



Knowledge Organiser: Spanish Y10-Unit 3: La vida sana (Theme 2) HT

Section A: Healthy Living

1	Para mantenerse en forma...	To stay in shape...
2	Para ser sano/a...	To be healthy...
3	Se debe hacer ejercicio	You must do some exercise
4	Se debe beber agua	You must drink enough water
5	Se debe dormir bien	You must sleep well
NOTE : Se debe, tienes que and hay que all mean the same. It can be translated as "you must" or "one must"		
6	Se debería comer fruta y legumbres	You should eat fruit & veg
7	Se debería evitar los caramelos y la comida grasienta	You should avoid sugary and fatty foods
8	No se debe ni fumar ni tomar drogas	You must not smoke/take drugs
9	No se debería beber ni alcohol ni cafeína	You should not drink too much alcohol/cafeine
10	¿Qué se debería hacer para estar en forma?	What must you do to stay in shape?
11	Se debería evitar el estrés	You must avoid stress

Section B: Why is healthy living important?

12	El trabajo del colegio me preocupa	School work worries me
13	Me ayuda a descansar	It helps me to concentrate
14	Me relaja	It relaxes me
15	Me anima	It livens me up
16	Puedo conocer gente nueva	You can meet new people
17	Puede reducir el estrés	It can reduce stress
18	Es bueno para la salud mental	It's good for your mental health
19	No quiero engordarme	I don't want to put on weight
20	Es una fuente de vitaminas/calcio/energía	It's a good source of vitamins/calcium/energy

Section C: Food – ¿Qué comes normalmente?

20	Para el desayuno/la comida/(el almuerzo)/la cena		For breakfast, for lunch (lunch), for tea	
21	No tengo el tiempo a comer bien		I don't have the time to eat well	
22	Trato de comer bien		I try to eat healthily	
23	Como	Bebo	I eat	I drink
24	Comemos	Bebemos	We eat	We drink
25	Los caramelos son mi vicio		I have a weakness for sweet things	
26	No como nunca la carne porque soy vegetariano/a		I never eat meat because I'm vegetarian	
27	Generalmente , mi padre prepara la comida		In general , it's my dad who does the cooking	
28	Me flipa	Me flipan	I love <u>it</u>	I love <u>them</u>
29	Comí	Bebí	I ate	I drank
30	Comimos	Bebimos	We ate	We drank
31	Me hubiera gustado a comer/beber		I would have preferred to eat/drink	

Section D: Sport & Exercise (Remember your free time work!)

32	Soy miembro de un club	I'm a member of a club
33	No hago mucha actividad física	I don't do a lot of physical activity
34	Siempre me he gustado hacer deporte	I've always liked doing sport
35	Entreno tres veces a la semana	I train 3 times a week
36	Lo hago porque...	I do <u>it</u> because...



Section E: Imperfect Tense – Lifestyle Comparison 'used to'

To recap, watch this video, <https://www.youtube.com/watch?v=oSComsNPSvw>

37	Me recuerdo que, cuando era pequeño/a			I remember, when I was young		
38	Cuando lo considero, era un niño			When I think about it, I was an active child/a lazy child		
39	Hacía	Jugaba	Iba	I used to do	I used to play	I used to go
40	Seguía una dieta equilibrada			I used to have a healthy diet		
41	Comía		Bebía	I used to eat		I used to drink

Section F: Future Health Intentions

To conjugate (make) the future tense, watch

<https://www.youtube.com/watch?v=YOMkzT8gBz4>

Yo	-é	42	comeré	Haré	I will eat	I will do
Tú	-ás	43	Espero ser más sano/a		I hope to be healthier	
Él/ella	-á	44	He decidido de dormir más temprano		I've decided to go to sleep earlier	
nosotros	-emos	45	Siempre he pensado en hacer más ejercicio		I have often thought of doing more exercise	
Vosotros	-éis	46	Quiero seguir una dieta equilibrada		I want to follow a balanced diet	
Ellos/Ellas	-án	47	Siempre he querido beber más agua		I've always wanted to drink more water	

Section G: 'Si' phrases + conditional tense

48	Si tuviera más tiempo...	If I had more time...
49	Si hiciera bueno tiempo con más frecuencia...	If the weather was nicer more often...
50	Si tuviera la oportunidad...	If I had the chance...
51	Si fuera menos estresado/a...	If I were less stressed...
52	Si fuera menos cansado/a...	If I were less tired...

Section H: Vices

53	Te engancha...	It gets you hooked
54	Me da confianza	It gives me confidence
55	Fumo/Bebo porque mis amigos lo hacen	I smoke/drink because my friends do it
56	Hay un riesgo de enfermedades como el cáncer	You risk illnesses such as cancer
57	Es difícil de dejar del habito	It's difficult to stop
58	Es una pérdida de tiempo	It's a waste of money
59	Es evidente que sea peligroso	It's obvious that it's dangerous