

Name:

Date:

**Reading Passage**

Hallo, ich heiße Lena. Um ein gesundes Leben zu führen, ist es notwendig, regelmäßig Sport zu machen. Ich spiele zweimal pro Woche Fußball. Es ist auch wichtig, viel Gemüse zu essen. Ich rauche nicht und trinke keinen Alkohol.

Es ist sehr wichtig, sich dreimal am Tag die Zähne zu putzen. Erholung ist auch sehr wichtig; es ist gut, genug Schlaf zu bekommen, um Energie zu haben. Wenn ich Stress habe, versuche ich, an die frische Luft zu gehen. Die psychische Gesundheit ist genauso wichtig wie die körperliche.

**Questions**

1. What is Lena's name?

---

[1 mark]

2. What is necessary to live a healthy life?

- A. To earn a lot of money
- B. To play video games
- C. To do sport regularly
- D. To watch TV all day

[1 mark]

3. How often does she play football?

---

[1 mark]

4. What kind of food is important to eat a lot of?

---

[1 mark]

5. What two things does Lena avoid regarding habits?

---

[2 marks]

6. How many times a day is it important to brush your teeth?

**7. Why is it good to get enough sleep?**

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

[1 mark]

**8. What does Lena do if she has stress?**

---

---

[2 marks]

**9. What is as important as physical health?**

---

---

[1 mark]

**10. What does "genug schlafen" mean?**

---

---

[1 mark]

# Tipps für ein Gesundes Leben (ANSWERS)

Name:

Date:

## Reading Passage

Hallo, ich heiße Lena. Um ein gesundes Leben zu führen, ist es notwendig, regelmäßig Sport zu machen. Ich spiele zweimal pro Woche Fußball. Es ist auch wichtig, viel Gemüse zu essen. Ich rauche nicht und trinke keinen Alkohol.

Es ist sehr wichtig, sich dreimal am Tag die Zähne zu putzen. Erholung ist auch sehr wichtig; es ist gut, genug Schlaf zu bekommen, um Energie zu haben. Wenn ich Stress habe, versuche ich, an die frische Luft zu gehen. Die psychische Gesundheit ist genauso wichtig wie die körperliche.

## Questions

### 1. What is Lena's name?

**Answer: Lena**

*Note: The text says "ich heiße Lena."*

[1 mark]

### 2. What is necessary to live a healthy life?

**Answer: To do sport regularly**

*Note: The text says "ist es notwendig, regelmäßig Sport zu machen."*

[1 mark]

### 3. How often does she play football?

**Answer: twice a week**

*Note: The text says "Ich spiele zweimal pro Woche Fußball."*

[1 mark]

### 4. What kind of food is important to eat a lot of?

**Answer: vegetables**

*Note: The text says "Es ist auch wichtig, viel Gemüse zu essen."*

[1 mark]

### 5. What two things does Lena avoid regarding habits?

**Answer: smoking OR drinking alcohol**

*Note: The text says "Ich rauche nicht und trinke keinen Alkohol."*

[2 marks]

**6. How many times a day is it important to brush your teeth?**

**Answer: three times a day**

*Note: The text says "Es ist sehr wichtig, sich dreimal am Tag die Zähne zu putzen."*

[1 mark]

**7. Why is it good to get enough sleep?**

**Answer: To have energy**

*Note: The text says "es ist gut, genug Schlaf zu bekommen, um Energie zu haben."*

[1 mark]

**8. What does Lena do if she has stress?**

**Answer: she tries to go outside to get fresh air**

*Note: The text says "Wenn ich Stress habe, versuche ich, an die frische Luft zu gehen."*

[2 marks]

**9. What is as important as physical health?**

**Answer: mental health**

*Note: The text says "Die psychische Gesundheit ist genauso wichtig wie die körperliche."*

[1 mark]

**10. What does "genug schlafen" mean?**

**Answer: to sleep enough**

*Note: Implied vocabulary from list.*

[1 mark]