

Una Vida Sana

Hola soy Amelia, tengo quince años y diría que, vivo una vida sana porque practico muchos deportes y pienso que como bastante bien. Normalmente no desayuno porque no tengo mucho tiempo en la mañana pero, a veces como un bol de cereales y una manzana o un plátano. En la tarde como un bocadillo de jamón con yogur de postre porque pienso que es muy delicioso y sanísimo. La comida que más me gusta para la cena es el pollo y arroz. ¡Es fenomenal!

Me encanta practicar el deporte porque creo que es muy divertido y es una buena forma de mantener en contacto con otra gente y también se puede encontrar nuevos amigos. De vez en cuando corro, pero no puedo correr una larga distancia. Mi deporte favorito es bailar. Siempre bailo en mi jardín, pero también bailo en un polideportivo. Sin embargo, normalmente bailo los domingos con mi equipo de bailar. En el pasado, nunca salía hacer deporte, pero preocupaba volverme saludable, por eso me uní a un equipo de bailar.

Los jóvenes deberían hacer ejercicio por una hora cada día o más y deberían comer muchas verduras. ¡Sin embargo la mejor cosa sería nunca fumar porque es muy peligroso para la salud y es una gran pérdida de dinero! Además, puede volverse adictivos. También los jóvenes no deberían beber alcohol porque cuando lo hacen pueden enfermarse y perder el conocimiento. Personalmente no bebo alcohol porque soy demasiado joven y mi madre estaría muy molesta conmigo.

En general pienso que soy una persona bastante sana y la mayoría de tiempo tomo buenas decisiones para mi salud, aunque el futuro voy a comer menos chocolate y me gustaría hacer más footing durante el verano para estar en forma porque a veces me vuelvo muy perezosa.

Questions

1. What does Amelia usually have for breakfast? (1)
2. Why does Amelia like sports? (2)
3. What does Amelia do on Sundays? (1)
4. Why did Amelia start dancing? (1)
5. How can young people be healthy? (2)
6. Why shouldn't young people drink alcohol? (2)
7. What does Amelia want to do in the future to stay in shape? Why? (3)

Total: 12 marks

The Answer Scheme is on the following page.

Answer Scheme

<u>Question</u>	<u>Answer</u>	<u>Mark</u>
1	Normally she doesn't eat breakfast	1
2	It's a good way to keep in contact with other people // and to meet new friends	2
3	She dances with her dance team	1
4	She has worried about becoming unhealthy	1
5	They should do one or more hours of exercise per day // and they should eat lots of vegetables	2
6	They can become ill // and lose consciousness	2
7	She is going to eat less chocolate and // she would like to go running more during the summer // because sometimes she becomes lazy	3
	Total	12

COPYRIGHT NOTICE

This document and its contents are copyright of Lynch York Ltd

©2020 Language Learning Scotland

All rights reserved.

The logo for Lynch York, featuring the words "LYNCH YORK" in white, uppercase, sans-serif font, centered within a solid dark blue rectangular background.

LYNCH YORK