fauteuil roulant est un sport paralympique populaire.
- **La résilience** (n) = Η ανθεκτικότητα, ex. La résilience des athlètes paralympiques inspire le monde entier.
- **Le courage** (n) = Το θάρρος, ex. Les athlètes paralympiques font preuve d'un grand courage.
- **La persévérance** (n) = Η επιμονή, ex. La persévérance des athlètes est récompensée par leurs performances.
- **L'excellence** (n) = Η αριστεία, ex. Les athlètes paralympiques visent toujours l'excellence.
- **La capacité** (n) = Η ικανότητα, ex. Les Jeux Paralympiques redéfinissent les notions de capacité et de performance.
- **La performance** (n) = Η επίδοση, ex. Les athlètes paralympiques réalisent des performances extraordinaires.
- **La sensibilisation** (n) = Η ευαισθητοποίηση, ex. Les Jeux Paralympiques jouent un rôle crucial dans la sensibilisation aux questions liées au handicap.

Activité 8, page 81

- **Le fauteuil roulant** (n) = το αναπηρικό αμαξίδιο, ex. Mon cousin pratique le basket en fauteuil roulant.

- **L'inspiration** (n) = η έμπνευση, ex. Il est une véritable source d'inspiration pour toute la famille.
- **La barrière** (n) = το εμπόδιο, ex. La passion du sport pouvait dépasser toutes les barrières.
- **Le bénévole** (n) = ο εθελοντής, ex. Je suis bénévole lors des compétitions de natation paralympique.
- **La force** (n) = η δύναμη, ex. Je suis impressionné par la force et la détermination des athlètes.
- **La détermination** (n) = η αποφασιστικότητα, ex. Je suis impressionné par la force et la détermination des athlètes.
- **La volonté** (n) = η θέληση, ex. Ils montrent qu'avec de la volonté, tout est possible.
- **La confiance en soi** (n) = η αυτοπεποίθηση, ex. La confiance en soi et le soutien des autres sont essentiels pour surmonter les défis.

Activité 9, page 82

- **Le pouvoir** (n) = η δύναμη, ex. Le pouvoir du sport pour l'inclusion est immense.
- **L'équité** (n) = η ισότητα, ex. L'équité dans le sport garantit des chances égales pour tous.
- **L'objectif** (n) = ο στόχος, ex. L'objectif du sport pour l'inclusion est d'impliquer tout le monde.
- **La dignité** (n) = η αξιοπρέπεια, ex. La dignité de chaque participant doit être préservée.
- **L'appartenance** (n) = η αίσθηση του ανήκειν, ex. L'appartenance est cruciale pour une inclusion réussie.
- **L'entraîneur** (n) = ο/η προπονητής/προπονήτρια, ex. L'entraîneur joue un rôle clé dans l'inclusion.
- **L'officiel** (n) = ο/η διαιτητής, ex. L'officiel doit veiller à l'équité dans les compétitions inclusives.
- **L'administrateur** (n) = ο διαχειριστής, ex. L'administrateur organise des programmes sportifs inclusifs.
- **Le spectateur** (n) = ο θεατής, ex. Le spectateur doit soutenir l'inclusion lors des événements sportifs.
- **Le droit** (n) = το δικαίωμα, ex. Tout le monde a le droit de participer aux activités sportives.
- **L'autonomisation** (n) = η ενδυνάμωση, ex. L'autonomisation des personnes handicapées passe par le sport.
- **La stigmatisation** (n) = ο στιγματισμός, ex. La stigmatisation des personnes handicapées dans le sport doit être éliminée.
- **Le sponsor** (n) = ο χορηγός, ex. Le sponsor soutient les événements sportifs inclusifs.

Activité 10, page 83

- **La limitation** (n) = ο περιορισμός, ex. Le handicap n'est pas une limitation insurmontable.

- **La pitié** (n) = η λύπηση, ex. Le sport permet de passer d'une approche basée sur la pitié à une approche valorisant les compétences.
- **La condescendance** (n) = η συγκατάβαση, ex. Il est important de dépasser la condescendance envers les personnes handicapées.
- **La reconnaissance** (n) = η αναγνώριση, ex. Les athlètes paralympiques demandent une plus grande reconnaissance de leurs efforts.
- **Le financement** (n) = η χρηματοδότηση, ex. Le financement des athlètes paralympiques est souvent insuffisant.
- **L'équipement** (n) = ο εξοπλισμός, ex. L'équipement spécialisé est essentiel pour les athlètes handicapés.
- **Le préjugé** (n) = η προκατάληψη, ex. Les athlètes paralympiques doivent faire face à de nombreux préjugés.
- **La stigmatisation** (n) = το στίγμα, ex. La stigmatisation des personnes handicapées diminue grâce au sport.
- **Le moral** (n) = το ηθικό, ex. Le manque de reconnaissance peut affecter le moral des athlètes.
- **La subvention** (n) = η επιχορήγηση, ex. Les subventions aident les athlètes handicapés à participer à des compétitions.

Leçon 3 - En mouvement vers la santé

Activité 11, page 84

- **Le muscle** (n) = ο μυς, ex. Les sports renforcent les muscles.
- **L'os** (n) = το οστό, ex. Ils renforcent également les os.
- **L'endurance** (n) = η αντοχή, ex. Les sports améliorent l'endurance.
- **Le métabolisme** (n) = ο μεταβολισμός, ex. Le sport accélère le métabolisme.
- **L'anxiété** (n) = το άγχος, ex. Le sport diminue aussi l'anxiété.
- **La dépression** (n) = η κατάθλιψη, ex. Le sport aide à réduire les symptômes de dépression.
- **L'endorphine** (n) = η ενδορφίνη, ex. Le sport libère des endorphines, les hormones du bien-être.
- **Le sommeil** (n) = ο ύπνος, ex. Les sports favorisent un meilleur sommeil.
- **La récupération** (n) = η αποκατάσταση, ex. Un bon sommeil est crucial pour la récupération du corps.
- **La régénération** (n) = η αναγέννηση, ex. Le sommeil est également important pour la régénération du corps.
- **Le lien social** (n) = ο κοινωνικός δεσμός, ex. Les sports renforcent les liens sociaux.
- **La qualité de vie** (n) = η ποιότητα ζωής, ex. En pratiquant du sport, nous pouvons améliorer notre qualité de vie.
- **L'espérance de vie** (n) = το προσδόκιμο ζωής, ex. Le sport peut prolonger notre espérance de vie.

Activité 12, page 84

- **Le bienfait** (n) = το όφελος, ex. Les sports ont de nombreux bienfaits pour la santé physique et mentale.
- **La circulation** (n) = η κυκλοφορία, ex. Le sport améliore la circulation sanguine.
- **L'estime de soi** (n) = η αυτοεκτίμηση, ex. Le sport booste l'estime de soi.
- **L'esprit d'équipe** (n) = το ομαδικό πνεύμα, ex. Les sports d'équipe renforcent l'esprit d'équipe.
- **La personne âgée** (n) = το ηλικιωμένο άτομο, ex. Les personnes âgées devraient pratiquer des sports doux.
- **L'articulation** (n) = η άρθρωση, ex. Les activités douces protègent les articulations.
- **La blessure** (n) = ο τραυματισμός, ex. Les blessures peuvent être évitées avec un bon échauffement.
- **L'échauffement** (n) = η προθέρμανση, ex. Un bon échauffement est crucial avant de commencer le sport.
- **L'antécédent médical** (n) = το ιατρικό ιστορικό, ex. Consultez un médecin si vous avez des antécédents médicaux.

Activité 13, page 85

- **La colonie de vacances** (n) = η κατασκήνωση, ex. La colonie de vacances est située en bord de mer.
- **Le camp** (n) = το κάμπινγκ, ex. Le camp est équipé pour accueillir des activités sportives.
- **Le plein air** (n) = η ύπαιθρος, ex. Les activités de plein air sont très populaires en été.

Activité 14, page 85

- **La santé physique** (n) = η φυσική υγεία, ex. Le sport a de nombreux bienfaits pour la santé physique des jeunes.
- **La force musculaire** (n) = η μυϊκή δύναμη, ex. L'exercice régulier améliore la force musculaire.
- **La coordination** (n) = ο συντονισμός, ex. Le sport renforce la coordination et l'équilibre.
- **L'endurance cardiovasculaire** (n) = η καρδιοαναπνευστική αντοχή, ex. L'endurance cardiovasculaire est essentielle pour la bonne santé du cœur.
- **La souplesse** (n) = η ευλυγισία, ex. Le yoga est une activité qui améliore la souplesse.
- **Le système immunitaire** (n) = το ανοσοποιητικό σύστημα, ex. L'exercice physique renforce le système immunitaire.
- **La maladie chronique** (n) = η χρόνια ασθένεια, ex. Le sport aide à prévenir certaines maladies chroniques.
- **La posture** (n) = η στάση, ex. Une bonne posture est maintenue grâce à des exercices réguliers.
- **La motricité** (n) = η κινητικότητα, ex. La motricité fine est développée grâce aux sports.
- **La circulation sanguine** (n) = η κυκλοφορία του αίματος, ex. L'activité physique améliore la circulation sanguine.
- **Le quartier** (n) = η γειτονιά, ex. Il faut développer des infrastructures dans chaque quartier pour les jeunes.
- **Le club de sport** (n) = ο αθλητικός σύλλογος, ex. Les clubs de sport après l'école permettent de pratiquer régulièrement des activités physiques.
- **Le lien social** (n) = ο κοινωνικός δεσμός, ex. Les sports collectifs aident à maintenir les liens sociaux chez les personnes âgées.
- **L'isolement** (n) = η απομόνωση, ex. Le sport aide à prévenir l'isolement chez les personnes âgées.

Activité 15, page 86

- **Le coureur** (n) = ο δρομέας, ex. Il y a plus de 70 000 coureurs cette année.
- **La course** (n) = η κούρσα, ex. C'est une course mythique pour les marathoniens.