



Intermédiaire Leçon49 (中級 49)

よく眠るには？ (Comment bien dormir ?)



L'objectif de cette leçon (このレッスンの目的)

- ・「会話力」と「読解力」、「リスニング力」を伸ばすためのレッスンです。「伝えたいこと」を妥協せず積極的に話しましょう。
- ・また、レッスン中に使えなかった表現を復習することで、表現の幅を広げていきましょう。

【よく眠るには？～Comment bien dormir?～】

★1 以下の絵について、下の文章を読みましょう。

必要に応じて、講師と一緒に発音練習をしましょう。

少しずつスピードアップしながら、ネイティブのスピードに近づいてみましょう！

Juste bien dormir est aujourd'hui devenu un rêve pour de nombreux français qui dorment de moins en moins, et pas assez... En moyenne, de 6h30 à 7h par nuit. C'est 1h30 de perdue en 50 ans. Mais comment faire pour redormir normalement ?

On peut trouver des conseils simples à faire tous les jours : se lever et se coucher à des heures « normales », ne pas rester trop longtemps dans le lit, faire du sport 30 minutes par jour, dormir dans une chambre à 17 ou 18 degrés, ne pas utiliser de téléphone le soir, se relaxer.



★2 講師が写真と文に関する質問をしますので、答えましょう。

表現を覚えるため、フルセンテンスで答えるように心がけてみましょう。

単語がわからない場合は、チャットに記入してもらい、覚えていきましょう。