

# **Worksheet: Mediation**

Topic: Mediation: Healthy Living | Year: Year 5 | Date: 16.02.2026



## **Mediation Task (German to English)**

1. Was sind die drei Säulen eines gesunden Lebensstils?
2. Warum ist ausreichender Schlaf so wichtig?
3. Wie wirkt sich Stress auf den Körper aus?
4. Welche Rolle spielt die Ernährung im Alltag?
5. Gib ein Beispiel für eine gesunde Routine.



## Worksheet: Mediation

Topic: Mediation: Healthy Living | Year: Year 5 | Date: 16.02.2026

### Suggested Points / Key Vocabulary

1. Säulen: Ernährung, Bewegung, Entspannung
2. Schlaf: Regeneration, Konzentration
3. Stress: Bluthochdruck, Erschöpfung
4. Ernährung: Energielieferant, Immunsystem
5. Routine: 30 Min. Spaziergang + 2L Wasser