

Mediation – Aufgabe 4: Healthy Lifestyle

Situation

Your English friend **Ben** wants to know how German teenagers try to live a healthy lifestyle. You found the following information in a German youth magazine.

Deutscher Text

Gesund leben als Jugendlicher

Für Jugendliche ist es nicht immer einfach, gesund zu leben. Schule, Hausaufgaben und Freizeit lassen oft wenig Zeit für Sport und Erholung.

Trotzdem versuchen viele Jugendliche, regelmäßig Sport zu treiben. Einige spielen Fußball oder Volleyball, andere gehen schwimmen, joggen oder fahren Fahrrad. Auch Spaziergänge mit Freunden sind eine gute Möglichkeit, sich zu bewegen.

Eine gesunde Ernährung ist ebenfalls wichtig. Viele Jugendliche achten darauf, genug Obst und Gemüse zu essen und ausreichend Wasser zu trinken. Gleichzeitig essen sie natürlich auch gerne Fast Food oder Süßigkeiten.

Ausreichend Schlaf spielt eine wichtige Rolle. Experten empfehlen Jugendlichen, etwa acht bis zehn Stunden pro Nacht zu schlafen. Smartphones können allerdings dazu führen, dass Jugendliche später ins Bett gehen.

Aufgabe

Write an English message to Ben.

Explain **how German teenagers can live a healthy lifestyle** and mention some of the **challenges they face**.

Write 100–120 words.

Structure

1. Introduction

→ Ben wants information about healthy living.

2. Main part

→ Sport

→ healthy food & drinks

- enough sleep
- problems/challenges

3. Ending

- short friendly sentence

Remember: Don't translate! **Select** → **understand** → **explain in your own English.**