

El Deporte y la Salud

General statement about sport/health

Llevo una vida sana y estoy en buena forma I lead a healthy life and I am in good shape

En cuanto a mí aprovecho de mis pasatiempos

As for me I make the most of my free time

Me encanta el tiempo libre. Es una pena ir al instituto

I love my free time. Its a pain you have to go to school

Este año tengo un montón/una gran cantidad de deberes que hacer. La verdad es que no tengo mucho tiempo para hacer deporte o relajarme

This year I have loads of homework to do. The truth is I don't have much time for sport or relaxing

Desafortunadamente, ya que soy mayor tengo que estudiar mucho y esto no me da tiempo para mis pasatiempos favoritos

Unfortunately as I'm older I have to study more and this leaves me no time for my favorite hobbies

Yo creo que en el colegio el deporte tiene que ser obligatorio para todos

I think that in school sport should be compulsory for all

Sin duda es importante hacer el deporte para mantener la línea. Está bien para la salud y el corazón Without a doubt it is important to do sport to stay in shape. Its good for the health & heart

Hobbies and Sport

Practico muchos deportes diferentes

I do lots of different sports

Generalmente lunes y miércoles voy a clases de baile/música, juego al fútbol/practico el karate

Generally on a Monday and Wednesday I do Ballet/music classes/play football/karate

Mi colegio ofrece muchas oportunidades para practicar los deportes

My school offers lots of opportunities to do sport

Yo diría que soy deportista I would say that I am sporty

Soy aficionado al fútbol y soy hincha de Real Madrid. Veo sus partidos en directo

I'm passionate about football and am a fan of Real Madrid. I watch their matches on TV

Soy miembro de un equipo de rugby/de un club de baile. Nos reunimos y me entreno dos veces a la semana

I am a member of the Rugby team/dance club. We meet twice a week

No estoy fuerte en rugby pero juego de todas maneras

I am not good at Rugby but I play it anyway

Llevo tres meses jugando al tenis I have been playing tennis for 3 months

Hace dos años que juego al fútbol I have been playing football for two years

No soy socio de ningún club I don't belong to any club

Me gusta estar al aire libre I like being in the fresh air

Para mí el deporte es un aburrimiento total y no me gusta nada de nada

Sport is a complete bore for me and I don't like it at all

Music/TV/Reading

Yo no tengo ningún interés en practicar deportes pero me encanta ver el tenis en la tele

I have no interest in doing sports but I love watching tennis on TV

Personalmente yo prefiero ir al cine o salir con mis amigos

Personally I prefer going to the cinema or going out with my friends

Paso todo el fin de semana saliendo con mis amigos. Me relajo viendo la tele/leyendo un libro/saliendo con mis amigos

I spend all weekend going out with my friends. I relax watching TV/reading a book/going out with my friends

La música/la lectura juega un papel muy importante en mi vida Music/Reading plays a very important role in my life

Voy a los conciertos de vez en cuando

I go to concerts now and again

Paso horas y horas viendo la televisión

I spend hours & hours watching TV

Además de hacer tanto deporte, me interesa mucho la lectura. No podría vivir sin mis libros

As well as doing lots of sports, I'm really interested in Reading. I couldn't live without my books

Me chifla navegar por Internet y descargar la música por la tarde. Mis padres me dicen que paso

El Deporte y la Salud

demasiado tiempo pegado al ordenador

I live surfing the web and downloading music during the evenings. My parents tell me I spend too much time glued to the computer

Me encantan los dibujos animados como 'Los Simpsons' porque son muy divertidos

I love cartoons like the Simpsons because they are funny

Soy aficionado de las telenovelas y nunca pierdo 'Hollyoaks' I love soaps and never miss Hollyoaks

Hay que admitir que la televisión/el Internet/la música/la lectura es muy importante en mi vida

I have to say that TV/Internet/music/reading is very important in my life

No podría vivir sin el ordenador o la televisión I couldn't live without a computer or a TV

Me deja olvidar del colegio It helps me forget about school

Me encanta ir al cine y mirar las películas en la gran pantalla

I love going to the cinema and seeing the films on the big screen

Me ayuda concentrar en mis estudios It helps me concentrate on my studies

Healthy Eating

Creo que llevo una vida bastante sana. En mi opinión como bien

I think I have quite a healthy lifestyle. In my opinion I eat well

Me gusta estar en buena forma

I like to stay in shape

Desde mi punto de vista no como muy bien aunque tengo una vida bastante sana

From my point of view I don't eat very well although I have quite a healthy lifestyle

Soy vegetariano y como mucha verdura, fruta y ensalada. Además, bebo mucho agua

I'm vegetarian and I eat lots of veg, fruit and salad. Also I drink lots of water

Cuando era más joven no hacía mucho ejercicio. Ahora voy al gimnasio tres veces a la semana

When I was younger I didn't do much sport. Now I go to the gym three times a week

No tengo muchos vicios – bebo demasiado café/té. Debo beber menos

I don't have many bad habits – too much coffee/tea. I should drink less

Me siento bastante estresado cuando tengo problemas en el colegio/no duermo bien/tengo exámenes/ problemas con mis amigos / padres / hermanos / profesores etc

I feel quite stressed when I have problems at school/I don't sleep well/I have exams/problems with friends/parents/siblings/teachers

Para mí el estrés no es un problema For me stress is not a problem

Future Resolutions

En mi opinión el deporte nos ayuda mucho en la vida, por ejemplo con el estrés

In my opinion sport helps us lots in life for example with stress

Lo más importante para mí es relajarme

The most important thing for me is relaxing

El deporte me ayuda a olvidar de la vida cotidiana

Sport helps me forget about daily life

Si tenía más tiempo libre, me gustaría jugar al..../practicar el.....

If I had more free time I would like to

Si tuviera el dinero me gustaría ir a más partidos/conciertos

If I had the money I would go to more matches/concerts

Tengo sueños de ser futbolista famoso/bailadora famosa/músico(a) famoso(a)/deportista famoso y por lo tanto dedico mucho tiempo libre tratando de realizar este sueño

I dream about being a famous footballer/musician/sportsperson and therefore I dedicate so much free time to trying to realize that dream

En el verano tendré la oportunidad de disfrutar totalmente de mi tiempo libre. ¡No puedo esperar!

In the Summer I will have the chance to totally enjoy my free time. I can't wait!

Sin duda tenemos que gozar de la vida y hay que aprovecharse del tiempo libre para mantener la forma

Without a doubt we have to enjoy life and make the most of our free time to stay in shape

El Deporte y la Salud

Adicción al tabaco

La gente fuma por la influencia de sus amigos.

Estoy en contra porque...

Huele mal.

Hace que la ropa huela mal.

Es malo para la salud.

Es un derroche de dinero.

Es una adicción.

Ser un fumador pasivo es un problema real.

Es muy difícil dejar de fumar.

Los fumadores tienen el riesgo de sufrir cáncer de pulmón/una enfermedad de corazón.

Hay un aviso en las cajetillas de tabaco pero hay mucha gente que sigue fumando.

Lo hacen para impresionar a otros.

No piensan sobre los riesgos a la salud.

No logran deshacerse de esa adicción.

Está prohibido vender cigarrillos a menores de dieciséis años.

Fumar cerca de otros es malo para su salud.

Addiction to tobacco

People smoke because they're influenced by their mates.

I am against it because...

it stinks.

it makes the clothes stink.

it's bad for one's health.

it's a waste of money.

it's addictive.

Passive smoking is a real problem.

It's very difficult to quit smoking.

Smokers are at risk of suffering from lung cancer/are at risk of suffering from heart disease.

There's a warning on cigarette packets but there are still lots of people who smoke.

They do it to impress the others.

They don't think of the health risks.

They don't manage to overcome this.

It's forbidden to sell cigarettes to under sixteen year olds.

Smoking in the vicinity of others is bad for their health.