

tengo dolor de	I am in pain
me duele	aches
el pie	the foot
el pelo	hair
el brazo	the arm
el codo	the elbow
la nariz	the nose
el corazón	the heart
el dedo	the finger
el estómago	the stomach
la espalda	the back
el cuello	the neck
la muñeca	the wrist
el tobillo	the ankle
el hombro	the shoulder
la frente	the forehead
la cara	the face
la mejilla	the cheek
la mano	the hand
la pierna	the leg
la cabeza	the head
la garganta	the throat
la boca	the mouche
los ojos	the eyes
los dientes	the teeth
los labios	the lips
los dedos del pie	the toes
las orejas	the ears
la rodilla	the knee

# Knowledge Map

## Year 9– Spanish

### Unit 1 – Salud1

<u>los remedios</u>	<u>remedies</u>
una prescripción	a prescription
una receta	a prescription
ve al medico	go to the doctor
ve al dentista	go to the dentist
ve al hospital	go to the hospital
ve a la farmacia	go to the chemist
ponte una crema bronceada	apply suncream
ponte una crema hidratante	apply ointment
ponte una tirita	put a plaster
ponde un venda	put a bandage
bebe much agua	drink a lot of water
toma vitaminas	take vitamins
toma medicinas	have tablets
toma aspirinas	take aspirines
toma antibioticas	take antibiotics
toma jaraba	take syrup
descanza	relax
quedate en cama	rest
tres veces a la semana	3 times a week
antes de la comida	before meals
después de la comida	after meals
durante la comida	while eating
dos cucharadas	two teaspoons

<u>las enfermedades</u>	<u>illnesses</u>
¿Qué te pasa?	what's wrong
no me siento bien	I do not feel well
tengo hambre	I am hungry
tengo sed	I am thirsty
tengo frío	I am cold
tengo calor	I am hot
tengo sueños	I feel sleepy
tengo nauseas / vomitos	I feel like throwing up
tengo diarrea	I have diarrhoea
tengo las paperas	I have mumps
tengo varicela	I have chickenpox
tengo gripe	I have the flu
tengo fiebre	I have a fever
tengo temperaturas	I have temperature
tengo ampollas	I have blisters
tengo verucas	I have verucas
tengo una insolación	I caught a sunburn
tengo la fiebre del heno	I have hayfever
tengo catarro	I have cold
estoy constipado	I have a cold
estoy enfermo/a	I am ill
estoy cansado/a	I am tired
estoy herido/a	I am injured
estoy deprimido/a	I am depressed
estoy triste	I am sad
tengo tos	I am coughing
-	-
tengo una picadura	I got bitten
me he roto	I broke my ...
me he cortad	I cut my ...
me he quemado	I have burnt my
me caí	I fell

# Knowledge Map

## Year 9– Spanish

### Unit 1 – Salud2

<u>Para mantenerme en forma</u>	<u>To stay healthy</u>
voy al dentista	I go to the dentist
dos veces al año	twice a year
me lavo los dientes	I brush my teet
todos los días	everyday
me acuesto temprano	I go to bed early
me despierto temprano	I wake up early
como una dieta equilibrada	I have a balanced diet
como cinco porciones de fruta	I eat 5 portions of fruits
como cinco porciones de verduras	I eat 5 portions of veg
hago muchos deportes	I do a lot of sports
hago ejercicios	i do sports
evito comer los caramelos	I avoid eating sweets
evito el estrés	I avoid stree
evito beber alcohol	I avoid drinking too much
evito la pantalla	I try not to watch too much tv
no uso drogas	I do not take drugs
no fumo	I do not smoke
tengo que bajar de peso	I have to lose weight
tengo que aumentar de peso	I have to gain weight
Tengo que	I have to

<u>la vida sana</u>	<u>healthy livng</u>
para manterme en forma	to be healthy
estar sano / sana	to be in good health
es bueno	it's good
es malo	it's bad
para la salud	for your health
tiene mucho azucar	it's too sweet
tienen muchas grasas	it has too much of fat
debes / tienes que	you must / have to
debo / tengo que	I must / have to
comer saludable	eat well
comer más	eat more of
comer meno	eat less of
comer mucho	eat a lot of
beber mucha agua	drink a lot of water
hacer ejercicios	exercise
hacer deportes	do sport
mantener el peso	maintain my weight
entrenarme	train
beber con moderación	drink moderately
evitar	avoid
fumar	smoke
usar drogas	take drugs
beber alcohol	drink alcohol
aumentar de peso	put some weight
perder de peso	lose some weight

<u>la comida sana</u>	<u>healthy dietary</u>
ricos en proteinas	full of proteins
ricos en lacteos	full of calciums
ricos en vitaminas	full of vitamins
ricos en fibras	full of fibre
ricos en energia	full of energy
el agua mineral	mineral water
el agua con gas	spring water
las bebidas con gas	fizzy drinks
tiene muchas calorías	got a lot of calories
la comida rapida	fastfood
la comida basura	junk food