

KO (H) Healthy living and lifestyle (THEME 1: PEOPLE AND LIFESTYLE)

1. ¿Llevas una vida sana? (Do you have a healthy lifestyle?) [Quizlet list](#)

Normalmente (no) llevo <i>Normally I (don't) have</i>	Una vida sana ya que... <i>A healthy lifestyle because</i>	Negative: Acostarse tarde- <i>go to sleep late</i> Drogarse – <i>take drugs</i> Fumar - <i>smoking</i> Emborracharse – <i>get drunk</i> Comer comida basura / comida rápida- <i>to eat junk food/ fast food</i> Comer carne roja- <i>to eat red meat</i> Tomar bebidas azucaradas – <i>drink sugary drink</i>	Negative: Es perjudicial para la salud- <i>It is harmful for your health</i> Es peligroso para mi salud- <i>It is dangerous for your health</i> Ya que el alcohol/las drogas afectan tu capacidad para tomar decisiones <i>Because alcohol/drugs affect your capacity to make decisions</i> Causa enfermedades como diabetes / cáncer / depresión <i>It causes illnesses like diabetes/ cancer / depression</i> Tiene(n) demasiadas grasas- <i>it has/ they have too much fat</i>
En el pasado (no) llevaba <i>In the past I didn't have /had</i>	Una vida saludable dado que <i>a healthy lifestyle because</i>		
En el futuro (no) llevaré <i>In the future I will (not) have</i>	Una vida sana ya que... <i>A healthy lifestyle because</i> Una vida saludable dado que <i>a healthy lifestyle because</i> Una vida sana puesto que <i>A healthy lifestyle because...</i>	Positive: Mantenerse en forma- <i>keep fit</i> Hacer ejercicio- <i>do exercise</i> Evitar el estrés- <i>avoid stress</i> Comer bien- <i>eat well / Comer frutas y verduras- to eat fruits and vegetables</i> Dormir ocho horas- <i>sleep 8 hours</i> Levantarse temprano- <i>wake up early</i> Ser vegano/ vegetariano/a- <i>to be vegan/ vegetarian</i> Beber dos litros de agua al día- <i>to drink 2 liters of water per day</i>	Positive: Nos permite desarrollar los músculos- <i>It allows us to develop the muscles</i> Tiene beneficios para el corazón / los pulmones- <i>It has benefits for the heart/ lungs</i> Te permite mejorar tu salud mental- <i>It allows you to improve your mental health</i> Tiene(n) demasiadas muchas vitaminas- <i>it has/ they a lot of vitamins</i>
Para llevar una vida sana / un vida saludable <i>to have a healthy lifestyle</i>	Se debe (you must) No se debe (you musn't) Deberíamos (we should)		
Para perder/ganar peso <i>to lose/gain weight</i>			

1. ¿Qué deporte harás para mantenerte en forma en el futuro? (What sport will you do to keep fit in the future?) [Quizlet list](#)

Para mantenerme en forma el lunes <i>(To keep fit on Monday)</i> Porque me preocupa mi salud el martes <i>(Because I worry about my health on Tuesday)</i> Para mejorar mi salud el miércoles <i>(To improve my health on Wednesday)</i> El sábado por la mañana <i>(On Saturday morning)</i> El domingo por la tarde <i>(On Sunday afternoon)</i>	jugaré al <i>(I will play)</i> probaré el <i>(I will try)</i>	tenis <i>(tennis)</i> , fútbol <i>(Football)</i> , baloncesto <i>(basketball)</i> , golf, voleibol, bádminton, ping pong, béisbol	ya que me permite pasar tiempo con mis amigos <i>(because it allows me to spend time with my friends)</i> porque me da la oportunidad de relajarme <i>(because it gives me the opportunity to relax)</i> puesto que me ayuda a mantenerme en forma <i>(because it helps me to keep in shape)</i> ya que me permite aprender nuevas habilidades <i>(because it allows me to learn new skills)</i> ya que tiene ventajas para mi salud <i>(because it allow has advantages for my health)</i>
	haré <i>(I will do)</i> probaré el/la <i>(I will try)</i>	vela <i>(sailing)</i> , alpinismo <i>(hiking)</i> , natación <i>(swimming)</i> , equitación <i>(horse riding)</i> , atletismo <i>(athletics)</i> , esquí <i>(ski)</i> , ciclismo <i>(cycling)</i> , patinaje <i>(skating)</i> , pesca <i>(fishing)</i>	
	iré al / a la <i>(I will go to)</i>	gimnasio <i>(gym)</i> , piscina <i>(swimming pool)</i>	

KO (H) Healthy living and lifestyle (THEME 1: PEOPLE AND LIFESTYLE)

Top band language:

Si tuviera la oportunidad, me gustaría practicar... (If I had the opportunity, I would like to practice)

A mi hermana Eva le encantaría practicar... (My sister Eva would love to practice) porque le permite descansar/ mejorar su salud (because it allows her/him to rest/ improve his/her health)

3. ¿Qué debería hacer el gobierno para mejorar la salud de los jóvenes? (What should the government do to improve the health of young people?) Quizlet list

Si fuera posible <i>If it were possible</i> Si fuera el alcalde/ la alcaldesa <i>If I were the mayor</i> Si tuviera la oportunidad <i>If I had the opportunity</i> Si fuera el presidente / la presidenta <i>If I were the president</i>	Invertiría más dinero en la sanidad pública <i>I would invest more money on public health</i> Prohibiría las sustancias peligrosas <i>I would forbid dangerous substances</i>	Ya que es importante - because it is important Porque es esencial - because it is essential	No tener una lista de espera larga <i>Not to have long waiting list</i> Ayudar con los problemas de adicción <i>To help with addiction problems</i>
	Mejoraría la calidad de la comida en los colegios <i>I would improve the food quality in schools</i>	Puesto que hoy en día, los jóvenes solo comen <i>Because nowadays young people only eat</i>	Dulces- sweets Bebidas energéticas- energetic drinks Comida basura- junk food
	Me gustaría promover los hábitos saludables <i>I would like to promote healthy habits</i>	Por ejemplo, deberíamos <i>For example, we should</i>	Pasar tiempo al aire libre - spend time outdoors Evitar el estrés- Avoid stress

Top band language:

En los últimos años, el gobierno ha mejorado - in the last few years, the government has improved

No podemos olvidar cuando el gobierno hizo- we can't forget when the government did

4. ¿Qué te pasa? (What is wrong with you?) Quizlet list

No me encuentro bien <i>I don't feel well</i> No estoy bien <i>I am not well</i>	Me duele la cabeza <i>My head hurts/ has been hurting</i> Me duele la pierna <i>My leg hurts/ has been hurting</i> Me duele la espalda	Desde hace tres días- for 3 days Desde hace dos semanas- for 2 weeks Desde hace dos días- for 2 days Desde hace tres semanas- for 3 weeks Desde la semana pasada- since last week	Debido a la falta de ejercicio <i>Due to the lack of exercise</i> Debido a la falta de agua <i>Due to the lack of water</i> Debido al estrés de los exámenes <i>Due to the exam stress</i>
---	---	--	--

KO (H) Healthy living and lifestyle (THEME 1: PEOPLE AND LIFESTYLE)

Hoy no es mi día <i>Today is not my day</i>	<i>My back hurts/ has been hurting</i> Me duele el pie <i>My foot hurts/ has been hurting</i>	Desde el fin de semana pasado- <i>since last weekend</i>	Debido a una lesión jugando al fútbol <i>Due to an injury playing football</i>
Debería <i>I should</i> Deberíamos <i>We should</i>		Evitar el tabaco - <i>avoid tobacco</i> Tener cuidado con la obesidad- <i>be careful with obesity</i> Tener una dieta equilibrada <i>to have a balanced diet</i>	
Top band language: Mi madre dice que debería visitar al médico- <i>my mum says I should visit the doctor/</i> Pero a mi hermano le duele la pierna/ el brazo- <i>but my brother's leg/arm is hurting</i> (this verb works like “gustar”)			