

# Gewohnheiten für Fitness

Name:

Date:

**Reading Passage**

Hallo, ich heiße Max. Mein Ziel ist es, gesund und fit zu sein. Dafür ist es essenziell, sich gesund zu ernähren und Junkfood zu vermeiden. Ich trinke immer viel Wasser und esse viel Obst.

Ich mache jeden Morgen Sport im Park. Nach dem Sport dusche ich. Es ist sehr wichtig, genug zu schlafen, um gute Erholung zu haben. Ich wasche mir auch oft die Hände. Körperpflege ist entscheidend. Wenn ich mich gestresst fühle, suche ich mir einen Moment zum Entspannen.

**Questions**

1. What is Max's name?

---

---

---

[1 mark]

2. What is his goal?

- A. To be rich       B. To be healthy and fit  
 C. To travel the world       D. To read many books

[1 mark]

3. What two things are essential for his goal?

---

---

---

[2 marks]

4. What two items does he consume a lot of?

---

---

---

[2 marks]

5. When and where does he do sport?

---

---

---

[2 marks]

**6. What does he do after sport?**

---

---

[1 mark]

**7. Why is it very important to get enough sleep?**

- A. To dream more
- B. To study better
- C. To have good rest
- D. To play games

[1 mark]

**8. What is crucial for him?**

---

---

[1 mark]

**9. What does he do if he feels stressed?**

---

---

[1 mark]

**10. What does "rauchen" mean?**

---

---

[1 mark]