

Hábitos para Estar en Forma (ANSWERS)

Name:

Date:

Reading Passage

Hola, me llamo María. Mi objetivo es estar sana y en forma. Para eso, es esencial comer sano y evitar la comida basura. Siempre bebo mucha agua y como mucha fruta.

Hago ejercicio cada mañana en el parque. Después del ejercicio, me ducho. Es muy importante dormir suficiente para tener un buen descanso. También me lavo las manos a menudo. La higiene personal es clave. Si me siento estresada, busco un momento para relajarme.

Questions

1. What is María's name?

Answer: María

Note: The text says "me llamo María."

[1 mark]

2. What is her goal?

Answer: To be healthy and fit

Note: The text says "Mi objetivo es estar sana y en forma."

[1 mark]

3. What two things are essential for her goal?

Answer: eating healthily OR avoiding junk food

Note: The text says "es esencial comer sano y evitar la comida basura."

[2 marks]

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

Answer: water OR fruit

Note: The text says "Siempre bebo mucha agua y como mucha fruta."

[2 marks]

5. When and where does she do exercise?

Answer: every morning in the park

Note: The text says "Hago ejercicio cada mañana en el parque."

[2 marks]

6. What does she do after exercise?

Answer: showers

Note: The text says "Después del ejercicio, me ducho."

[1 mark]

7. Why is it very important to sleep enough?

Answer: To have a good rest

Note: The text says "Es muy importante dormir suficiente para tener un buen descanso."

[1 mark]

8. What is key for her?

Answer: personal hygiene

Note: The text says "La higiene personal es clave."

[1 mark]

9. What does she do if she feels stressed?

Answer: she tries to relax

Note: The text says "Si me siento estresada, busco un momento para relajarme."

[1 mark]

10. What does "dormir suficiente" mean?

Answer: to sleep enough

Note: Implied vocabulary from list.

[1 mark]