

Mediation: Healthy Living Tips (Year 5)

Mediation Task

Your school's English magazine is doing a feature on health habits. Translate the key advice from this German health tip list into an English article (about 100 words).

Source Text (German)

Tipps für ein gesünderes Leben

1. Ausreichend Schlaf: Körper und Geist brauchen mindestens 7-8 Stunden Erholung.
 2. Wasser statt Limo: Wer viel Wasser trinkt, bleibt konzentrierter und vermeidet unnötigen Zucker.
 3. Bewegung im Alltag: Es muss nicht immer Leistungssport sein; täglich 30 Minuten zügiges Gehen reicht oft schon aus.
 4. Digitale Pause: Schalten Sie das Handy eine Stunde vor dem Schlafengehen aus, um die Schlafqualität zu verbessern.

Your Response

Mediation: Healthy Living Tips (Year 5)

Sample Solution / Key Points

- Importance of sleep (7-8 hours for body and mind)
- Drink water instead of soda to stay focused and avoid sugar
- Daily activity: 30 min brisk walking is sufficient, not just competitive sports
- Digital detox: Turn off phones 1 hour before bed for better sleep quality