



Stewards Academy
Year 9 Spanish
Summer 2
Blended Learning Booklet

El bienestar (healthy lifestyle)

Name

Form

Class Teacher

YEAR 10 SPANISH

Spring 2 - BLENDED LEARNING BOOKLET

De costumbre (Customs and festivals)

<i>Lesson Title</i>	<i>Learning Intention</i>	<i>Page number</i>
<u>Big Picture - Year 9 Spanish</u>		3
<u>Zoom in - Year 9 Spanish Summer 2</u>		4
Lesson 1: Me encanta el chocolate	<u>Objetivo:</u> To be able to talk about the foods I like or don't like using D.O.R.C and direct object pronouns.	5
Lesson 2: Siempre bebo agua	<u>Objetivo:</u> To be able to talk about how often you eat and drink certain foods using adverbs of frequency.	7
Lesson 3: Cuando era joven	<u>Objetivo:</u> To use the present and imperfect tense to talk about present and past eating and habits.	9
Lesson 4 -¿Llevas una vida sana?	<u>Objetivo:</u> To discuss healthy lifestyles	11
Lesson 5: Para mantenerme en forma	<u>Objetivo:</u> To complete a GCSE style writing activity about your lifestyle	13
Lesson 6: Voy a cambiar	<u>Objetivo:</u> To talk about changing your lifestyle in the future using the near future tense and the conditional tense.	15
Lesson 7: Debería hacer más ejercicio	<u>Objetivo:</u> To complete a writing about changing your lifestyle in the future using the near future tense and the conditional tense.	17
Lesson 8: ¡Vivir a tope!	<u>Objetivo:</u> To be able to discuss healthy lifestyles and bad habits.	19
Lesson 9: ¿Tienes un vicio?	<u>Objetivo:</u> To complete a GCSE style 90 word writing task about bad habits	21
<u>Knowledge Organiser</u>		23



ZOOM IN...

MY LEARNING JOURNEY:

Subject: Spanish Year: 9 Unit: 6
El bienestar (Healthy Lifestyle)

AIMS

- To talk about healthy eating.
- To be able to discuss diet related problems.
- To be able to discuss healthy lifestyles using different tenses.
- To talk about international sporting events.
- To talk about current and previous exercise habits.
- To talk about how I can improve my lifestyle.
- To talk about what is preventing myself from keeping fit.
- To be able to use the conditional to say what extreme sports I would like to do in the future.

DEVELOPING COURAGE

- C be confident to ask more questions.
 - O take the opportunity to join an MFL club.
 - U show unity through group and pair activities.
 - R recognise excellent peer support.
 - A show appreciation of peer work.
 - G recognise generosity through excellent peer support and support from language assistant.
 - E celebrate enjoyment in learning Spanish – (Person of the Term competition)
- Memrise and This is Language at home, MFL challenges)

UP NEXT

I will learn how to reinforce my knowledge on how to describe holiday preferences and the weather using the present, past & future tenses. Moreover, I will learn how to book accommodation and make a complaint.

CAREERS

- Personal trainer
- Nutritionist
- Nurse/Doctor



PREVIOUS LEARNING

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

WHAT WE KNOW/ REMEMBER

-
-
-
-
-

RECOMMENDED READING
An extract from *Estilos de vida saludable*
(Online article)
<https://www.formajoven.org/estilos-de-vida-saludable/>

PERSONAL OBJECTIVES

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Module 6, *El bienestar* : Lesson 1:

Me encanta el chocolate

Objetivo: To be able to talk about the foods I like or don't like using D.O.R.C and direct object pronouns.

Para
empezar

Think - how many foods in Spanish can you remember from Year 8?

El pan - bread

La comida

Super Desafío

Do you remember what these verbs mean?

1. Comer
2. Yo como
3. Yo comí
4. Yo voy a comer
5. Comía
6. Comería

Activity 1 - Access the link to This Is Language and watch the video on direct object pronouns. Then complete the grammar activity below.

<https://my.thisislanguagelanguage.com/school/exercise/grammar/112>

ID 112

Actividad de gramática

Copy the noun and the correllating Direct Object Pronoun

Noun	Direct Object Pronoun
Him	Lo
Her	La
Them	Los/Las
It	Lo/la

Desafío

Translate these sentences from Spanish to English:

1. Como el pan porque lo me encanta.
2. No comes los caramelos, pero yo los como.
3. Suelo comer paella, pero ayer no la comí.
4. ¿Las galletas? Las como cuando bebo thé pero son malsanas.



Super Desafío

Replace the nouns in these sentences with the correct direct object pronoun.

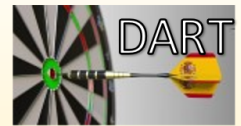
1. Me chifla la paella
2. No me encanta el chocolate
3. Como las pasteles todos los días
4. Nunca comemos los churros porque contienen demasiado azúcar

¡Estrellita!

Translate the sentences from the desafío into English

Activity 2 -

Actividad de leer



Read this passage. Then underline and annotate all uses of direct object pronouns.

Me encanta cocinar, es mi pasatiempo favorito. Lo haces todos los días. Mi plato favorito es el pescado con arroz. Lo me gusta porque es muy sano. También suelo comer más de cinco porciones de fruta. La como porque es buena para la salud. Sin embargo, mi madre no le gusta. Ella prefiere comer la comida malsana. Ella no tiene mucho tiempo y piensa que es más rápida que cocinar un plato sano. Mi familia, ellos comen demasiado comida basura, y yo raramente la como. Me chifla comer las galletas pero nunca las como. Ayer, comí los churros con mis amigos porque fuimos al cine. Diría que los no fueron sanos, pero los fueron muy ricos.

Desafío

In a different colour, find and annotate all of the verbs in the text.

Super Desafío

Answer these comprehension questions:

1. What is her favourite hobby?
2. How often does she do it?
3. What is her favourite dish and why?
4. What does she usually eat?
5. Why does she eat it?
6. What does she say about her mum? (3 details)
7. What do her family eat?
8. What does she say about biscuits?
9. What did she do yesterday?
10. What was her opinion on the food?

Activity 3 -

Actividad de traducir

AQA higher translation skill!



Now translate the text into English

Me encanta cocinar, es mi pasatiempo favorito. Lo haces todos los días. Mi plato favorito es el pescado con arroz. Lo me gusta porque es muy sano. También suelo comer más de cinco porciones de fruta. La como porque es buena para la salud. Sin embargo, mi madre no le gusta. Ella prefiere comer la comida malsana. Ella no tiene mucho tiempo y piensa que es más rápida que cocinar un plato sano. Mi familia, ellos comen demasiado comida basura, y yo raramente la como. Me chifla comer las galletas pero nunca las como. Ayer, comí los churros con mis amigos porque fuimos al cine. Diría que los no fueron sanos, pero los fueron muy ricos.



Super Desafío

Write your own short paragraph about what you eat using direct object pronouns

Include:

- At least 5 direct object pronouns
- Include what you eat
- What someone else eats
- What you ate yesterday
- What you will eat in the future

Module 6, *El bienestar* : Lesson 2:

Siempre bebo agua

Objetivo: To be able to talk about how often you eat and drink certain foods using adverbs of frequency.

**Para
empezar**

Match up the verbs

Desafío

Traducid las frases:

1. I usually eat toast for breakfast.
2. I sometimes eat pasta for dinner.
3. In order to keep in good shape I try to avoid chocolate.
4. I usually drink water every day.

- | | |
|------------------------|-----------------------------------|
| 1. Como | a. I usually drink |
| 2. Suelo comer | b. I try to avoid |
| 3. Suelo beber | c. I eat / for lunch I have |
| 4. Intento evitar | d. For breakfast I have |
| 5. Para estar en forma | e. In order to keep in good shape |
| 6. Desayuno | f. I usually eat |
| 7. Ceno | g. For dinner I have |

Super Desafío

Cómo se dice...

1. Last night I ate
2. Last night I drank
3. Tomorrow I am going to eat
4. I used to eat
5. I would eat

Activity 1 -

RETRIEVAL - TIME EXPRESSIONS QUIZ

1. Siempre= a _ _ _ _ _
2. A veces= s _ _ _ _ _ s
3. De vez en cuando= n _ _ _ n _ a _ a _ _
4. Una vez al año= o _ _ _ a _ e _ r
5. Nunca= n _ _ _ _
6. Dos o tres veces a la semana= t _ _ or t _ _ r _ _ t _ m _ s a w _ _ _
7. El fin de semana= a _ t _ _ w _ _ _ n _
8. En verano= i _ t _ _ s _ _ _ er
9. Cada día= E _ _ _ _ d _ _
10. Una tarde a la semana= O _ _ a _ _ _ rn _ _ n a _ e _ _
11. Por la mañana= I _ t _ _ m _ _ _ _ n _
12. Una vez a la semana= O _ _ _ a w _ _ _
13. Todos los días= E _ _ _ y _ a _
14. De ahora en adelante= F _ _ _ n _ _ o _

You have 2 minutes to complete as many time expressions as you can!

2:00

Desafío

Write 5 sentences about food using this vocab.

eg. Siempre como verduras...

Activity 2 - Read the text, highlight and annotate all of the time expressions that you see, then find the Spanish equivalent in the text.

Actividad de leer



Por lo general, suelo comer la comida sana pero tengo que admitir que a veces como la comida basura. La como porque no lo puedo resistir. Sin embargo intento evitar la comida que tenga demasiadas grasas. Cada día como más de cinco porciones de fruta pero nunca como las verduras. Hace dos años, no comía bueno. Siempre comía dulces pero para estar en forma, ahora solo como bombones o churros una vez a la semana. De ahora en adelante voy a comer una dieta varia porque quiero perder peso.

Find the following in the text:

1. In general
2. I usually eat
3. I have to admit that
4. I eat junk food
5. I eat it
6. I can't resist it
7. I try to avoid
8. Foods that contain too much fat
9. More than five portions
10. Two years ago
11. I didn't eat well
12. I used to eat
13. To stay in shape
14. I only eat
15. I am going to eat a balanced diet
16. I want to lose weight

Desafío

Translate the text into English

Activity 3 -

Actividad de escribir



AQA 90 word writing task (foundation & higher)!

Escribes una letra a tu amiga española sobre la comida.

- **¿Que te gusta/no te gusta comer?**
Me encanta comer/beber... odio... prefiero... porque...
- **¿Qué sueles comer?**
Suelo comer... porque... cada día como...
- **¿Qué intentes evitar?**
Intento evitar... Intento comer....
- **¿Qué comías en el pasado?**
Hace tres años comía... me gustaba... bebía

You must include:

- Positive opinion & reason
- Negative opinion & reason
- At least 3 uses of Direct Object Pronouns
- At least 3 comparatives
- At least 5 different time expressions

Super Desafío

- Included different tenses!
- What you ate yesterday
- What you will eat this weekend

Siempre he querido comer - I have always wanted to eat
Hubiera preferido comer - I would have preferred to eat

Module 6, *El bienestar* : Lesson 3:

Cuando era joven

Objetivo: To use the present and imperfect tense to talk about present and past eating and habits.

Para empezar

¿Qué hay en la foto?
What's in the photo?

P A L M + W



People
Action
Location
Mood
+
Weather



Desafío
Responded a las preguntas:

1. ¿Te gusta comer comida sana?
¿Por qué (no)?
2. ¿Qué hiciste ayer para mantenerte saludable?

Super Desafío
Could you predict the two unexpected questions?

EJEMPLO: La foto está en una cocina antigua.

Activity 1 - Refresh your memory on how to conjugate the imperfect tense by watching the video below and completing the activities.

<https://my.thisislanguage.com/school/exercise/grammar/94>

ID 94

Activity 2 -

Actividad de leer

Rellenad los huecos con el verbo adecuado.
Fill in the gaps with the correct verb.



Cuando _____ joven, _____ mucho ejercicio y _____ muy delgado. _____ la natación dos veces a la semana y _____ al fútbol todos los fines de semana. Además _____ sano y _____ cinco raciones de fruta y verdura al día. Me _____ comer la ensalada y _____ un montón de agua. Sin embargo, no _____ el estrés y _____ mucho. También _____ sólo seis horas al día y _____ cigarillos que es muy malo para la salud.

fumaba

estaba

practicaba

gustaba

era

dormía

hacía

comía

era

bebía

controlaba

estudiaba

jugaba



Desafío

Translate the verbs in the box into English.

Activity 3 -

Actividad de traducir

Un lápiz, un papel, un dado



First player who rolls a 6 grabs the pencil and starts translating. Other player rolls the dice until he/she rolls a 3 and shouts "TRES". This player has now won the pencil and can start translating. First player has the dice and needs a 3 to steal the pencil. The winner is the player who has translated all sentences correctly.

Por lo general intento comer sano. Me encanta tomar cereales y leche, pero odio las ensaladas así que intento comer mucha fruta. Cada día como verduras y carne sin grasa como pollo. Suelo beber agua mineral sin gas y raramente tomo refrescos.	I g____, I t____ t____ e____ h____. I l____ e____ c____ a____ m____, b____ I h____ s____ t____ I t____ t____ e____ a l____ o f____. E____ d____ I e____ v____ a____ m____ w____ f____ s____ a____ c____. I u____ d____ s____ m____ w____ a____ I r____ d____ f____ d____.
Intento evitar la comida basura como las hamburguesas porque contienen grasa. Prefiero comer comida rica en proteínas como el pescado. La merluza es mi pescado favorito. Otra cosa que intento evitar son los pasteles y dulces porque contienen mucho azúcar.	I t____ t____ a____ j____ f____ l____ b____ b____ t____ c____ f____. I p____ e____ f____ t____ a____ r____ i____ p____ s____ a____ f____. H____ i____ m____ f____ f____. A____ t____ t____ I t____ t____ a____ i____ c____ a____ s____ b____ t____ c____ a l____ o s____.
Cuando era joven comía muy mal. Casi todos los días comía pasteles para desayunar. Bebía batidos de chocolate y plátano muy frecuentemente y no comía fruta casi nunca. Estaba más gordita.	W____ I w____ y____ I u____ t____ e____ v____ b____. A____ e____ d____ I u____ t____ e____ c____ f____ b____. I u____ t____ f____ d____ c____ a____ b____ m____ a____ I a____ n____ u____ t____ e____ f____. I u____ t____ b____ c____.
Ahora voy al gimnasio dos veces a la semana e intento correr un maratón una vez al año. La verdad es que no sólo estoy más delgada, sino que me siento mucho mejor.	N____ I g____ t____ t____ g____ t____ a w____ a____ I t____ t____ r____ a m____ o____ a y____. T____ t____ i____ t____ n____ o____ a____ I s____, b____ I a____ f____ m____ b____.
Si tuviera más dinero, me gustaría unir el gimnasio porque sería más divertido que correr.	I____ I h____ m____ m____, I w____ l____ t____ j____ t____ g____ b____ i____ w____ b____ m____ f____ t____ r____.

Activity 4 -

Actividad de leer



Por lo general intento comer sano. Me encanta tomar cereales y leche, pero odio las ensaladas así que intento comer mucha fruta. Cada día como verduras y carne sin grasa como pollo. Suelo beber agua mineral sin gas y raramente tomo refrescos.

Intento evitar la comida basura como las hamburguesas porque contienen grasa. Prefiero comer comida rica en proteínas como el pescado. La merluza es mi pescado favorito. Otra cosa que intento evitar son los pasteles y dulces porque contienen mucho azúcar.

Cuando era joven comía muy mal. Casi todos los días comía pasteles para desayunar. Bebía batidos de chocolate y plátano muy frecuentemente y no comía fruta casi nunca. Estaba más gordita.

Ahora voy al gimnasio dos veces a la semana e intento correr un maratón una vez al año. La verdad es que no sólo estoy más delgada, sino que me siento mucho mejor.

Si tuviera más dinero, me gustaría unir el gimnasio porque sería más divertido que correr.

Cread una clave e identificad lo siguiente:

Create a key and identify the following:

1. Verbs in the **present tense**
2. **Time expressions**
3. **Quantifiers** (a lot, a little etc...)
4. Verbs in **imperfect tense**
5. Verbs in the **conditional tense**
6. **Comparatives**

Desafío

Traducid las frases:

1. I used to play (jugar)
2. I used to practice (practicar)
3. I used to have (tener)
4. We used to drink (beber)
5. We used to eat (comer)

Module 6, *El bienestar* : Lesson 4:

¿Llevas una vida sana?

Objetivo: To discuss healthy lifestyles

Para empezar

Complete the match up activities about what is important in maintaining a healthy lifestyle

Es importante descansar	It is important to drink water
Es importante dormir ocho horas cada noche	It is important to go to sleep early
Es importante comer frutas y verduras	It is important to sleep eight hours per night
Es importante levantarse temprano	It is important to do exercise
Es importante acostarse temprano	It is important to be active
Es importante beber agua	It is important to eat healthily
Es importante estar activo	It is important to get up early
Es importante comer sano	It is important to eat fruit and vegetables
Es importante hacer ejercicio	It is important to rest
Es importante relajarse	It is important to relax

Desafío

Answer the questions with direct object pronouns

5. ¿Qué frecuencia comes las galletas?
4. ¿Comes la carne?
3. ¿Te gusta el chocolate?
2. ¿Te gustan los huevos
1. ¿Te gusta el pan?

Super Desafío

Responded a las preguntas:

1. ¿Te gusta comer comida sana? ¿Por qué (no)?
2. ¿Qué hiciste ayer para mantenerte saludable?

Activity 1 -

ESPAÑOL

Actividad de traducir



ENGLISH

In general **llevo una dieta** healthy. **Todos los días** I eat **cinco porciones** de fruit and vegetables. **Además, me gusta** fish and I eat it **tres veces** a la **semana**. From time to time **como un poco** of chocolate **aunque es** unhealthy, **pero lo me encanta**. I don't like meaty **nunca la como**. I prefer **comer** vegetables and rice. **Esta noche** I am going to cook **una paella de verduras**. I also live a healthy lifestyle. **Voy al gimnasio** five times a week **Lo me encanta porque** it is important to **hacer ejercicio** to keep in shape. **Además,** I would say that exercise **aporta** **numerosos beneficios**, it helps me to relax and **ayudarme a mejorar la concentración**. Yesterday **me senté mal** así que I didn't go to the gym. **Si fuera rico,** I would go to the gym **cada ora de cada día** but at the moment **no puedo hacerlo** because it's too expensive.

Activity 2 -

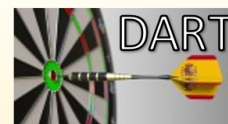
Actividad de leer

Nerea: Yo creo que es muy importante comer bien, por eso trato de evitar la comida basura y las bebidas azucaradas y, en cambio, intento comer mucha fruta y verdura. Además hago bastante ejercicio: voy a la piscina cada semana y también practico ciclismo.

Rubén: A mí no me importa mucho mantenerme en forma. Normalmente, paso la tarde, fumando y jugando a las cartas con mis amigos. Luego, me acuesto muy tarde pero tengo que levantarme temprano. Por eso siempre tengo sueño.

Adela: Lo más importante para mí es tener una buena apariencia física y casi siempre estoy a dieta. Por eso, muchas veces tengo hambre y sed. También creo que el ejercicio físico es importante y todas las tardes salgo a correr.

Carmen: Tengo un trabajo muy estresante y creo que me está empezando a afectar a la salud. No duermo bien, siempre tengo sueño, no me apetece comer y muchas veces tengo dolor de cabeza.



Lee lo que dicen estos adultos sobre su estilo de vida y de si llevan una vida sana, una vida malsana o una mezcla de ambas. ¿Por qué?

Desafío

Lee otra vez lo que dicen y buscad las siguientes expresiones en Español.

1. I try to avoid eating junk food
2. I'm not very bothered about keeping fit
3. I'm always sleepy
4. The most important thing for me is having a good physical appearance
5. I'm always on a diet
6. I'm often hungry and thirsty
7. I have a very stressful job
8. It's starting to affect my health
9. I don't sleep well
10. I don't fancy eating
11. I often have a headache

Super Desafío

Go through the text and annotate any vocabulary that you didn't know.

Activity 3

Actividad de escribir

Mosaic Writing

Llevo	Y de ahora en adelante	Mi dieta
Voy al	Beber	Comer
ejercicio	Buena para la salud	contiene
Muchas vitaminas	Diría que	Para mantenerme en forma
cambiar	Quesadillas y guacamole	Como
Para perder peso	Todos los días	Porque
evitar	Voy a	Importante
Demasiado azúcar	Ya que	Y verduras
La semana pasada	sano	Es
Mucho pescado	Mucha fruta	Se debe
más	refrescos	Donde comí
gimnasio	Más pescado	contienen
Fui al restaurante	Para no engordar	Es necesario
Una vida sana	También	Suelo

Super Desafío

¿Llevas una vida sana?

Include at least 4 tenses.



Use the table to help you write out these sentences in Spanish.

1. I would say that I have a healthy lifestyle because I eat a lot of fish and vegetables.
2. I usually eat lots of fruit because it contains lots of vitamins.
3. You must avoid drinking soft drinks because they contain too much sugar.
4. In order to not get fat it's necessary to eat lots of fish and vegetables.
5. I am going to change my diet and from now on I am going to eat more fish as it is healthier.
6. Last week I went to a restaurant where I ate quesadillas and guacamole.
7. To keep in shape, I go to the gym everyday.
8. Exercise is important in order to lose weight, also it is good for you

Module 6, *El bienestar* : Lesson 5:

Para mantenerme en forma...

Objetivo: To complete a GCSE style writing activity about your lifestyle

Para empezar

Copiad y traducid las frases al español.
Copy and translate the sentences into Spanish.

1. When I was young, I loved to play tennis.
2. I used to play all types of sport.
3. I never used to exercise.
4. When I was young, I was short and fat.
5. I always used to go fishing with my dad.

Desafío

Improve the sentences by including the present tense.

Activity 1 -

Actividad de leer



¡No a la obesidad!

Los chicos se mueven poco, pasan mucho tiempo frente a la tele hay al ordenador, y van en coche o autobús a todos lados. Tampoco practican deporte y tienen poca educación física en el colegio. Esta rutina cada vez más sedentaria no ayuda a combatir a sobredosis calórica que ingieren. La

La práctica regular de actividad física aporta numerosos beneficios: el descanso y el sueño, la prevención de enfermedades crónicas y mejora la concentración.

Es fundamental acompañar una dieta equilibrada y variada con una actividad física regular:

- **Moverse cada día**: caminar, tareas del hogar, juegos activos o pasear al perro.
- **3-5 veces a la semana**: actividades y deportes vigorosos como fútbol, como mínimo 20 minutos en cada sesión.
- **2-3 veces a la semana**: actividades para potenciar la flexibilidad y la fuerza como baile, flexiones, artes marciales...
- **Menos de 2 horas**: ver la televisión, jugar con videojuegos y con el ordenador.

Read the text and respond to these questions.

1. Name the factors that prevent children from burning sufficient calories (5 details)
2. Name at least 3 benefits which doing regular physical exercise can bring.
3. What activities should you do everyday?
4. What should you do 3-5 times a week?
5. What should you do 2-3 times a week?
6. What should you do for less than two hours a week?

Desafío

Read the text again. Highlight and annotate any vocabulary that you didn't know. Use a dictionary to find out the English meaning.

Super Desafío

Translate the text into English.

Activity 2 -

Actividad de traducir

Translate these sentences into English.

1. Para estar en forma, se debe entrenar una hora al día.
2. Si quieres perder peso, se debe evitar los caramelos y comer más fruta y verduras.
3. Para no engordar, no se debe comer comida rápida.
4. Si quieres mejorar tu aptitud física, se debe ir al gimnasio.
5. Para estar en forma, no se debe fumar y se debe evitar alcohol.
6. En vez de ir en coche, se debe ir a pie.

perder peso to lose weight
engordar to get fat
mejorar to improve
tu aptitud física fitness
en vez de instead of



Super Desafío

Translate these sentences into Spanish.

1. You must drink more water.
2. You must avoid sweets.
3. I eat fast food every week.
4. You must not smoke.
5. You must sleep 8 hours a day.
6. I don't eat sweets.
7. You must train an hour each day.
8. I go the gym twice a week.
9. You must not eat fast food.
10. You must avoid fizzy drinks.
11. You must not drink alcohol.
12. I drink lots of water.
13. I never eat fruit.
14. You must not eat too many sweets.
15. I eat fruit and vegetables every day.
16. To be in shape I eat healthily.

Activity 4 -

Actividad de escribir

Vamos a twittear



Pedro el Mexicano@PedelMex

@PlumeMfi Hola a todos de nuevo, tengo otra pregunta muy importante y la pregunta es... ¿Llevas una vida sana? #Gracias



@PedelMex Hola Pedro,
Cada día como/bebo ...
Intento evitar ...
Cuando era joven comía/bebía...
Si tuviera más dinero...



Write a response to Pedro about your lifestyle.

Desafío

Include at least 3 tenses:

- What your lifestyle used to be like
- What it is like
- What it will be like in the future

Super Desafío

Show off your Spanish to Pedro by adding an 'if' clause

Si tuviera tiempo... + conditional

Si fuera rico/a... + conditional

Success Criteria

	Done
Say what you normally eat/drink using the present tense	
Include time expressions	
Include qualifiers	
Say what you used to eat/drink using the imperfect tense	

Module 6, *El bienestar* : Lesson 6:

¡Voy a cambiar!

Objetivo: To talk about changing your lifestyle in the future using the near future tense and the conditional tense.

Para empezar

Match up the sentence about lifestyle problem with the advice that matches.

Soy adicto a los refrescos. Bebo 5 o 6 vasos cada día. Prefiero el coca cola. Yo sé que contienen demasiado azúcar pero me gustan.

Soy un teleadicto. Lo veo 8 horas cada día. Me encanta ver las películas. Yo sé que es perezoso pero prefiero estar en casa.

1. La comida rápida es muy alta en calorías y en grasa, Se debe cocinar y preparar platos con ingredientes frescos.

2. Estás pasando demasiado tiempo en casa. Se debe hacer más actividades en el aire libre. Puedes hacer deporte, ir de paseo con tu familia o montar en bici con tus amigos.

Soy adicta al chocolate. Lo como 3 o 4 veces al día. Me flipa el chocolate blanco. Yo sé que es muy malsano y contiene muchas calorías pero no puedo vivir sin el chocolate.

Soy adicto a la comida basura. La como 4 o 5 veces cada semana. Mi comida favorita es las hamburguesas. Yo sé que contiene mucha grasa pero es riquísima y no puedo cocinar.

3. En vez de beber los refrescos se debe beber más agua. Durante el día se debe tomar 8 vasos de agua.

4. Sí, es delicioso pero contiene mucho azúcar. Se debe tomar con moderación. Si tienes hambre, puedes comer fruta o nueces.

Desafío

Translate the sentences into English

Activity 2 -

Watch the two grammar videos on This Is Language and make notes. Then, conjugate these verbs in the near future and the conditional tense.

Desafío

Conjugate these verbs:

1. Comer
2. Beber
3. Hacer
4. Evitar

5. Intentar
6. Llevar
7. Ir
8. cambiar

Activity 3 -

Actividad de leer



Lee y decide si las frases son verdaderas (v), falsas (f) or no se mencionan en el texto (NM)

1. José no está delgado.
2. Le gusta comer perritos calientes los fines de semana
3. A José no le gusta nada la fruta
4. A José no le funcionan las dietas
5. A José le encantan las actividades deportivas
6. Prefiere ver la televisión
7. A Tía Tita, muchos modelos son anoréxicos
8. A Tía Tita la delgadez extrema es peligrosa pero no mata a mucha gente
9. A Tía Tita, no comer nada es buena para la salud

Querida Tía Tita:

Estoy muy preocupado porque estoy gordo. Me gustaría perder peso porque las chicas del cole no quieren salir conmigo. Ellas están delgadísimas. La verdad es que como bien, no como comida basura y evito la comida rápida, pero no puedo perder peso. ¡No sé por qué!

Hace dos años pesaba diez kilos menos y comía mucho chocolate. Antes comía dulces todo el tiempo, y ahora solo como bombones o churros el fin de semana. He hecho varias dietas, pero no me han dado ningún resultado. No hago ejercicio porque odio los deportes. Prefiero jugar al ajedrez o navegar por Internet. ¿Qué debería hacer para no engordar?

José, Cádiz

Querido José:

Es evidente que te gustaría adelgazar y por eso estás tan estresado. ¡No te preocupes! A la mayoría de las chicas les encantaría parecerse a las modelos de las revistas de moda, pero muchas modelos son anoréxicas. La delgadez extrema es muy peligrosa y mata a mucha gente: no comer nada no es saludable. No deberías escucharles. Yo en tu lugar, haría más ejercicio. No deberías pasar tanto tiempo en casa. Si no te gusta hacer deporte, podrías utilizar la escalera en vez del ascensor, o ir a pie en lugar de ir en autobús. Así perderías peso.

Tía Tita



Desafío

Lee otra vez la carta de Tía Tita y busca 6 verbos en el condicional

Super Desafío

Lee el texto y subraya las palabras que no conocen.

Activity 4 - Actividad de traducir - translate all boxes

No llevo una vida sana pero voy a cambiar.

1

Deberías ponerte en forma

6

Si fuera gorda, comería más sana por ejemplo intentaré comer más de cinco porciones de fruta o verduras cada día.

11

Estoy engordado, así que voy a perder peso

2

Para no estar cansado, comeré más fruta y beberé menos bebidas energéticas.

7

Si tuviera il tiempo, iré al gimnasio todos los días

12

Para estar en forma, voy a ir al gimnasio todos las tardes

3

Para perder peso haré más deportes. Empezaré a hacer ciclismo porque lo me encanta.

8

Si fuera gorda me podría una dieta y compraré menos caramelos y dulces

13

Para sentirme mejor, voy a comer la comida más sana

4

Para llevar una vida más sana intentaré comer menos comida basura y intentaré beber más agua

9

Si fuera rico, haré deportes acuáticos porque me encanta esquiar

14

No puedo resistir los caramelos, así que voy a comprar caramelos sin azúcar

5

No hago ejercicio porque odio los deportes. Debería cambiar mi estilo de vida. ¡Mejor tarde que nunca!

10

Si pudiera nunca haré deportes porque los odio y creo que son una pérdida de tiempo

15

Module 6, *El bienestar* : Lesson 7:

Debería hacer más ejercicio

Objetivo: To complete a writing about changing your lifestyle in the future using the near future tense and the conditional tense.

Para empezar

Write a response to the questions:

¿Llevas una vida sana?

¿Cómo vas a cambiar tu vida?

Desafío

Include an imperfect – what did your lifestyle used to be like in the past

Super Desafío

Include an if clause

If I were rich I would...

If I had time I would...

Activity 1 -

Transcript:

Carlos: Me siento mal porque estoy engordando mucho.

Tía Tita: Para perder peso, deberías hacer más deportes. ¿Quizás empezar a practicar un deporte nuevo?

Carlos: Vale, en el futuro intentaré hacer deportes dos o tres veces a la semana. Nunca voy al gimnasio, de ahora en adelante voy a ir allí todos los días.

Pedro: Soy adicto al ordenador. Me paso el día jugando a los videojuegos y no tengo amigos

Tía Tita: Para sentirte mejor, deberías apagar tu ordenador y deberías conocer la gente nueva

Pedro: Tienes razón, en el futuro intentaré pasar menos tiempo

enfrente del ordenador.

José: Me encanta la comida basura, pero no es bueno comer demasiada grasa.

Tía Tita: Para llevar una dieta más sana, debería comer más sana, quizás comer una ensalada. Diría que es más deliciosa que piensas, y más ricas que la comida basura.

José: Estoy de acuerdo, es necesario comer más sana para llevar una vida más sana. En el futuro, voy a cocinar más sana, y voy a comprar caramelos sin azúcar.

Marisa: No sé por qué, pero estoy cansada todo el tiempo.

Tía Tita: ¿Tienes un trabajo estresante? Hacer ejercicio aporta numerosos beneficios, por ejemplo ayuda con estrés y mejora la concentración. Deberías intentar hacer ejercicio todos los días.

Marisa: Ah sí! Tengo un trabajo estresante, soy una profesora. En el futuro voy a pasear más para aclarar mi mente. Espero poder dormir mejor de ahora en adelante.

Actividad de escuchar

Me siento mal porque estoy engordando mucho.
Carlos

Soy adicto al ordenador. Me paso el día jugando a los videojuegos y no tengo amigos
Pedro

Me encanta la comida basura, pero no es bueno comer demasiada grasa
José

No sé por qué, pero estoy cansada todo el tiempo.
Marisa



Listen to the people with their lifestyle problem. For each person write:

1. What is wrong with them?
2. What advice are they given?
3. What will they do in the future?

Super Desafío

Can you identify the verbs in the future and conditional tenses?

Activity 2 -

Actividad de leer



Diría que no llevo una vida sana. solo como la comida basura y la comida rápida porque no tengo tiempo de cocinar. ¡Tengo una debilidad, no puedo resistir los caramelos y los dulces. Además, no me gusta nada beber agua, así que solo bebo refrescos. También nunca hago los deportes porque creo que son demasiados difíciles para mí. Pienso que mi estilo de vida me está empezando a afectar a la salud porque estoy engordando.

En el pasado, hacía ejercicio tres o cuatro veces a la semana porque mi madre me obligó a hacerlo. Tengo que admitir que los deportes me hacía sentir bien porque podría olvidar todos mis problemas.

También ella cocinaba la comida sana, por ejemplo a menudo ella preparaba las ensaladas con pollo.

Entonces yo comía más sano que ahora.

Lo sé que debo cambiar mi estilo de vida. Para llevar una vida más sana voy a comer más fruta y verduras, voy a intentar comer al menos cinco porciones al día. También yo debería hacer más ejercicio si quiero perder peso, pero diría que es una pérdida de tiempo. Si tuviera el tiempo, iría al gimnasio todos los días y después prepararía pescado con verduras.

Rosita

Read the text, highlight and annotate the following:

- Present tense
- Future tense
- Preterite tense
- Imperfect tense
- Conditional tense
 - If clause
 - Comparatives
- Direct object pronouns

Desafío

Find the following:

1. I have a weakness
2. I can't resist
3. My lifestyle
4. Is starting to affect my health
5. My mum made me do it
6. It made me feel good
7. I could forget all my problems
8. I know I need to change my lifestyle
9. It's a waste of time
10. If I had time I would go to the gym every day

Super Desafío

Translate the passage into English

Activity 3 -

Actividad de escribir

Escribe una carta para Rosita, da consejos.

Write a letter to Rosita giving advice.

You must include:

- Write about your own lifestyle in the present tense
- At least 3 bits of advice
- DORC sentences
- Direct Object Pronouns
- 2 future tense
- 2 conditional
- 1 negative

Desafío

Include a problem that you have and how you will change it.

Por ejemplo—

I am worried because I am fat, in the future I will do more exercise

Estoy preocupado porque estoy gordo, en el futuro voy a hacer más ejercicio.



Querido/a...:

¡No te preocupes! Aquí tienes algunos consejos que te pueden ayudar.

Yo en tu lugar,...

Para...

(No) deberías...

Ya sé que es difícil, pero todo es posible si tienes una actitud positiva.

¡Suerte!

Tío/a (tu nombre)

Super Desafío

Include a problem that you used to have, but now what you do to stop it being a problem.

Por ejemplo -

I used to eat too much fast food but now I rarely eat it.

Comía demasiada comida rápida pero ahora la como raramente.

Module 6, *El bienestar* : Lesson 8:

¡Vivir a tope!

Objetivo: To be able to discuss healthy lifestyles and bad habits.

Para empezar

Fill in the blanks using the English translation to help you

fumar drogas ejercicio tengo
dieta vivir forma beber tomar
de vez en cuando fumo buena miedo

- Se debe _____ a tope = We must live life to the full
- _____ muchos mal hábitos = I have a lot of bad habits
- No estoy en _____ forma = I am not healthy
- Estoy en buena _____ = I am healthy
- Sigo un _____ sano = I follow a healthy diet
- No hago bastante _____ = I do not do enough exercise
- He dejado de _____ alcohol = I have stopped drinking alcohol
- Me emborracho _____ = I get drunk now and again
- _____ veinte cigarillos al día = I smoke 20 cigarettes a day
- Me da igual _____ drogas blandas como marihuana = I'm not fussed about taking soft drugs like marijuana
- Reconozco que tomar _____ duras es muy peligroso = I recognise that taking hard drugs is very dangerous
- Tendría _____ de _____ cigarillos porque fumar causa cáncer del pulmón = I would be scared of smoking cigarettes because smoking causes lung cancer

Desafío

Useful words for today's lesson – what do they mean?

- Dejar
- Emborracharse
- Me emborracho
- Fumar
- Beber
- Tomar
- Tener miedo
- Me da igual
- Es una pérdida de tiempo/dinero
- Es una tontería
- Se puede dejar fácilmente
- Mis amigos lo hacen
- No me parece una cosa seria

Super Desafío

Use the above words in a sentence about habits

Activity 1 - Actividad de leer - read the 4 texts and match up the opinion to the topic. Then work out what the words in bold mean,

Actividad de escuchar

Listen to the people giving arguments for and against bad habits and decide which one is about what bad habit.

1 Por un lado, **no me parece un problema serio** porque todos mis amigos lo hacen. Por otro lado, **daña los pulmones** y el corazón, **provoca mal aliento** y **mancha los dientes de amarillo**. ¡Qué asco!

2 Aunque no es tan peligroso como tomar heroína o cocaína, tiene muchos riesgos y **es un vicio muy caro**. Algunos dicen que fumar porros **te hace sentir más adulto**, pero en realidad **causa el fracaso escolar**.

3 En mi opinión, **es muy perjudicial para la salud**. También **afecta tu capacidad para tomar decisiones**. Sin embargo, tomar una copa con tus amigos también **te hace sentir bien**.

4 **Produce una fuerte dependencia física**, y por eso **es ilegal y peligroso**. Además, **es fácil engancharse** y la rehabilitación es larga y dura.



beber alcohol



tomar drogas blandas



fumar cigarillos



tomar drogas duras



Super Desafío

What do you think the words in bold mean?

Activity 2 - Read the advantages and disadvantages for each bad habit! Then, do an advantages and disadvantages table for each of the bad habits. Write them out in Spanish and write the English translation.

Tomar drogas blandas

- Produce una fuerte dependencia física
- Te engancha
- Es peligroso
- Es una pérdida de dinero
- Es una tontería porque afecta tu cerebro
- Unas personas dicen que te relaja
- Causa la paranoia
- Unas personas dicen que los hacen sentir bien
- Se puede olvidar tus problemas
- Algunos dicen que fumar porros te hace sentir más adulto
- Causa el fracaso escolar

Tomar drogas duras

- Produce una fuerte dependencia física
- Es ilegal
- Es peligroso
- Es fácil engancharse
- La rehabilitación es larga y dura
- Es una pérdida de dinero
- Es una tontería porque afecta tu cerebro
- Algunos dicen que te relaja
- Algunos dicen que los hacen sentir bien
- Se puede olvidar tus problemas
- Es un vicio muy caro
- Tiene muchos riesgos para la salud
- Es fácil tener un sobredosis

Fumar cigarrillos...

- Unas personas dicen que fumar te relaja
- Es una pérdida/un malgasto de dinero
- Te hace apestar
- Todos mis amigos lo hacen
- Daña los pulmones y el corazón
- Provoca mal aliento
- Mancha los dientes de amarillo
- Te aparece menos atractivo
- Te quita el estrés
- Te engancha

Beber alcohol...

- Te relaja
- Es una pérdida/un malgasto de dinero
- Te hace apestar
- Todos mis amigos lo hacen
- Provoca mal aliento
- Te quita el estrés
- Causa la depresión
- Es perjudicial para la salud
- Afecta tu capacidad para tomar decisiones
- Te hace sentir bien
- Te ayuda a olvidar tus problemas

Activity 3 -

Actividad de traducir

Translate the passage into English. Use the glossary to help you.



AQA higher translation skill!

Super Desafío

Try not to use the glossary.

Antes llevaba una vida sana en todos los aspectos: comía y bebía bien, hacía ejercicio todos los días y cuidaba mi cuerpo. Pero hace un año cedí ante la presión de grupo y probé un cigarrillo en una fiesta, y luego caí en el hábito de fumar cuando salía con mis amigos.

Después de unos meses me di cuenta de que era adicto a la nicotina. Ya no tenía ganas de entrenar y lo pasaba muy mal. Un día, cuando veía la tele en casa, vi un maratón y decidí cambiar mi estilo de vida. Todavía me queda mucho por hacer, porque no estoy en forma y todavía no he dejado de fumar, pero creo que en seis meses tendré el mismo nivel de estado físico que antes. Luego espero participar en una carrera patrocinada de 20 km.

Cuidar – to look after
Mi cuerpo – my body
Cedí ante la presión – I caved to peer pressure
Probar – to try
Caí en el hábito – I fell into the habit
Me di cuenta de que – I realised that

Tener ganas – to want to
Entrenar – to train
Me queda mucho por hacer – I still have a long way to go
He dejado – I quit
Tendré – I will have
Una carrera patrocinada – a sponsored race

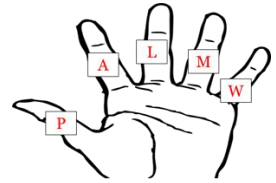
Module 6, *El bienestar* : Lesson 9:

¿Tienes un vicio?

Objetivo: To complete a GCSE style 90 word writing task about bad habits

Para empezar

Actividad de hablar



¿Qué hay en la foto?

Desafío

Responde a las preguntas.

1. ¿Qué opinas de fumar?
2. ¿Alguna vez has bebido alcohol? ¿Te gustó?

Super Desafío

Can you predict what the unpredicted questions might be about?

Activity 1 -

Actividad de leer

Hola Nicolás ¿Cómo estas? Yo estoy muy preocupada por mi amiga Camila. Creo que toma heroína. Todo empezó hace cuatro meses, en una fiesta. Camila bebió mucha cerveza, estaba un poco borracha y probó una pastilla de éxtasis con su novio, Mauri. Este chico tiene veinte años y es drogadicto, pero es muy guapo y Camila está enamorada de él. No vale la pena hablar mal de Mauri porque Camila no me escucha.

Al principio Camila tomaba dos o tres pastillas de éxtasis a la semana y luego empezó a tomar cocaína, a pesar de los consejos de sus amigos. Ahora está tomando heroína. Camila dice que no es drogadicta y que tomar drogas es igual que emborracharse, pero yo creo que Camila necesita un programa de rehabilitación porque está fuera de control.

No creo que Camila pueda dejar de tomar drogas sin ayuda profesional, por eso la semana que viene voy a hablar con nuestra tutora del cole. Sin embargo tendría miedo de perder mi amistad con Camila. Ojalá Camila deje de tomar drogas. ¿Y tú, qué harías?

Un beso,
Alexa



Read the text and answer these questions.

Desafío

Read the text and find all verbs. Highlight the different tenses.

Super Desafío

Find the following in the text:

Read the text and answer these questions.

1. Who is Alexa concerned about and why?
2. How did the problem start? (3 details)
3. Who is Mauri and why does he have a strong influence over Camila?
4. Which drugs has Camila tried so far?
5. Does Camila think that she is a drug addict? Why/why not?
6. What does Alexa feel that Camila needs and why?
7. What is Alexa going to do next week?
8. What might happen as a result?

Desafío

Read the text and find all verbs. Highlight the different tenses.

- Present
- Past
- Imperfect
- Future
- Conditional

There are two subjunctives – these will look different to what you're used to seeing! (Hint – they are in the last paragraph)

Super Desafío

Find the following in the text:

1. I'm worried about my friend
2. She was a little bit drunk and took a pill
3. It's not worth talking about
4. Despite advice from her friends
5. She says that
6. She isn't a drug addict
7. Taking drugs is the same as getting drunk
8. She's out of control
9. I don't think she can quit taking drugs without help
10. I would be scared of losing my friendship
11. Hopefully she can stop taking drugs

Activity 2-

Actividad de escribir



AQA 90 word writing task (foundation & higher)!



Escribe un post para el blog *Estilo de vida*. Usa tu imaginación.

- ¿Tenías un vicio? ¿Por qué era un problema?
- ¿Qué opinas de fumar/tomar drogas/beber alcohol?
- ¿Qué recomiendas para vivir a tope?
- Tus planes para el futuro

You must include:

- Positive opinion & reason
- Negative opinion & reason
- At least 3 uses of Direct Object
- Pronouns
- At least 3 comparatives
- Imperfect
- Present
- Future

Super Desafío

Include some of the higher level phrases from last lesson and today's lesson

Eg:

I realised that I was addicted Me di cuenta de que era adicto/a

Hopefully I can quit/start Ojalá yo pueda dejar/empiece de...

I caved to peer pressure- cedí ante la presión de grupo
I've always wanted to try Siempre he querido probar
I still have a long way to go me queda mucho por hacer

Antes	Ahora	A partir de ahora
tenía (mucho estrés / la mala costumbre de...)	no puedo parar	voy a
fumaba, comía, bebía, hacía, llevaba, lo pasaba...	estoy un poco obsesionado/a	mejorar...
cedí ante la presión de grupo	ya no bebo / fumo...	dejar de...
empecé a (saltarme el desayuno)	ya he empezado a...	entrenar...
probé...	todavía no he dejado de...	cambiar...
caí en el hábito de...		hacer...
decidí...		llevar...
perdí peso		También debo...
		Intentaré...
		Luego espero...

**Año 9 Knowledge
Organiser
Verano 1: Hacia un
mundo mejor**

¿Cómo es tu casa?	What is your house like?
Vivo en...	I live in...
un bloque de pisos	a block of flats
una casa individual	a detached house
una casa adosada	a semi-detached / terraced house
un piso/apartamento	a flat / apartment
una granja	a farmhouse
Está en...	It is in...
el centro de la ciudad	the centre of city
un barrio en las afueras	a district in the suburbs
las afueras	the outskirts / suburbs
el campo	the country
un pueblo en la costa	a village on the coast
la montaña	the mountains
abajo / arriba	downstairs / upstairs
en la planta baja	on the ground floor
en la primera planta	on the first floor
en el primer piso	on the first floor
fuera...	outside...
hay...	there is...
un aseo	a toilet
un comedor	a dining room
un cuarto de baño	a bathroom
un despacho / estudio	a study
un dormitorio	a bedroom
un salón	a living room
un garaje	a garage
un jardín	a garden
una cocina	a kitchen
una terraza	a terrace / balcony
una mesa	a table
unas sillas	some chairs

¿Cuál es el problema global más serio?	What is the most serious global problem?
El mayor problema global es...	The greatest global problem is...
el paro / desempleo	unemployment
el medio ambiente	the environment
el hambre	hunger
los sin hogar / techo	the homeless
los animales en peligro	the animals in danger
de extinción	of extinction
la desigualdad social	social inequality
la salud	health
la crisis económica	the economic crisis
la contaminación...	the pollution...
de los ríos / mares	of the rivers / seas
la pobreza	poverty
la drogadicción	drug addiction
los drogadictos	drug addicts
los obesos	obese people
los animales amenazados	endangered animals
la tasa de desempleo	the unemployment rate

¿Cómo cuidas del medio ambiente en casa?	How do you look after the environment at home?
Apago / Apagamos	I turn off / We turn off
la luz	the light
La lámpara	the lamp
Desenchufo / Desenchufamos	I unplug / We unplug
Los aparatos eléctricos	electric devices
el equipo de música	the stereo
el ordenador	the computer
La televisión	the television
Prefiero usar...	I prefer using...
la ducha / la bañera	the shower / the bath
Ahorramos agua.	We save water.
Separamos...	We separate...
Reciclamos...	We recycle...
la basura	the rubbish
el papel	Paper
el plástico	Plastic
el vidrio	Glass
los cubos de basura	rubbish bins
Cerramos...	We shut...
las ventanas	the windows
la puerta	the door
Compramos productos verdes.	We buy green products.
el armario	the cupboard
el sofá	the sofa
la cama	the bed
la lavadora	the washing machine
la calefacción	the heating
Malgastamos energía.	We waste energy.
hacer todo lo posible	to do everything possible
ser verde	to be green

¡Actúa localmente!	Act locally!
Hay demasiada basura.	There is too much rubbish.
El aire está contaminado.	The air is polluted.
la sequía	drought
el calentamiento global	global warming
la destrucción de los bosques / forest	destruction of woodland
Para...	In order to...
limpiar las calles	clean (up) the streets
proteger el medio ambiente	protect the environment
los ríos y mares	the rivers and seas
reducir la contaminación	reduce pollution
luchar contra el	combat global warming
calentamiento global	
Se debería...	You should...
ducharse	shower
plantar más árboles	plant more trees
usar productos ecológicos	use environmentally friendly products
ahorrar energía en casa	save energy at home
usar el transporte público	use public transport
reciclar todo lo posible	recycle everything possible
usar energías renovables	use renewable energies
hacer proyectos medioambientales	do environmental projects
apagar la luz	switch off the light
reciclar el papel y el vidrio	recycle paper and glass
desenchufar los aparatos eléctricos	unplug electronic devices
No se debería...	You should not...
tirar basura al suelo	throw rubbish on the ground
usar bolsas de plástico	use plastic bags
malgastar el agua / la energía	waste water / energy

¿Qué hay que hacer?	What must be done?
Hay que...	One / We must...
cuidar el planeta	look after the planet
crear más empleos	create more jobs
reducir el consumo	reduce consumption
apoyar a proyectos de ayuda	support aid projects
usar productos verdes	use green products
hacer campañas publicitarias	do publicity campaigns
Me quedé sin hogar	I ended up homeless
Perdí mi trabajo	I lost my job
Sufri agresiones	I suffered attacks
Pasé una semana...	I spent a week...
Encontré un centro de ayuda	I found a help centre
el alquiler	the rent
Si tengo éxito...	If I am successful...
una organización humanitaria	humanitarian organisation
Actualmente	Currently
por ciento	per cent
la edad media	average age

Una dieta sana	A healthy diet
los alimentos	Foods
Lácteos	milk products
carne, pescados y huevos	meat, fish and eggs
frutas y verduras	fruit and vegetables
cereales	Cereals
Fideos	Noodles
Grasas	Fats
dulces	sugars / sweet things
los nutrientes	nutrients
Proteínas	Proteins
Minerales	Minerals
Grasa	Fat
Sal	Salt
Vitaminas	Vitamins
Azúcar	Sugar
gluten	Gluten

Llevo una dieta sana.	I have a healthy diet.
Mi dieta es poco variada.	My diet is not very varied
Suelo comer / beber...	I usually eat / drink...
porque contiene(n)...	because it contains (they contain)
la fibra...	fibre...
combate la obesidad	combats obesity
el sabor	Taste
sano / malsano	healthy / unhealthy
No puedo...	I can't...
Llevar una dieta sana	have a healthy diet
evitar la comida basura	avoid junk food
dormir	sleep
comer sano	eat healthy
porque...	because
soy adicto/a	I'm addicted to
soy alérgico/a	I'm allergic to
(No) Voy a...	I'm (not) going to...
cambiar mi dieta	change my diet
mejorar mi dieta	improve my diet
evitar comer / beber...	avoid eating / drinking...
comer más / menos...	eat more/less...
preparar comida en casa	prepare food at home
practicar más deporte	do more sport
buscar recetas en línea	look for recipes online

IVivir a tope!	Live life to the full!
Beber alcohol	Drinking alcohol
Fumar cigarrillos / porros	Smoking cigarettes / joints
Tomar drogas blandas / duras	Taking soft / hard drugs
Emborracharse	Getting drunk
(no) es...	is/isn't...
ilegal / peligroso	Ille gal / dangerous
una pérdida de dinero	a waste of money
una tontería	stupid
bueno/malo para la salud	good/bad for your health
No me parece...	It doesn't seem... (to me)
tan malo	so bad
porque/ya que...	because / as...
te relaja	it relaxes you
causa el fracaso escolar	it causes failure at school
te hace sentir...	it makes you feel...
bien / más adulto	good/more grownup
Es fácil engancharse.	It is easy to get hooked.
¡Qué asco!	How disgusting!
Decidí...	I decided...
cambiar mi vida / dieta	to change my life / diet
dejar de fumar	to give up smoking
evitar la grasa	to avoid fat
A partir de ahora	From now on

¿Por qué son importantes los eventos deportivos internacionales?	Why are international sporting events important?
los Juegos Paralímpicos	the Paralympics
los Juegos Olímpicos	the Olympics
la Copa Mundial de Fútbol	the Football World Cup
Promueven...	They promote...
la participación en el deporte	participation in sport
el turismo	tourism
Unen a la gente.	They unite people.
Elevan el orgullo nacional.	They increase national pride.
Transmiten los valores de	They transmit the values of
respeto y disciplina.	respect and discipline.
Una desventaja es...	A disadvantage is...
el riesgo de ataques terroristas	the risk of terrorist attacks
el tráfico	the traffic
el dopaje	doping
el coste de organización	the cost of organisation
los grandes acontecimientos deportivos	big sporting events
los eventos solidarios	charity events
te dan la oportunidad de...	give you the opportunity to...
recaudar dinero	raise money
informar a la gente	in form people
ayudar a otras personas	help other people
hacer algo práctico	do something practical
organizar un torneo / un espectáculo	organise a tournament/a show