


## French Phonics

French	Pronunciation	French	Pronunciation
ou	oo	u	
oi	wa	gn	nya
en-in-on-un	Nasal sounds the "n" is silent	ch	sh
o-au-eau	o	ill	y
eu	errr	qu	k
é er-et-ez at the end of a word	it	ç	s
è-ê-ai	bet	tion-sion-ssion	see on
h	is silent		

## Les jours de la semaine

(The days of the week)

lundi	Monday
mardi	Tuesday
mercredi	Wednesday
jeudi	Thursday
vendredi	Friday
samedi	Saturday
dimanche	Sunday

## Les mois de l'année

(The months of the year)

janvier	January
février	February
mars	March
avril	April
mai	May
juin	June
juillet	July
août	August
septembre	September
octobre	October
novembre	November
décembre	December

## Les nombres 0-31

(Numbers 0-31)

0	zéro	8	huit	16	seize	24	vingt-quatre
1	un	9	neuf	17	dix-sept	25	vingt-cinq
2	deux	10	dix	18	dix-huit	26	vingt-six
3	trois	11	onze	19	dix-neuf	27	vingt-sept
4	quatre	12	douze	20	vingt	28	vingt-huit
5	cinq	13	treize	21	vingt et un	29	vingt-neuf
6	six	14	quatorze	22	vingt-deux	30	trente
7	sept	15	quinze	23	vingt-trois	31	trente et un

40	quarante	60	soixante	80	quatre-vingts	100	cent
50	cinquante	70	soixante-dix	90	quatre-vingt-dix	200	deux cents

# LE MONDE DE LA FRANCOPHONIE

56 ÉTATS ET GOUVERNEMENTS MEMBRES DE L'OIF 14 OBSERVEURS



## Bien dans sa peau

### High frequency words/phrases:

<b>et</b>	and		
<b>aussi</b>	also	<b>assez</b>	quite
<b>ou</b>	or	<b>très</b>	very
<b>mais</b>	but		
<b>pourtant</b>	however	<b>en general</b>	in general
<b>parce que</b>	because	<b>à l'avenir</b>	in the future
<b>car</b>	because		
<b>beaucoup de/d'</b>	a lot of		
<b>avec</b>	with		

### 2.1 Touché(e)!

SB1	Où as-tu mal ? <i>(Where does it hurt you?)</i>	/	Quel est le problème? <i>(What's the problem?)</i>			
J'ai mal <i>(My...is hurting me)</i>	au		bras	genou	dos	
			<i>(arm)</i>	<i>(knee)</i>	<i>(back)</i>	
Tu as mal...? <i>(Is your...hurting you?)</i>	à la		front	piéd	nez	
			<i>(forehead)</i>	<i>(foot)</i>	<i>(nose)</i>	
	à l'		rête	main	jambe	bouche
			<i>(head)</i>	<i>(hand)</i>	<i>(leg)</i>	<i>(mouth)</i>
aux		épaule	oeil			
		<i>(shoulder)</i>	<i>(eye)</i>			
J'ai <i>(I have)</i>	chaud	<i>(heat = I am hot)</i>				
	froid	<i>(cold = I am cold)</i>				
Tu as...? <i>(Do you have...?)</i>	faim	<i>(hunger = I am hungry)</i>				
	soif	<i>(thirst = I am thirsty)</i>				
	la grippe	<i>(flu)</i>				
	de la fièvre	<i>(a fever)</i>				
Je suis <i>(I am)</i>	malade	<i>(ill)</i>				
	enrhumé(e)	<i>(blocked up = I have a cold)</i>				
Tu es...? <i>(Are you...?)</i>	fatigué(e)	<i>(tired)</i>				

### 2.2 Le sport et le fitness

SB2(a)	Qu'est-ce qu'il faut faire pour être un bon sportif ? <i>(What must you do to be a good sportsperson?)</i>		
Pour être un bon sportif <i>(In order to be a good sportsperson)</i>	il faut <i>(you must)</i>	aimer la compétition <i>(like competition)</i>	
		être motivé <i>(be motivated)</i>	
		bien manger <i>(eat well)</i>	
		bien dormir <i>(sleep well)</i>	
		avoir un bon programme d'entraînement <i>(have a good training programme)</i>	

SB2(b)	Tu aimes le sport ? <i>(Do you like sport?)</i>		
J'aime le sport <i>(I like sport)</i>	parce que <i>(because)</i>	car <i>(because)</i>	j'aime jouer dans une équipe <i>(like playing in a team)</i>
			j'aime la compétition <i>(I like competition)</i>
Je n'aime pas le sport <i>(I don't like sport)</i>			ça booste le moral <i>(it boosts morale)</i>
			je n'aime pas la compétition <i>(I don't like competition)</i>
			c'est fatigant <i>(it's tiring)</i>
			c'est ennuyeux <i>(it's boring)</i>

Aller (to go)			
	singular	plural	
je vais	<i>I go/am going</i>	nous allons	<i>we go/are going</i>
tu vas	<i>you go/am going</i>	vous allez	<i>you go/are going</i>
il va	<i>he goes/is going</i>	ils vont	<i>they go/are going</i>
elle va	<i>she goes/is going</i>	elles vont	<i>they go/are going</i>
on va	<i>we go/are going</i>		

## 2.3 Manger sain

SB3	Tu manges sain? (Do you eat healthily?)			
Je mange (I eat)	du	pain (bread)	poisson (fish)	
	de la	viande (meat)		
Je bois (I drink)	de l'	eau (water)		
	des	fruits (fruit)	légumes (vegetables)	chips (crisps)
Je ne mange/bois pas (I don't eat/drink)	de d'	pain / viande / fruits eau		sucreries (sweet things)
	de d'	pain / viande / fruits eau		produits laitiers (dairy products)
Je ne mange/bois jamais (I never eat/drink)	de d'	pain / viande / fruits eau		boissons gazeuses (fizzy drinks)

## 2.4 & 2.5 Je vais changer ma vie & Es-tu en forme?

SB4	Es-tu en forme? / Qu'est-ce que tu vas faire pour être en forme? (Are you in shape?) / (What are you going to do to be in shape?)		
Je vais (I go)	au collage à pied / à vélo / en bus (to school on foot / by bike / by bus)	tous les jours (every day)	
Je vais aller (I'm going to go)		deux fois par semaine (twice a week)	
Je fais (I do)	du sport / trente minutes d'exercice par jour (sport / thirty minutes of exercise per day)		
Je vais faire (I'm going to do)	beaucoup d'activité physique / du vélo (lots of physical activity / bike riding)	régulièrement (regularly)	
Je prends (I take)	des cours d'arts martiaux (martial arts lessons)		
Je vais prendre (I'm going to take)			
Je mange (I eat)	sain / une salade / des bonbons / des frites (healthy / a salad / sweets / chips)		
Je vais manger (I'm going to eat)			
Je joue (I play)	au foot / à des jeux vidéo (football / video games)		
Je vais jouer (I'm going to play)			

## La bande-annonce (the trailer)

Un drama Un film d'horreur Une comédie Un film de science-fiction	A drama A horror film A comedy A science fiction film
--	--

il a les cheveux... roux/bruns/noirs/ blonds/gris	He has... ginger/brown/black/ blonde/grey hair
il n'a pas de cheveux/il est chauve	He doesn't have any hair/he is bald
il a... une moustache/une barbe	He has... a moustache/a beard

## Les matières (school subjects)

le français le théâtre le dessin la musique la technologie la géographie (géo) l'informatique (fi)	French drama art/drawing music technology geography computing
--	---

ma matière préférée, C'est... Intéressant facile créatif nul	my favourite subject is... interesting easy creative rubbish
---	---

## Les personnages (the characters)

l'homme le garçon le directeur	the man the boy the headteacher
--------------------------------------	---------------------------------------

il est.../il n'est pas...	he is.../he isn't...
sympa gentil timide sévère intelligent méchant	nice kind shy strict intelligent mean/naughty

le professeur (prof) l'élève le gardien	the teacher the pupil the caretaker
---	---

## Les Choristes

Un film historique Un film de guerre Un film d'action Un film romantique/d'amour	A historical film A war film An action film A romantic/love film
--	--

il est... grand/petit	He is... tall/short
il porte... des lunettes une cravate un short un costume un pull des bretelles un noué-papillon	He wears... glasses a tie shorts a suit a jumper braces a bow-tie

l'histoire (f) l'EPS (f) l'anglais (m) l'espagnol (m) l'éducation civique (f) les sciences les mathématiques (maths)	history PE English Spanish citizenship science maths
--	--

amusant génial utile ennuyeux/barbant difficile	fun great useful boring difficult
---	---

## Le règlement (school rules)

il faut.../il ne faut pas...	you must.../you must not...
dormir être impoli fumer se bagarrer crier en classe lancer des avions en papier tendre un piège à quelqu'un manger dans la classe	sleep be rude smoke fight/scrub/argue shout out in class throw paper planes set a trap for someone eat in class
si on... on risque de...	if you... you risk...

## L'école (school)

le collège le bâtiment les cours	A historical school the building the lessons
--	--

## L'uniforme scolaire (school uniform)

porter je porte... on porte...	to wear I wear... we wear...
une cravate/une chemise/ une jupe/un pantalon/ un blazer/ des chaussures (f)/ des chaussettes (f)/ des collants (m)	a tie/a shirt/ a skirt/trousers/ a blazer/ shoes/ socks/ tights

noir(s)/noire(s) blanc(s)/blanche(s)	black white
c'est.../ce n'est pas...	it's.../it's not...
confortable inconfortable élégant pratique à la mode/chic	comfortable uncomfortable smart practical fashionable

## Qu'est-ce qui s'est passé? (what happened?)

Je suis arrivé J'ai parlé J'ai travaillé J'ai crié J'ai sélectionné J'ai dessiné J'ai donné J'ai rencontré	I arrived I spoke I worked I shouted I chose/selected I drew I gave I met
---	--



Action - Réaction!

avoir (to have)		aller (to go)	
j'ai	nous avons	je vais	nous allons
tu as	vous avez	tu vas	vous allez
il/elle/on a	ils/elles ont	il/elle/en va	ils/elles vont

## Les mots essentiels (high frequency words)

assez très un peu trop mais aussi et pourtant parce que/car à mon avis je pense (que) je crois (que) c'est ce n'est pas	quite very a bit too but also and however because in my opinion I think (that) I believe (that) it is isn't
--	--

## 3.1 Mon avenir

Dans deux/quatre ans, ...	<i>In two/four years ...</i>
Un jour, ...	<i>One day, ...</i>
Je vais ...	<i>I am going to ...</i>
aller au lycée	<i>go to sixth-form college</i>
avoir un emploi bien payé	<i>have a well-paid job</i>
faire un apprentissage	<i>do an apprenticeship</i>
faire des études à la fac	<i>study at university</i>
quitter le collège	<i>leave secondary school</i>
travailler	<i>work</i>
voyager	<i>travel</i>



## Studio 3 Module 3: A l'horizon

## 3.2 Le monde est un village

Avec les langues, on peut ...	<i>With languages, you can ...</i>	écouter de la musique dans une autre langue	<i>listen to music in another language</i>
comprendre les gens	<i>understand people</i>	À mon avis, parler une autre langue, c'est ...	<i>In my opinion, speaking another language is ...</i>
habiter à l'étranger	<i>live abroad</i>		
travailler dans un autre pays	<i>work in another country</i>	un avantage	<i>an advantage</i>
communiquer avec les jeunes de son âge	<i>communicate with young people your own age</i>	important	<i>important</i>
		un plus	<i>a bonus</i>
regarder la télévision	<i>watch television</i>	parce que ...	<i>because ...</i>



## 3.5 Mes ambitions

Qu'est-ce que tu voudrais faire plus tard?	<i>What would you like to do later on?</i>	guide touristique	<i>tourist guide</i>
Je voudrais être ...	<i>I would like to be a(n) ...</i>	ingénieur	<i>engineer</i>
acteur/actrice	<i>actor</i>	journaliste	<i>journalist</i>
chanteur/chanteuse	<i>singer</i>	pâtissier/pâtissière	<i>pastry chef</i>
chauffeur de taxi/camion	<i>taxi/lorry driver</i>	pilote	<i>pilot</i>
contrôleur aérien	<i>air-traffic controller</i>	professeur	<i>teacher</i>
designer de chaussures	<i>shoe designer</i>	réceptionniste	<i>receptionist</i>
directeur/directrice de magasin	<i>store manager</i>	serveur/serveuse	<i>waiter/waitress</i>
footballeur	<i>footballer</i>	secrétaire	<i>secretary</i>
		vétérinaire	<i>vet</i>
		webdesigner	<i>web designer</i>

## 3.3 Du matin au soir

d'abord	<i>first</i>
ensuite	<i>next</i>
l'après-midi	<i>in the afternoon</i>
le lendemain	<i>the next day</i>
le matin	<i>in the morning</i>
puis	<i>then</i>
tous les jours	<i>every day</i>
très tôt	<i>very early</i>

## 3.4 Mon boulot

Qu'est-ce que tu fais comme travail?	<i>What kind of work do you do?</i>	acheter	<i>to buy</i>
Quelles sont tes responsabilités?	<i>What are your responsibilities?</i>	contacter	<i>to contact</i>
Tu travailles seul(e) ou avec d'autres personnes?	<i>Do you work alone or with other people?</i>	créer	<i>to create</i>
Est-ce que tu aimes ton boulot?	<i>Do you like your job?</i>	inventer	<i>to invent</i>
		organiser	<i>to organise</i>
		répondre au téléphone	<i>to answer the telephone</i>
		travailler en équipe	<i>to work in a team</i>
		trouver	<i>to find</i>



## Studio Grammaire

In French, all nouns are masculine or feminine.

Some jobs change to show gender:

*Il voudrait être directeur de magasin.*

*Elle voudrait être directrice de magasin.*

When you are saying what you would like to do, you don't need the word for 'a':

*Je voudrais être pilote. I would like to be a pilot.*

## Les opinions • Opinions

Ce serait ...	<i>It would be ...</i>
cool/ennuyeux	<i>cool/boring</i>
génial/intéressant	<i>great/interesting</i>
Ça ne m'intéresse pas.	<i>That doesn't interest me.</i>
Non, merci	<i>No thanks.</i>
Jamais de la vie!	<i>No way!</i>



## Les mots essentiels • High-frequency words

alors	<i>so</i>
ça dépend	<i>it depends</i>
comme	<i>as</i>
je ne sais pas	<i>I don't know</i>
même	<i>even</i>
où	<i>where</i>
parce que	<i>because</i>
voyons	<i>let's see</i>
je prends	<i>I take</i>
je vais	<i>I go</i>
je fais	<i>I do/make</i>

## Studio Grammaire

These are three very common irregular verbs. Learn them by heart

<i>je fais</i>	<i>I do/make</i>
<i>je prends</i>	<i>I take</i>
<i>je vais</i>	<i>I go</i>

Spanish phonics			
Spanish	Pronunciation	Spanish	Pronunciation
a	ah	h	is silent
e	ay	j	h
i	ee	ll	y
o	oh	ñ	nya
u	oo	que	kay
ci	thee	qui	key
ce	thay	v	b
ge	hey	y	ee
gi	hee	z	th



Los días de la semana (The days of the week)	
lunes	Monday
martes	Tuesday
miércoles	Wednesday
jueves	Thursday
viernes	Friday
sábado	Saturday
domingo	Sunday

Los meses del año (The months of the year)	
enero	January
febrero	February
marzo	March
abril	April
mayo	May
junio	June
julio	July
agosto	August
septiembre	September
octubre	October
noviembre	November
diciembre	December

Los números (Numbers)							
0	cero	8	ocho	16	dieciséis	24	veinticuatro
1	uno	9	nueve	17	diecisiete	25	veinticinco
2	dos	10	diez	18	dieciocho	26	veintiséis
3	tres	11	once	19	diecinueve	27	veintisiete
4	cuatro	12	doce	20	veinte	28	veintiocho
5	cinco	13	trece	21	veintiuno	29	veintinueve
6	seis	14	catorce	22	veintidós	30	treinta
7	siete	15	quince	23	veintitrés	31	treinta y uno
40	cuarenta	60	sesenta	80	ochenta	100	cien
50	cincuenta	70	setenta	90	noventa	101	ciento uno

### Viva 2 Module 3: ¡A comer!

¿Qué te gusta comer y beber? What do you like to eat and drink?

¿Qué no te gusta comer/ beber?	What don't you like to eat/drink?	los caramelos	sweets
Me gusta(n) mucho...	I really like...	la fruta	fruit
Me encanta(n)...	I love...	las hamburguesas	hamburgers
No me gusta(n) nada...	I don't like... at all.	los huevos	eggs
Odio...	I hate...	la leche	milk
Prefiero...	I prefer...	el marisco	seafood/shellfish
el agua	water	el pescado	fish
el arroz	rice	el queso	cheese
la carne	meat	las verduras	vegetables

¿Qué desayunas? What do you have for breakfast?

Desayuno...	For breakfast I have...	Como...	I eat... /For lunch I have...
cereales	cereal	un bocadillo	a sandwich
churros	churros (sweet fritters)	¿Qué cenas?	What do you have for dinner?
tostadas	toast	Ceno...	For dinner I have...
yogur	yogurt	patatas fritas	chips
café	coffee	pollo con ensalada	chicken with salad
Cola Cao™	Cola Cao (chocolate drink)	¿A qué hora desayunas/ comes/cenas?	At what time do you have breakfast/lunch/dinner?
té	tea	Desayuno a las siete.	I have breakfast at 7:00.
zumo de naranja	orange juice	Como a las dos.	I have lunch at 2:00.
No desayuno nada.	I don't have anything for breakfast.	Ceno a las nueve.	I have dinner at 9:00.
¿Qué comes?	What do you have for lunch?		

En el restaurante At the restaurant

buenos días	good day, good morning	nada más	nothing else
¿Qué va a tomar (usted)?	What are you (singular) going to have?	La cuenta, por favor.	The bill, please.
¿Qué van a tomar (ustedes)?	What are you (plural) going to have?	la ensalada mixta	mixed salad
¿Y de segundo?	And for main course?	los huevos fritos	fried eggs
¿Para beber?	To drink?	la sopa	soup
¿Algo más?	Anything else?	el pan	bread
Voy a tomar...	I'll have...	las chuletas de cerdo	pork chops
de primer plato	as a starter	el filete	steak
de segundo plato	for main course	el pollo con pimientos	chicken with peppers
de postre	for dessert	la tortilla española	Spanish omelette
Tengo hambre.	I am hungry.	el helado de chocolate/ fresa/vainilla	chocolate/strawberry/vanilla ice cream
Tengo sed.	I am thirsty.	la tarta de queso	cheese cake
		la cola	coke

**Gramática**

To say 'you':  
 Use **tú** with one person you know well.  
 Use **usted** (singular) or **ustedes** (plural) with people you don't know well.  
 The verb forms change as follows:  
 tú ¿Qué vas a tomar?  
 usted ¿Qué va a tomar?  
 ustedes ¿Qué van a tomar?

**Facts to amaze your friends and family!**

Did you know...?  
 In Spain people tend to eat much later than in the UK. Often, people don't eat until 10pm!

Desayunar (to have breakfast)		
Preterite (past)	Present	Future
Desayuné I had breakfast	Desayuno I have breakfast	Voy a desayunar I am going to...

**TOP TIP!**  
 Using more than one tense greatly improves the quality of your writing.

Cenar (to have dinner)		
Preterite (past)	Present	Future
Cené I had dinner	Ceno I have dinner	Voy a cenar I am going to...

Comer (to eat/to have lunch)		
Preterite (past)	Present	Future
Comí I ate	Como I eat	Voy a comer I am going to eat

Ir (to go) – present tense	
voy (I)	vamos (we)
vas (you)	vais (you plural)
va (he/she; you polite)	van (they; you polite plural)

+ a +  
 beber  
 cenar  
 comer  
 desayunar  
 tomar

**Forming the immediate future tense:**  
**Step 1:** Use the correct form of 'ir' (to go) in the present tense.  
**Step 2:** Follow it with "a".  
**Step 3:** Choose your infinitive.

¿Y tú? ¿Qué opinas? And you? What do you think?

Pues...	Well...	Eh...	Er...
Depende...	It depends...	A ver...	Let's see...
No sé...	I don't know...	Bueno/Vale...	OK...

Lo siento, pero no entiendo I'm sorry, but I don't understand

¿Qué significa '...'? ¿Puedes repetir?	What does '...' mean? Can you repeat that?	¿Puedes hablar más despacio, por favor?	Can you speak more slowly, please?
---	---	---	------------------------------------

Viva 3 Module 3: En forma

¿Llevas una dieta sana? Do you have a healthy diet?

Llevo una dieta (bastante) sana.	I have (quite) a healthy diet.	¿Qué bebes?	What do you drink?
¿Qué comes?	What do you eat?	Bebo...	I drink...
Como...	I eat...	agua	water
caramelos	sweets	café	coffee
fruta	fruit	leche	milk
galletas	biscuits	todos los días	every day
pan	bread	a menudo	often
pescado	fish	a veces	sometimes
pasta	pasta	tres veces al día	three times a day
pastelitos	cakes	una vez a la semana	once a week
verduras	vegetables	Nunca como pescado.	I never eat fish.
		No bebo nada.	I don't drink anything.

**Gramática**

To make a sentence negative, put **no** or **nunca** before the verb.  
 No como pescado. I don't eat fish.  
 Nunca bebo leche. I never drink milk.

Nada means 'nothing' or 'not anything'. Use it with **no** to make a double-negative sentence.  
 No como nada. I don't eat anything.

¿Por qué (no) comes...? Why do you (not) eat...?

Es sano / sana.	It's healthy.	Soy vegetariano / vegetariana.	I am a vegetarian.
Son sanos / sanas.	They are healthy.	Soy alérgico / alérgica.	I am allergic.
Es rico / rica.	It's delicious.	Soy musulmán / musulmana.	I am a Muslim.
Es asqueroso / asquerosa.	It's disgusting.		

¿Qué haces para estar en forma? What do you do to keep fit?

Juego al baloncesto.	I play basketball.	Hago baile.	I do dance.
Juego al fútbol.	I play football.	Hago footing.	I go jogging.
Juego a la pelota vasca.	I play pelota (Basque ball game).	Hago gimnasia.	I do gymnastics.
Juego al rugby.	I play rugby.	Hago natación.	I go swimming.
Juego al tenis.	I play tennis.	Juego al rugby los martes.	I play rugby on Tuesdays.
Hago artes marciales.	I do martial arts.	Hago gimnasia dos veces a la semana.	I do gymnastics twice a week.
Hago atletismo.	I do athletics.		

• Use **juego** (I play) for the sports you play. • Use **hago** (I do) for the sports you do  
 • Use **prefero** plus the infinitive **jugar** or **hacer** to say what sports you prefer to play or do

Juego al rugby. (I play rugby.) Prefiero jugar al tenis. (I prefer to play tennis.)  
 Hago gimnasia. (I do gymnastics.) Prefiero hacer atletismo. (I prefer to do athletics.)

¿Qué deporte prefieres? Which sport do you prefer?

Prefiero jugar al baloncesto.	I prefer to play basketball.	Prefiero los deportes de equipo.	I prefer team sports.
Prefiero hacer baile.	I prefer to do dance.	Prefiero los deportes individuales.	I prefer individual sports.
Prefiero hacer natación.	I prefer to go swimming.	Es mi deporte favorito.	It is my favourite sport.

Describe tu rutina diaria Describe your daily routine

Me despierto.	I wake up.	Voy a la piscina.	I go to the swimming pool.
Me levanto (enseguida).	I get up (straight away).	Voy al trabajo.	I go to work.
Me lavo los dientes.	I brush my teeth.	Voy al gimnasio.	I go to the gym.
Me ducho.	I shower.	Entreno.	I exercise / train.
Me visto.	I get dressed.	a las seis	at six o'clock
Me acuesto.	I go to bed.	a las siete y cuarto	at quarter past seven
Desayuno.	I have breakfast.	a las nueve y media	at half past nine
Ceno.	I have dinner.	a las diez menos cuarto	at quarter to ten

**Gramática**

Reflexive verbs include a reflexive pronoun, e.g. me, te, se. They often describe an action you do to yourself, e.g. levántame - to get (yourself) up.

me levanto	I get up	Some reflexive verbs are stem-changing:
te levantas	you get up	despertarse (to wake up) → me despierto
se levanta	he/she gets up	acostarse (to go to bed) → me acuesto
nos levantamos	we get up	vestirse (to get dressed) → me visto
os levanta	you (pl.) get up	
se levantan	they get up	

**¿Qué te duele?** What hurts (you)?

With singular nouns: Me duele la cabeza. My head hurts.  
 With plural nouns: Me duelen los dientes. My teeth hurt.  
 Note: In English you say 'my leg hurts', but in Spanish you say 'the leg hurts me' (me duele el pierna).

¿Qué te duele? What hurts (you)?

Me duele el brazo.	My arm hurts.	Me duele la garganta.	My throat hurts.
Me duele el estómago.	My stomach hurts.	Me duele la pierna.	My leg hurts.
Me duele el pie.	My foot hurts.	Me duelen los dientes.	My teeth hurt.
Me duele la cabeza.	My head hurts.	Me duelen los oídos.	My ears hurt.
Me duele la espalda.	My back hurts.	Me duelen los ojos.	My eyes hurt.

¿Qué tal estás? How are you?

Estoy cansado / cansada.	I am tired.	Tengo catarro.	I have a cold.
Estoy enfermo / enferma.	I am ill.	Tengo tos.	I have a cough.

Consejos para estar en forma Advice for keeping fit / in shape

Para estar en forma...	To keep fit / in shape...	beber alcohol	drink alcohol
Se debe...	You/One must / should...	beber muchos refrescos	drink lots of fizzy drinks
beber agua	drink water frequently	comer comida basura	eat junk food
frecuentemente		fumar	smoke
comer más fruta y verduras	eat more fruit and vegetables	Soy adicto / adicta al / a la / a los / a las...	I am addicted to...
dormir ocho horas al día	sleep for eight hours a day	Voy a entrenar tres veces a la semana.	I am going to exercise three times a week.
entrenar una hora al día	exercise for one hour a day	No voy a beber muchos refrescos.	I am not going to drink lots of fizzy drinks
No se debe...	You/One must not / should not		

Palabras muy frecuentes High-frequency words

casí	almost / nearly	hasta	until
cada	each / every	ahora	now
todo / toda / todos / todas	all	hoy	today
mucho / mucha / muchos / muchas	a lot (of)	ayer	yesterday
primero	first	anoche	last night
luego	then	para	(in order) to
después	afterwards	creo que	I think / believe that
finalmente	finally	por eso	so / therefore
por lo general	in general	sin embargo	however
		donde	where