

GCSE SPANISH · AQA 8692

Healthy *living*

A complete revision & practice workbook for Theme 1, Topic 2 — all six subtopics, with knowledge organisers, sentence builders, exam-style practice and a full answer key.

① Food & diet

② Sport

③ Daily routine

④ Wellbeing

⑤ Body & illness

⑥ Habits

Hillside High School · Spanish Department

hillsidespanish.com · Foundation & Higher

AQA GCSE Spanish (8692)
Theme 1: People & lifestyle
Exams June 2026 onwards

▶ How to use this booklet

Contents & your revision checklist

Work through **one subtopic at a time**: learn the knowledge organiser, then build sentences, then do the warm-ups and grammar. When you've done all six, tackle the **exam-practice** section, which mixes everything together just like the real papers. Check yourself with the **answers** at the back, and scan the **QR codes** to hear the audio and quiz yourself online.

• CONTENTS

- 1 La comida y la dieta — food & diet
 - 2 El deporte y el ejercicio — sport & exercise
 - 3 La rutina diaria — daily routine
 - 4 La salud y el bienestar — health & wellbeing
 - 5 El cuerpo y las enfermedades — the body & illness
 - 6 Hábitos buenos y malos — good & bad habits
- ★ Exam practice — reading, translation, listening, speaking & writing
- ✓ Answers

• CAN I...? — RATE YOURSELF BEFORE AND AFTER (R / A / G)

talk about what I eat and drink, and whether my diet is healthy	○ ○ ○
say what sport/exercise I do and how often	○ ○ ○
describe my daily routine using reflexive verbs and times	○ ○ ○
talk about wellbeing, stress and how to look after myself	○ ○ ○
say what hurts and describe illness, and cope at the doctor's	○ ○ ○
discuss good and bad habits and my resolutions	○ ○ ○
use gustar, reflexives, obligation verbs, the past and the near future	○ ○ ○

R = red (not yet) · A = amber (getting there) · G = green (confident). Colour the circles in.

1 La comida y la dieta

Subtopic 1 · Food & diet

Meals, food and drink, and eating healthily or not — using *gustar* to give opinions.



Scan for the live lesson — audio & quizzes

• KNOWLEDGE ORGANISER

LAS COMIDAS	
el desayuno · la cena F	breakfast · dinner
desayunar · cenar F	to have breakfast/dinner
la comida F	food, meal
el plato F	dish, plate
comer · beber F	to eat · drink
probar F	to taste, try
cocinar H	to cook

COMIDA SANA	
la fruta · la verdura F	fruit · vegetables
el pescado · el pollo F	fish · chicken
el arroz H	rice
el tomate F	tomato
la ensalada +	salad
equilibrado/a +	balanced

COMIDA MENOS SANA	
el azúcar · la grasa F	sugar · fat
dulce F	sweet
la comida basura +	junk food
las patatas fritas +	chips
el postre +	dessert
la bebida F	drink

DIETA Y OPINIÓN	
la dieta F	diet
sano/a · saludable F	healthy
rico/a F	tasty
el zumo +	juice
me gusta(n) · me encanta(n) F	I like · love
no me gusta(n) nada F	I don't like at all

• SENTENCE BUILDER

COMIDA	VERBO	DETALLE	CONECTOR	OPINIÓN
Para desayunar	tomo	cereales / tostadas	porque	es muy sano/a
Para comer	como	pollo con verduras	aunque	está muy rico/a
Para cenar	prefiero	algo ligero	y	tiene mucho azúcar
Mi plato favorito es	me gusta(n)	la paella / la pasta	pero	intento comer bien
Como / bebo	no me gusta(n)	mucho fruta	así que	como comida basura a veces

Use *me gusta* + singular/infinitive and *me gustan* + plural. *Me encanta(n)* = I love. **F** on the AQA list · **H** Higher · **+** useful extra.

• VOCABULARY WARM-UPS

1 • Sort into sano (healthy) or no sano.

8 marks

1. la fruta ____
2. las patatas fritas ____
3. el pescado ____
4. el azúcar ____
5. la ensalada ____
6. la comida basura ____
7. la verdura ____
8. los dulces ____

2 • Me gusta or me gustan?

5 marks

1. _____ la fruta.
2. _____ las verduras.
3. _____ el pescado.
4. _____ los postres dulces.
5. _____ cocinar con mi familia.

3 • Write what you eat for each meal (full sentences).

3 marks

1. Para desayunar...

.....

2. Para comer...

.....

3. Para cenar...

.....

• GRAMMAR FOCUS — GUSTAR & SIMILAR VERBS

"To like" works back to front in Spanish

singular / infinitive	plural
Me gusta el pescado.	Me gustan las verduras.
Me gusta cocinar.	Me encantan los dulces.

Literally: "the fish pleases me". So the verb agrees with the *food*, not with you. Same for *encantar*.

4 • Complete with the correct form (gusta / gustan / encanta / encantan).

4 marks

1. Me _____ la pizza.
2. No me _____ las cebollas.
3. A mi hermano le _____ el chocolate.
4. Nos _____ los platos picantes.

2 El deporte y el ejercicio

Subtopic 2 · Sport & exercise

Sports, exercise and keeping fit — using jugar, hacer and practicar, and saying how often.



Scan for the live lesson — audio & quizzes

• KNOWLEDGE ORGANISER

LOS DEPORTES		EQUIPO Y COMPETICIÓN	
el deporte F	sport	el equipo · el partido F	team · match
el fútbol · el tenis F	football · tennis	el jugador/a F	player
el baloncesto F	basketball	ganar · perder F	to win · lose
la natación · nadar F	swimming · to swim	el campeón/a +	champion
jugar (a) F	to play	la competición +	competition
correr · andar F	to run · walk	el esfuerzo F	effort

HACER EJERCICIO		SALUD Y OPINIÓN	
el ejercicio F	exercise	la salud F	health
practicar F	to do (a sport)	estar en forma H	to be fit
entrenar(se) F	to train	activo/a F	active
el gimnasio · la piscina F	gym · pool	sedentario/a +	sedentary
montar en bici F	to cycle	deportista +	sporty
al aire libre F	outdoors	relajarse +	to relax

• SENTENCE BUILDER

FRECUENCIA	VERBO	DEPORTE	DÓNDE	OPINIÓN
Todos los días	juego al	fútbol / tenis	en el campo	porque me mantiene en forma
Dos veces por semana	hago	natación / atletismo	en la piscina	porque es divertido
Los fines de semana	practico	baloncesto	con mi equipo	porque me relaja
A veces	entreno en	el gimnasio	al aire libre	aunque es cansado
Nunca	monto en	bici	en el parque	es bueno para la salud

jugar a + ball games (juego al fútbol); *hacer* / *practicar* + most others (hago natación). Add a frequency phrase for detail. **F** on the AQA list · **H** Higher · **+** useful extra.

• VOCABULARY WARM-UPS

1 • *jugar al, hacer or montar en?*

5 marks

1. _____ fútbol
2. _____ natación
3. _____ bici
4. _____ tenis
5. _____ atletismo

2 • *Match the Spanish to the English.*

6 marks

- | | |
|-------------------|--------------|
| 1. el equipo | a. to be fit |
| 2. ganar | b. effort |
| 3. estar en forma | c. team |
| 4. el gimnasio | d. pool |
| 5. el esfuerzo | e. gym |
| 6. la piscina | f. to win |

3 • *Write 3 sentences: a sport you do, when, and why.*

3 marks

.....

.....

.....

• **GRAMMAR FOCUS — SPORT VERBS + FREQUENCY**

jugar (u→ue) · hacer (irregular) · practicar

	jugar	hacer
yo	juego	hago
tú	juegas	haces
él/ella	juega	hace

How often: todos los días · una vez / dos veces por semana · a menudo · de vez en cuando · nunca.

4 • *Complete with **juego, hago or practico.***

4 marks

1. _____ al baloncesto los lunes.
2. _____ natación en verano.
3. _____ deporte tres veces por semana.
4. _____ al tenis con mi padre.

3 La rutina diaria

Subtopic 3 · Daily routine

Your daily routine and the order you do things — using reflexive verbs and the time.



Scan for the live lesson — audio & quizzes

• KNOWLEDGE ORGANISER

POR LA MAÑANA	
despertarse F	to wake up
levantarse F	to get up
ducharse · lavarse +	to shower · wash
vestirse F	to get dressed
peinarse +	to brush your hair
el despertador +	alarm clock

SECUENCIA Y TIEMPO	
primero · luego F	first · then
antes de · después de F	before · after
por la mañana/tarde F	in the morning/afternoon
temprano · pronto F	early
normalmente F	normally
la hora F	time

OTROS VERBOS REFLEXIVOS	
acostarse H	to go to bed
dormirse F	to fall asleep
cepillarse los dientes +	to brush teeth
arreglarse H	to get ready
afeitarse +	to shave
quitarse F	to take off

FRASES CLAVE	
soler (+ inf.) H	to usually (do)
tener que F	to have to
todos los días F	every day
el baño F	bathroom
el diente F	tooth
madrugar +	to get up early

• SENTENCE BUILDER

CUÁNDO	VERBO REFLEXIVO	HORA/DETALLE	CONECTOR	EXTENSIÓN
Entre semana	me despierto a las	siete (en punto)	y luego	voy al insti en autobús
Primero	me ducho y	me lavo los dientes	antes de	salir de casa
Después	me visto, luego	desayuno	después de	ceno con mi familia
Por la tarde	hago los deberes y	veo la tele	mientras	estoy cansado/a
Por la noche	me acuesto a las	once	porque	quiero descansar

Reflexive verbs need a pronoun: *me* levanto, *te* levantas, *se* levanta. Tell the time with *a las...* **F** on the AQA list · **H** Higher · **+** useful extra.

• VOCABULARY WARM-UPS

1 • Put the morning routine in a logical order (1–6).

6 marks

1. me visto ____
2. me despierto ____
3. desayuno ____
4. me levanto ____
5. me ducho ____
6. salgo de casa ____

2 • Add the reflexive pronoun (me / se).

5 marks

1. (Yo) _____ levanto a las siete.
2. Mi hermano _____ ducha por la noche.
3. (Yo) _____ lavo los dientes.
4. Mi madre _____ acuesta tarde.
5. (Yo) _____ visto rápidamente.

3 • Write your routine: 3 things you do and the time.

3 marks

.....

.....

.....

• **GRAMMAR FOCUS – REFLEXIVE VERBS & THE TIME**

levantarse (to get [oneself] up)

yo	tú	él/ella
me levanto	te levantas	se levanta

Telling the time: Es la una · Son las dos · a las siete **y media** (7:30) · a las ocho **menos cuarto** (7:45).

4 • Translate into Spanish.

4 marks

1. I get up at half past six. → _____
2. Then I have a shower. → _____
3. I go to bed at eleven. → _____
4. My sister gets dressed quickly. → _____

4 La salud y el bienestar

Subtopic 4 · Health & wellbeing

Physical and mental wellbeing, stress and how to look after yourself — using verbs of obligation.



Scan for the live lesson — audio & quizzes

• KNOWLEDGE ORGANISER

¿CÓMO TE SIENTES?	
sentirse F	to feel
feliz · triste F	happy · sad
cansado/a F	tired
nervioso/a F	nervous
estresado/a +	stressed
preocupado/a · deprimido/a +	worried · down

CUIDARSE	
cuidarse F	to look after oneself
descansar · dormir F	to rest · sleep
el sueño F	sleep
relajarse H	to relax
evitar F	to avoid
el equilibrio +	balance

LA SALUD MENTAL	
el estrés · la presión F	stress · pressure
la salud mental H	mental health
el bienestar +	wellbeing
la mente +	mind
preocuparse (por) F	to worry (about)
el dolor H	pain

LA OBLIGACIÓN	
hay que (+ inf.) F	you must
tener que (+ inf.) F	to have to
deber (+ inf.) F	should
la energía F	energy
físico/a · mental F	physical · mental
grave F	serious

• SENTENCE BUILDER

PARA ESTAR BIEN	VERBO	ACCIÓN	CONECTOR	OPINIÓN
Para estar sano/a	hay que	dormir ocho horas	porque	me siento mejor
Para reducir el estrés	tengo que	hacer ejercicio	ya que	reduce la presión
Para relajarme	debo	comer de forma sana	y	me da energía
Hay que	suelo	escuchar música	pero	la salud mental es importante
No se debe	es importante	hablar con alguien	así que	es esencial cuidarse

hay que / tener que / deber are always followed by an infinitive: *hay que dormir*, *tengo que estudiar*. **F** on the AQA list · **H** Higher · **+** useful extra.

• VOCABULARY WARM-UPS

1 • Match the Spanish to the English.

6 marks

- | | |
|-----------------|--------------------------|
| 1. el sueño | a. wellbeing |
| 2. el estrés | b. to rest |
| 3. cuidarse | c. sleep |
| 4. el bienestar | d. to avoid |
| 5. descansar | e. stress |
| 6. evitar | f. to look after oneself |

2 • ser or estar? (feelings usually take estar).

5 marks

- Hoy (yo) _____ muy cansado.
- Mi hermana _____ una persona optimista.
- (Nosotros) _____ estresados por los exámenes.
- Mi amigo _____ deprimido esta semana.
- El deporte _____ bueno para la salud.

3 • Write 2 things you should do to stay healthy (use *hay que* / *debo*).

4 marks

.....

.....

• GRAMMAR FOCUS — SAYING WHAT YOU MUST DO**Obligation + infinitive**

Structure	Meaning	Example
hay que + inf.	one must (general)	Hay que dormir bien.
tener que + inf.	to have to (personal)	Tengo que descansar.
deber + inf.	should	Debes beber agua.

Feelings use **estar**: estoy cansado / estresado / contento (a state, not a trait).

4 • Complete with *hay que*, *tengo que* or *debo* + your idea.

3 marks

- Para dormir mejor, _____ .
- Para reducir el estrés, _____ .
- Para estar en forma, _____ .

5 El cuerpo y las enfermedades

Subtopic 5 · The body & illness

Parts of the body, symptoms and at the doctor's — using *me duele(n)* and the past.



Scan for the live lesson — audio & quizzes

• KNOWLEDGE ORGANISER

EL CUERPO	
la cabeza F	head
el brazo · la pierna F	arm · leg
el estómago F	stomach
la garganta +	throat
la espalda +	back
el corazón · el pie F	heart · foot

EN EL MÉDICO	
el médico/a F	doctor
la cita H	appointment
la medicina F	medicine
la pastilla +	pill
la herida H	wound, injury
tener cuidado F	to be careful

LOS SÍNTOMAS	
doler (me duele) F	to hurt
el dolor H	pain, ache
la fiebre +	fever
toser · la tos +	to cough · cough
estar resfriado/a +	to have a cold
débil F	weak

ACCIDENTES Y SALUD	
el accidente F	accident
la sangre H	blood
grave F	serious
la enfermedad F	illness
la salud F	health
la energía F	energy

• SENTENCE BUILDER

SÍNTOMA	PARTE/DETALLE	DESDE CUÁNDO	ACCIÓN	PASADO
Me duele	la cabeza / la garganta	desde ayer	así que voy al médico	Ayer tuve un accidente
Me duelen	las piernas	desde esta mañana	tengo que descansar	Fui al hospital
Tengo	fiebre / tos	desde hace dos días	tomo una pastilla	El médico me recetó
Estoy	resfriado/a	esta semana	no puedo ir a clase	Me sentía fatal
Me he hecho daño en	la rodilla	después del partido	debo tener cuidado	Por suerte no era grave

Me duele + singular (me duele la cabeza); *me duelen* + plural (me duelen los pies). For the past use the preterite: *fui, tuve*. **F** on the AQA list · **H** Higher · **+** useful extra.

• VOCABULARY WARM-UPS

1 • Label the body part for each ache.

6 marks

1. headache → me duele la _____
2. stomachache → me duele el _____
3. sore throat → me duele la _____
4. backache → me duele la _____
5. my legs hurt → me duelen las _____
6. toothache → me duele un _____

2 • me duele or me duelen?

5 marks

1. _____ la cabeza.
2. _____ los pies.
3. _____ el estómago.
4. _____ las orejas.
5. _____ la espalda.

3 • You feel ill. Write 3 sentences (symptom + how long + what you'll do).

3 marks

.....

.....

.....

• **GRAMMAR FOCUS — DOLER, TENER & THE PRETERITE**

Saying what hurts (doler works like gustar)

singular	plural
Me duele la cabeza.	Me duelen las piernas.

Symptoms with tener: tengo fiebre / tos / un resfriado. Past (preterite): fui al médico, tuve un accidente, me dolió.

4 • Put into the past (preterite).

4 marks

1. (ir, yo) _____ al hospital.
2. (tener, yo) _____ fiebre.
3. (doler) me _____ mucho la pierna.
4. (ser) no _____ nada grave.

6 Hábitos buenos y malos

Subtopic 6 · Good & bad habits

Smoking, alcohol, screen time and healthy resolutions — using *soler*, *deber* and the near future.



Scan for the live lesson — audio & quizzes

• KNOWLEDGE ORGANISER

BUENOS HÁBITOS		LOS RIESGOS	
sano/a F	healthy	el peligro · peligroso/a F	danger · dangerous
hacer ejercicio F	to exercise	adicto/a (a) +	addicted (to)
dormir bien F	to sleep well	la adicción +	addiction
comer sano F	to eat healthily	engancharse (a) +	to get hooked
la costumbre F	habit, custom	grave F	serious
cuidarse · mejorar F	to look after / improve	la salud F	health

MALOS HÁBITOS		CAMBIAR	
fumar · el tabaco +	to smoke · tobacco	dejar de (+ inf.) F	to give up doing
el alcohol H	alcohol	reducir F	to reduce
la droga F	drug	evitar · intentar F	to avoid · try
la comida basura +	junk food	prometer H	to promise
las redes sociales +	social media	el futuro F	future
la pantalla F	screen	voy a (+ inf.) F	I'm going to

• SENTENCE BUILDER

HÁBITO	VERBO	DETALLE	CONECTOR	OPINIÓN/FUTURO
Un buen hábito mío es	hacer ejercicio	y dormir bien	porque	es bueno para la salud
Mi mal hábito es	pasar mucho tiempo	con el móvil	aunque	afecta a mi sueño
Suelo	comer sano	y beber agua	sin embargo	quiero mejorar
Nunca	fumo ni bebo	porque es malo	ya que	es muy perjudicial
En el futuro	voy a	dejar de + inf.	así que	voy a reducir el tiempo de pantalla

soler + inf. = to usually do; *deber + inf.* = should; *voy a + inf.* = I'm going to (resolutions); *dejar de + inf.* = to give up doing. **F** on the AQA list · **H** Higher · **+** useful extra.

• VOCABULARY WARM-UPS

1 • Good habit (B) or bad habit (M)?

8 marks

1. hacer ejercicio ____
2. fumar ____
3. dormir ocho horas ____
4. comer comida basura ____
5. beber agua ____
6. pasar horas con el móvil ____
7. comer fruta ____
8. beber alcohol ____

2 • Gap-fill from the box.

5 marks

Caja: dejar de · peligroso · voy a · suelo · redes sociales

1. _____ acostarme temprano entre semana.
2. Mi tío quiere _____ fumar.
3. Beber alcohol es _____ para la salud.
4. Paso demasiado tiempo en las _____ .
5. El año que viene _____ hacer más deporte.

3 • Write one good habit and one resolution (use voy a).

4 marks

.....

.....

• GRAMMAR FOCUS — HABITS & RESOLUTIONS

soler · deber · ir a · dejar de (+ infinitive)

Structure	Meaning	Example
soler + inf.	to usually do	Suelo desayunar fruta.
(no) deber + inf.	should (not)	No debes fumar.
ir a + inf.	going to	Voy a reducir el azúcar.
dejar de + inf.	to give up doing	Voy a dejar de comer dulces.

4 • Translate using the structures above.

4 marks

1. I usually do exercise. → _____
2. You shouldn't smoke. → _____
3. I'm going to sleep more. → _____
4. I want to give up junk food. → _____



Exam practice

Reading · Translation · Listening · Speaking · Writing — mixing all six subtopics

These tasks pull together everything from Topic 2, in the exact AQA 8692 question styles. Time yourself, then check the answers at the back.

• READING PAPER 3 · SECTION A

Read the text and answer the questions in English.

El estilo de vida de Marta. Me llamo Marta y intento llevar una vida sana. Para desayunar, tomo fruta y cereales, y bebo mucha agua. No me gusta nada la comida basura, aunque a veces como patatas fritas los fines de semana. Hago deporte tres veces por semana: juego al baloncesto y nado en la piscina. Entre semana me acuesto temprano porque es importante dormir ocho horas. Creo que el ejercicio y una dieta equilibrada son esenciales para estar en forma.

1 • Comprehension

6 marks

1. What does Marta have for breakfast?
2. What does she think of junk food?
3. When does she eat chips?
4. Which two sports does she do, and how often?
5. Why does she go to bed early on weekdays?
6. True or False: she thinks exercise and a balanced diet are essential.

Inference: the underlined word *nado* most likely means: (a) I run (b) I swim (c) I rest. Circle one.

Hugo cambia sus hábitos. Me llamo Hugo y, la verdad, antes no me cuidaba nada: comía mucha comida basura, pasaba horas con el móvil y casi nunca hacía ejercicio. Como consecuencia, siempre estaba cansado y de mal humor. Sin embargo, el año pasado decidí cambiar mis hábitos. Ahora hago deporte cuatro veces por semana, intento dormir más y he dejado de tomar bebidas energéticas. Lo que más me cuesta es reducir el tiempo de pantalla, porque es muy fácil engancharse a las redes sociales. En mi opinión, la salud mental es tan importante como la física. En el futuro, voy a seguir cuidándome porque quiero sentirme bien conmigo mismo.

2 • Comprehension (Higher)

6 marks

1. Describe what Hugo's habits were like before (give two details).
2. How did those habits make him feel?
3. When did he decide to change?
4. Name two healthy changes he has made.
5. What does he find hardest, and why?
6. What is his opinion on health, and his plan for the future?

• TRANSLATION INTO ENGLISH PAPER 3 · SECTION B

3 • Translate the passage into English.

10 marks

Intento comer de forma sana y hago deporte a menudo. No fumo porque es muy malo para la salud. A veces estoy estresado por los exámenes, así que escucho música para relajarme. En el futuro voy a dormir más.

.....

.....

.....

.....



Exam practice — Listening & Speaking

Paper 1 & Paper 2 · use the QR codes to hear native audio

• LISTENING **PAPER 1 · VIA QR**

Scan the code to play the listening passages from the live lessons (food, sport, routine, wellbeing, illness, habits). Answer in English.



Scan: Topic 2 lessons & audio

1 • Listen & answer

6 marks

1. (Food) What does the speaker have for breakfast?
2. (Sport) Which sport do they do, and how often?
3. (Routine) What time do they get up and go to bed?
4. (Wellbeing) What do they do to relax?
5. (Illness) What is wrong with them?
6. (Habits) What habit do they want to change?

2 • Dictation **Section B**

5 marks

Ask a partner or teacher to read the five sentences from the answer key. Write exactly what you hear, with correct spelling and accents.

.....

.....

.....

.....

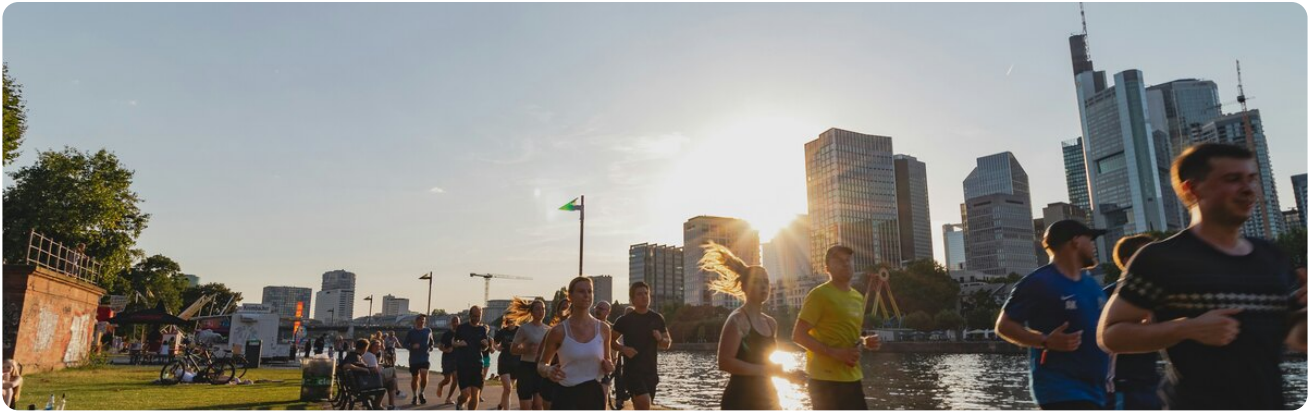
.....

• ROLE-PLAY **PAPER 2 · 10 MARKS**

Estás en España y hablas con un amigo/a sobre tu salud y tu estilo de vida. Tu profesor/a es tu amigo/a.

1. Di qué haces para estar sano/a.
2. Di qué comes normalmente.
3. ! Responde a la pregunta inesperada. (Práctica: ¿Cuántas horas duermes?)
4. Di un mal hábito que quieres cambiar.
5. ? Pregunta a tu amigo/a sobre el deporte que hace.

• PHOTO CARD **PAPER 2 · 25 MARKS**



1. **¿Qué hay en la foto?** Describe la escena. (obligatorio)
2. ¿Qué deporte o ejercicio haces tú, y con qué frecuencia?
3. ¿Por qué es importante hacer ejercicio?
4. ¿Prefieres hacer deporte o verlo en la tele? ¿Por qué?

• **READING ALOUD** PAPER 2 · 15 MARKS

Léelo en voz alta con buena pronunciación: «Para estar sano, como mucha fruta y verdura y bebo agua. Hago ejercicio cinco veces por semana porque me gusta estar en forma. No fumo y duermo ocho horas. Creo que la salud es lo más importante.»

Phonics watch: *verdura* (soft b/v), *ejercicio* (soft "h" for j, then "th"/"s" for ci), *gusta* (hard g), *salud* (final d very soft), *importante* (clear vowels).

• **GENERAL CONVERSATION — QUESTION BANK**

Prepare a full, developed answer to each — opinion + reason + a second tense where you can.

1. ¿Qué comes en un día normal? ¿Llevas una dieta sana?
2. ¿Qué deporte practicas y con qué frecuencia?
3. Describe tu rutina diaria entre semana.
4. ¿Qué haces los fines de semana?
5. ¿Duermes bien? ¿Cuántas horas sueles dormir?
6. ¿Te estresas a veces? ¿Qué haces para relajarte?
7. ¿Crees que la salud mental es importante? ¿Por qué?
8. ¿Tienes algún mal hábito?
9. ¿Fumas o bebes alcohol? ¿Qué opinas del tabaco?
10. ¿Qué vas a hacer en el futuro para llevar una vida más sana?



Exam practice — Writing

Paper 4 · the full set of AQA question types

Question 1 — photo Foundation

5 sentences · 10 marks

Mira la foto. Escribe **cinco frases en español** sobre la foto.



Aim for: a person + what they are eating/doing, where they are, an adjective (sano, rico...) and an opinion (*me parece...*).

Question 2 — short message Foundation

≈ 50 words · 10 marks

Escribes a tu amigo/a español/a sobre tu estilo de vida. Menciona los **cinco** puntos:

- qué comes normalmente
- qué deporte haces
- tu rutina diaria
- un buen o mal hábito
- tu opinión sobre la salud

Question 3 — grammar Foundation

5 marks

1. Me _____ (gustar) las verduras.
2. _____ (jugar, yo) al fútbol los sábados.
3. Por la mañana _____ (levantarse, yo) a las siete.
4. Me _____ (doler) la cabeza.
5. Mañana _____ (ir a + comer) más sano.

Question 4 — translation into Spanish Foundation

≈ 40 words · 10 marks

1. I eat a lot of fruit and I drink water.
.....
2. I play basketball twice a week.
.....
3. I get up at seven and I go to bed early.
.....
4. You shouldn't smoke because it is bad for your health.
.....
5. In the future I am going to do more exercise.
.....

Question 5 — extended writing

Foundation Q5 / Higher Q2

≈ 90 words • 15 marks • choose ONE

Opción A — Mi estilo de vida. Menciona los tres puntos:

- qué comes y qué deporte haces
- tu rutina diaria
- tu opinión sobre la importancia de la salud

Opción B — Los hábitos de los jóvenes. Menciona los tres puntos:

- los buenos y malos hábitos de los jóvenes
- qué haces tú para cuidarte
- qué vas a cambiar en el futuro

Higher tip: use at least two tenses (e.g. *antes...* imperfect + *voy a...*) and justify every opinion.**Question 6 — open-ended writing**

Higher Q3

≈ 150 words • 25 marks • choose ONE

Opción A: «Mi estilo de vida ha cambiado mucho.» Escribe sobre:

- cómo eran tus hábitos antes y cómo son ahora (pasado y presente)
- qué vas a hacer en el futuro para estar más sano/a

Opción B: «La salud física y mental de los jóvenes hoy en día.» Escribe sobre:

- tu opinión sobre los hábitos de los jóvenes y la presión que sufren
- tus planes para cuidar tu salud en el futuro

Aim for: three tenses, connectives (*aunque, sin embargo, además*), developed opinions and ambitious vocabulary.



Answers

Check your work — models for writing & speaking show one good version, not the only one

Subtopic 1 — Food & diet

1 Sano/no sano: sano = fruta, pescado, ensalada, verdura · no sano = patatas fritas, azúcar, comida basura, dulces.

2 gusta/gustan: 1 Me gusta · 2 Me gustan · 3 Me gusta · 4 Me gustan · 5 Me gusta.

4: 1 gusta · 2 gustan · 3 encanta · 4 encantan.

Subtopic 2 — Sport

1: jugar al fútbol · hacer natación · montar en bici · jugar al tenis · hacer atletismo.

2 Match: equipo=team · ganar=to win · estar en forma=to be fit · gimnasio=gym · esfuerzo=effort · piscina=pool.

4: 1 Juego · 2 Hago · 3 Hago · 4 Juego.

Subtopic 3 — Daily routine

1 Order: me despierto 1 · me levanto 2 · me ducho 3 · me visto 4 · desayuno 5 · salgo de casa 6.

2 Pronoun: 1 me · 2 se · 3 me · 4 se · 5 me.

4 Translate: Me levanto a las seis y media · Luego me ducho · Me acuesto a las once · Mi hermana se viste rápidamente.

Subtopic 4 — Wellbeing

1 Match: sueño=sleep · estrés=stress · cuidarse=to look after oneself · bienestar=wellbeing · descansar=to rest · evitar=to avoid.

2 ser/estar: 1 estoy · 2 es · 3 estamos · 4 está · 5 es.

Subtopic 5 — Body & illness

1: cabeza · estómago · garganta · espalda · piernas · diente.

2 duele/duelen: 1 Me duele · 2 Me duelen · 3 Me duele · 4 Me duelen · 5 Me duele.

4 Preterite: 1 fui · 2 tuve · 3 dolió · 4 fue.

Subtopic 6 — Habits

1 B/M: hacer ejercicio B · fumar M · dormir 8h B · comida basura M · beber agua B · horas con el móvil M · fruta B · alcohol M.

2 Gap-fill: 1 Suelo · 2 dejar de · 3 peligroso · 4 redes sociales · 5 voy a.

4 Translate: Suelo hacer ejercicio · No debes fumar · Voy a dormir más · Quiero dejar de comer comida basura.

Exam — Reading

1: 1) fruit and cereal, and (drinks) water · 2) she doesn't like it at all · 3) at weekends, sometimes · 4) basketball and swimming, three times a week · 5) because it's important to sleep eight hours · 6) True.

Inference: (b) I swim.

2 (Higher): 1) he didn't look after himself — e.g. ate lots of junk food, spent hours on his phone, hardly ever exercised · 2) always tired and in a bad mood · 3) last year · 4) any two of: does sport four times a week, tries to sleep more, has given up energy drinks · 5) reducing screen time, because it's easy to get hooked on social media · 6) mental health is as important as physical health; he is going to keep looking after himself.

3 Translation (model): "I try to eat healthily and I often do sport. I don't smoke because it is very bad for your health. Sometimes I am stressed because of exams, so I listen to music to relax. In the future I am going to sleep more."

Exam — Listening dictation (read these aloud)

Dictation: 1) Como mucha fruta y verdura. 2) Hago deporte tres veces por semana. 3) Me acuesto a las once. 4) No debes fumar. 5) Me duele la cabeza.

Exam — Writing Q3 grammar

Q3: 1 gustan · 2 Juego · 3 me levanto · 4 duele · 5 voy a comer.

Q4 translation (model): 1 Como mucha fruta y bebo agua. 2 Juego al baloncesto dos veces por semana. 3 Me levanto a las siete y me acuesto temprano. 4 No debes fumar porque es malo para la salud. 5 En el futuro voy a hacer más ejercicio.

Model answers — Writing

Q2 (~50 words): Normalmente como fruta, verdura y pollo, y bebo mucha agua, aunque a veces como comida basura. Hago deporte tres veces por semana: **juego** al baloncesto. Entre semana **me acuesto** temprano para dormir ocho horas. Mi mal hábito es pasar mucho tiempo con el móvil. **Creo que** la salud es lo más importante.

Q5 Opción A (~90 words): Intento llevar una vida bastante sana. Para desayunar tomo fruta y cereales, y **me encanta** el pollo con verduras, **aunque** a veces como dulces. Hago deporte cuatro veces por semana **porque** me ayuda a estar en forma y a relajarme. Entre semana **me levanto** a las siete, voy al instituto y **me acuesto** temprano. **En mi opinión**, la salud física y mental es lo más importante, **así que** intento dormir bien y reducir el estrés.

Q6 Opción A (~150 words): Mi estilo de vida ha cambiado mucho en los últimos años. **Antes** no me cuidaba nada: comía demasiada comida basura, pasaba horas con el móvil y casi nunca hacía ejercicio, **así que** siempre estaba cansado. **Sin embargo**, hace un año decidí cambiar. **Ahora** hago deporte cuatro veces por semana, intento comer de forma equilibrada y duermo unas ocho horas. **Además**, he dejado de tomar bebidas energéticas. Lo que más me cuesta es reducir el tiempo de pantalla, **porque** es muy fácil engancharse a las redes sociales. **En mi opinión**, la salud mental es tan importante como la física, y por eso intento encontrar un equilibrio entre estudiar y descansar. **En el futuro, voy a** seguir cuidándome y me gustaría correr una media maratón, **ya que** quiero sentirme bien conmigo mismo.

Role-play (model): 1) Para estar sano, hago deporte y como mucha fruta. 2) Normalmente como pollo con verduras y bebo agua. 3) **(¿Cuántas horas duermes?)** Duermo unas ocho horas entre semana. 4) Mi mal hábito es usar el móvil hasta tarde; quiero reducirlo. 5) ¿Qué deporte haces tú?