Your notes

GCSE German: revision notes

Healthy living and lifestyle

Contents

1. Eating and drinking
2. Exercise, sleep and wellbeing
3. Risks to health
4. Saying what you should do
5. Key terms
6. Quick questions
7. What to do next

Eating and drinking

- Um fit zu bleiben... (to stay fit...) esse ich viel Obst und Gemüse und trinke viel Wasser.
- Ich ernähre mich **gesund** (I eat healthily). Ich vermeide (I avoid) Zucker, Salz, Fett, Fastfood, Süßigkeiten (sweets) and fettiges Essen (fatty food).
- Ich esse zwischendurch (I snack between meals). Ich lasse das Frühstück aus (I skip breakfast).

Exercise, sleep and wellbeing

- Ich treibe Sport / mache Sport dreimal pro Woche (I do sport three times a week). Ich gehe schwimmen / joggen / ins Fitnessstudio (to the gym). Ich fahre Rad (I cycle).
- Ich schlafe acht Stunden pro Nacht (I sleep eight hours a night). Ich gehe früh ins Bett (I go to bed early).
- der Stress, gestresst (stressed), **sich entspannen** (to relax), die psychische Gesundheit (mental health), das Wohlbefinden (wellbeing).
- Ich habe Kopfschmerzen / Bauchschmerzen / Halsschmerzen (I have a headache / stomach ache / sore throat). Mir tut der Kopf weh (my head hurts). Ich bin krank (I'm ill).

Risks to health

- **rauchen** (to smoke), die Zigarette, der Alkohol, **die Drogen**, betrunken (drunk), gefährlich (dangerous), **schädlich** (harmful), süchtig (addicted), die Sucht (addiction).
- Das ist schlecht für **die Gesundheit** (that's bad for your health). **Rauchen** kann Krebs verursachen (smoking can cause cancer).
- Some young people smoke, weil sie cool aussehen wollen (because they want to look cool) or wegen des Gruppenzwangs (because of peer pressure).

© LycoLearn · lycolearn.co.uk · Free GCSE and KS3 revision

Saying what you should do

- **Man sollte** + infinitive at the end (you should): **Man sollte** mehr Wasser trinken.
- Man muss + infinitive (you must): Man muss genug **schlafen**.
- Ich werde + infinitive (I will): Ich werde mehr Sport treiben.
- Um... zu + infinitive (in order to): Ich jogge, um fit zu bleiben.
- Negatives: ich rauche nicht (I don't smoke), ich trinke nie Alkohol (I never drink alcohol), ich esse keine Süßigkeiten mehr (I don't eat sweets any more). Use kein (no, not any) with nouns.

Key terms

die Gesundheit	health
gesund	healthy
fit bleiben	to stay fit
sich gesund ernähren	to eat healthily
vermeiden	to avoid
die Süßigkeiten	sweets
rauchen	to smoke
die Drogen	drugs
schädlich	harmful
süchtig	addicted
schlafen	to sleep
die Kopfschmerzen	headache
sich entspannen	to relax
man sollte	you should (one should)

Quick questions

Cover the answers and test yourself: remembering is what makes it stick.

1. What does "Um fit zu bleiben, esse ich viel Obst" mean?
2. How do you say "I have a headache" in German?
3. What does "die Süßigkeiten" mean?
4. What does "Man sollte mehr Sport treiben" mean?
5. Which word completes "Ich esse ___ Fleisch" to mean "I don't eat meat"?
6. What does "rauchen" mean?
7. What does "Das ist schlecht für die Gesundheit" mean?
8. How do you say "I sleep eight hours a night" in German?

Your notes

Answers

1. To stay fit, I eat lots of fruit
2. Ich habe Kopfschmerzen
3. sweets
4. You should do more sport
5. kein
6. to smoke
7. That's bad for your health
8. Ich schlafe acht Stunden pro Nacht

What to do next

Practise 14 questions on this topic

Try 4 exam questions, with mark schemes

Read the lesson, one step at a time

Free revision for GCSE and KS3 at lycolearn.co.uk. Some notes are for one exam board only, and say so in brackets.

Your notes