

Gesund und Munter

Healthy Habits · lyric sheets + word cards for 4 songs

Language
Learning
with Songs

WHAT'S INSIDE

- | | | |
|---------------------------|-----------------------|------------------------|
| 1. Zähneputzen | Brush My Teeth | lyrics + 12 word cards |
| 2. Hände waschen | Wash Your Hands | lyrics + 11 word cards |
| 3. Gesund essen | Eat Well, Drink Water | lyrics + 11 word cards |
| 4. Beim Kinderarzt | At the Doctor | lyrics + 10 word cards |

HOW TO USE THEM

- **Sing first, read second.**
Play the song, then follow the lyric sheet together. Point to each line as it is sung.
- **Call and response.**
One person sings a line, everyone answers. Great for circle time and car rides.
- **Word card games.**
Cut out the cards and play memory: match each word card with its English meaning card.
- **Stick it up.**
Put a lyric sheet on the fridge or classroom wall and sing it once a day for a week.

Hear every song in German

Original bilingual songs for kids 2–8, with lyrics and translation on screen:
[languagewithsongs.com/learn/german](https://www.languagewithsongs.com/learn/german)

Zähneputzen

“Brush My Teeth” · sing it, then read what it means

Language
Learning
with Songs

SING

WHAT IT MEANS

Toothbrush!

Die Zahnbürste!

Die Zahnbürste!

Toothbrush!

Ready, set?

Auf die Plätze, fertig?

Los geht's!

Let's go!

Toothbrush!

Die Zahnbürste!

Die Zahnbürste!

Toothbrush!

Toothpaste!

Die Zahnpasta!

Die Zahnpasta!

Toothpaste!

Teeth!

Die Zähne!

Die Zähne!

Teeth!

Brush your teeth!

Putz dir die Zähne!

Putz dir die Zähne!

Brush your teeth!

Pick up your brush!

Nimm die Bürste!

Nimm die Bürste!

Pick up your brush!

A little toothpaste!

Zahnpasta drauf!

Zahnpasta drauf!

A little toothpaste!

Up and down!

Und runter, rauf!

Und runter, rauf!

Up and down!

Top teeth!

Die oberen Zähne!

Die oberen Zähne!

Top teeth!

Bottom teeth!

Die unteren Zähne!

Die unteren Zähne!

Bottom teeth!

Round and round!

Im Kreis herum!

Im Kreis herum!

Round and round!

Brush, brush, brush along,

Putz, putz, putz mit,

Putz die Zähne, sing the song!

Clean and shiny, bright and clean!

Sauber und glänzend, hell und sauber!

Zähneputzen

SING

WHAT IT MEANS

Sauber, blitzblank—what a gleam!

Front teeth!

Die Vorderzähne!

Die Vorderzähne!

Front teeth!

Back teeth!

Die Backenzähne!

Die Backenzähne!

Back teeth!

Brush them gently!

Ganz vorsichtig putzen!

Ganz vorsichtig!

Very gently!

Inside, outside!

Innen, außen!

Innen, außen!

Inside, outside!

Keep on brushing!

Weiterputzen!

Weiter geht's!

Keep going!

Spit!

Ausspucken!

Ausspucken!

Spit!

Rinse!

Ausspülen!

Ausspülen!

Rinse!

Now let me see!

Jetzt lass mal sehen!

Schau mal her!

Look here!

Up and down!

Und runter, rauf!

Und runter, rauf!

Up and down!

Top teeth!

Die oberen Zähne!

Die oberen Zähne!

Top teeth!

Bottom teeth!

Die unteren Zähne!

Die unteren Zähne!

Bottom teeth!

Round and round!

Im Kreis herum!

Im Kreis herum!

Round and round!

Brush, brush, brush along,

Putz, putz, putz mit,

Putz die Zähne, sing the song!

Clean and shiny, bright and clean!

Sauber und glänzend, hell und sauber!

Zähneputzen

SING

WHAT IT MEANS

Sauber, blitzblank—what a gleam!

All done brushing?

Fertig mit Putzen?

Ja, fertig!

Yes, all done!

Rinse your brush!

Bürste abspülen!

Bürste abspülen!

Rinse your brush!

Big smile!

Ein großes Lächeln!

Ein großes Lächeln!

Big smile!

So clean!

So sauber!

Sauber und blitzblank!

Clean and sparkling!

Up and down!

Und runter, rauf!

Und runter, rauf!

Up and down!

Top teeth!

Die oberen Zähne!

Die oberen Zähne!

Top teeth!

Bottom teeth!

Die unteren Zähne!

Die unteren Zähne!

Bottom teeth!

Round and round!

Im Kreis herum!

Im Kreis herum!

Round and round!

Brush, brush, brush along,

Putz, putz, putz mit,

Putz die Zähne, sing the song!

Clean and shiny, bright and clean!

Sauber und glänzend, hell und sauber!

Sauber, blitzblank—what a gleam!

Toothbrush!

Die Zahnbürste!

Die Zahnbürste!

Toothbrush!

Big smile—wunderbar!

Zähneputzen

KEY WORDS

die Zahnbürste = toothbrush

die Zähne = teeth

rauf und runter = up and down

die unteren Zähne = bottom teeth

die Zahnpasta = toothpaste

putz dir die Zähne = brush your teeth

die oberen Zähne = top teeth

im Kreis = round and round

Zähneputzen

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

GERMAN

die Zahnbürste

toothbrush

ENGLISH

toothbrush

Find the German word!

GERMAN

die Zahnpasta

toothpaste

ENGLISH

toothpaste

Find the German word!

GERMAN

die Zähne

teeth

ENGLISH

teeth

Find the German word!

GERMAN

putz dir die Zähne

brush your teeth

ENGLISH

brush your teeth

Find the German word!

Zähneputzen

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

GERMAN

rauf und runter

up and down

ENGLISH

up and down

Find the German word!

GERMAN

die oberen Zähne

top teeth

ENGLISH

top teeth

Find the German word!

GERMAN

die unteren Zähne

bottom teeth

ENGLISH

bottom teeth

Find the German word!

GERMAN

im Kreis

round and round

ENGLISH

round and round

Find the German word!

Zähneputzen

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

GERMAN

ausspucken

spit

ENGLISH

spit

Find the German word!

GERMAN

ausspülen

rinse

ENGLISH

rinse

Find the German word!

GERMAN

ein großes Lächeln

big smile

ENGLISH

big smile

Find the German word!

GERMAN

sauber und blitzblank

clean and shiny

ENGLISH

clean and shiny

Find the German word!

Hände waschen

"Wash Your Hands" • sing it, then read what it means

Language
Learning
with Songs

SING

WHAT IT MEANS

Before we eat, what should we do?

Was machen wir vor dem Essen?

Wasch dir die Hände — that's what we do!

Turn on the water, nice and slow.

Dreh das Wasser auf, schön langsam.

Das Wasser läuft — now let it flow.

Wet your hands, both front and back.

Mach die Hände nass, vorne und hinten.

Hände nass — we're on the track!

Now some soap, a little squeeze.

Jetzt etwas Seife, ein kleiner Druck.

Die Seife, please! Rub hands with ease.

What's that foam? It's soft and white!

Was ist das für Schaum? Er ist weich und weiß!

Der Schaum! Bubbles, what a sight!

Wash your hands!

Wasch dir die Hände!

Wasch dir die Hände!

Wash your hands!

Soap and water!

Seife und Wasser!

Seife und Wasser!

Soap and water!

Rub, rub, rub!

Rubbeln, rubbeln!

Rubbeln, rubbeln!

Rub, rub, rub!

Clean hands, clean hands — ready to go!

Saubere Hände, saubere Hände — los geht's!

Saubere Hände!

Clean hands!

Now we know!

Jetzt wissen wir's!

Scrub your palms, now rub away.

Schrubb die Handflächen, jetzt reib los.

Rubbeln, rubbeln — hip hooray!

What are these? Wiggle them around!

Was ist das? Wackel mit ihnen!

Die Finger! Scrub between them, all around.

Don't forget the backs and thumbs.

Vergiss nicht die Handrücken und Daumen.

Daumen auch — here everyone comes!

After playing outside, what then?

Nach dem Spielen draußen, was dann?

Hände waschen, then again!

Hände waschen

SING

WHAT IT MEANS

Rinse the soap away, let water run.

Spül die Seife ab, lass das Wasser laufen.

Abspülen — now we're almost done!

Wash your hands!

Wasch dir die Hände!

Wasch dir die Hände!

Wash your hands!

Soap and water!

Seife und Wasser!

Seife und Wasser!

Soap and water!

Rub, rub, rub!

Rubbeln, rubbeln!

Rubbeln, rubbeln!

Rub, rub, rub!

Clean hands, clean hands — ready to go!

Saubere Hände, saubere Hände — los geht's!

Saubere Hände!

Clean hands!

Now we know!

Jetzt wissen wir's!

Twenty seconds — count with me!

Zwanzig Sekunden — zähl mit mir!

Eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben, acht,

One, two, three, four, five, six, seven, eight,

neun, zehn, elf, zwölf — keep rubbing right!

Dreizehn, vierzehn, fünfzehn, sechzehn, siebzehn, achtzehn,

Thirteen, fourteen, fifteen, sixteen, seventeen, eighteen,

Neunzehn, zwanzig — scrub done right!

What do we use to dry our hands?

Womit trocknen wir die Hände ab?

Das Handtuch! Towel in your hands.

Dry, dry, dry!

Trocken, trocken, trocken!

Abtrocknen — nice and dry!

Wash your hands!

Wasch dir die Hände!

Wasch dir die Hände!

Wash your hands!

Soap and water!

Seife und Wasser!

Seife und Wasser!

Soap and water!

Rub, rub, rub!

Rubbeln, rubbeln!

Rubbeln, rubbeln!

Rub, rub, rub!

Clean hands, clean hands — ready to go!

Saubere Hände, saubere Hände — los geht's!

Hände waschen

SING

WHAT IT MEANS

Saubere Hände!

Clean hands!

Now we know!

Jetzt wissen wir's!

Vor dem Essen, after play,**Clean hands help us every day!**

Saubere Hände helfen uns jeden Tag!

KEY WORDS

wasch dir die Hände = wash your hands**das Wasser** = water**die Seife** = soap**der Schaum** = foam**rubbeln** = scrub**die Finger** = fingers**abspülen** = rinse**das Handtuch** = towel

Hände waschen

Cut along the dashed lines · match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

GERMAN

wasch dir die Hände

wash your hands

ENGLISH

wash your hands

Find the German word!

GERMAN

das Wasser

water

ENGLISH

water

Find the German word!

GERMAN

die Seife

soap

ENGLISH

soap

Find the German word!

GERMAN

der Schaum

foam

ENGLISH

foam

Find the German word!

Hände waschen

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

GERMAN

rubbeln

scrub

ENGLISH

scrub

Find the German word!

GERMAN

die Finger

fingers

ENGLISH

fingers

Find the German word!

GERMAN

abspülen

rinse

ENGLISH

rinse

Find the German word!

GERMAN

das Handtuch

towel

ENGLISH

towel

Find the German word!

Hände waschen

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

GERMAN

abtrocknen

dry

ENGLISH

dry

Find the German word!

GERMAN

saubere Hände

clean hands

ENGLISH

clean hands

Find the German word!

GERMAN

vor dem Essen

before eating

ENGLISH

before eating

Find the German word!

Gesund essen

“Eat Well, Drink Water” • sing it, then read what it means

Language
Learning
with Songs

SING

WHAT IT MEANS

Healthy!

Gesund!

Gesund!

Healthy!

Fruit!

Das Obst!

Das Obst!

Fruit!

Vegetables!

Das Gemüse!

Das Gemüse!

Vegetables!

Carrot!

Die Karotte!

Die Karotte!

Carrot!

Crunchy carrot, nice and bright!

Knackige Karotte, schön und bunt!

Knackig, lecker — schmeckt so fein!

Crunchy, yummy — tastes so good!

Apple!

Der Apfel!

Der Apfel!

Apple!

Juicy apple, take a bite!

Saftiger Apfel, beiß mal rein!

Saftiger Apfel — lecker!

Juicy apple — yummy!

I eat healthy!

Ich esse gesund!

Ich esse gesund!

I eat healthy!

Every day, we learn and munch!

Jeden Tag lernen und mampfen wir!

Jeden Tag — das macht uns Spaß!

Every day — that's fun for us!

Drink water!

Trink Wasser!

Trink Wasser!

Drink water!

A big glass of water!

Ein großes Glas Wasser!

Ein großes Glas Wasser!

A big glass of water!

Yummy!

Lecker!

Lecker!

Yummy!

Strong!

Stark!

Stark!

Strong!

Ich esse gesund — I eat healthy!

Gesund essen

SING

WHAT IT MEANS

Lecker, lecker, yum-yum-yum!

Trink Wasser — here it comes!

Gesund and happy, everyone!

Broccoli!

Brokkoli!

Der Brokkoli!

Broccoli!

Little trees!

Kleine Bäumchen!

Kleine Bäumchen!

Little trees!

Green and crunchy, take a taste!

Grün und knackig, probier mal!

Knackig, grün — das schmeckt so fein!

Crunchy, green — it tastes so good!

One more bite!

Noch ein Happen!

Noch ein Happen!

One more bite!

One more bite, then big smiles!

Noch ein Happen, dann ein großes Lächeln!

Noch ein Happen — stark und fit!

One more bite — strong and fit!

Fruit and veggies!

Obst und Gemüse!

Obst und Gemüse!

Fruit and veggies!

Apples, carrots, broccoli!

Äpfel, Karotten, Brokkoli!

Äpfel, Karotten, Brokkoli!

Apples, carrots, broccoli!

Sweet treats sometimes!

Süßes gibt's manchmal!

Süßes gibt's manchmal!

Sweet treats sometimes!

We enjoy each kind of food!

Wir mögen jedes Essen!

Drink water!

Trink Wasser!

Trink Wasser!

Drink water!

A big glass of water!

Ein großes Glas Wasser!

Ein großes Glas Wasser!

A big glass of water!

Yummy!

Lecker!

Lecker!

Yummy!

Strong!

Stark!

Stark!

Strong!

Gesund essen

SING

WHAT IT MEANS

Ich esse gesund — I eat healthy!

Lecker, lecker, yum-yum-yum!

Trink Wasser — here it comes!

Gesund and happy, everyone!

What helps us feel good?

Was tut uns gut?

Wasser trinken!

Drinking water!

What gives us a crunch?

Was knackt so schön?

Eine Karotte!

A carrot!

What's juicy and sweet?

Was ist saftig und süß?

Ein Apfel!

An apple!

Kleine Bäumchen, Brokkoli!

Little trees, broccoli!

Healthy!

Gesund!

Gesund!

Healthy!

You and me — stark, stark, stark!

Drink water!

Trink Wasser!

Trink Wasser!

Drink water!

A big glass of water!

Ein großes Glas Wasser!

Ein großes Glas Wasser!

A big glass of water!

Yummy!

Lecker!

Lecker!

Yummy!

Strong!

Stark!

Stark!

Strong!

Ich esse gesund — I eat healthy!

Lecker, lecker, yum-yum-yum!

Trink Wasser — here it comes!

Gesund and happy, everyone!

Gesund! Lecker! Stark!

Healthy! Yummy! Strong!

Gesund essen

KEY WORDS

gesund = healthy

das Gemüse = vegetables

der Brokkoli = broccoli

trink Wasser = drink water

das Obst = fruit

die Karotte = carrot

der Apfel = apple

noch ein Happen = one more bite

Gesund essen

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

GERMAN

gesund

healthy

ENGLISH

healthy

Find the German word!

GERMAN

das Obst

fruit

ENGLISH

fruit

Find the German word!

GERMAN

das Gemüse

vegetables

ENGLISH

vegetables

Find the German word!

GERMAN

die Karotte

carrot

ENGLISH

carrot

Find the German word!

Gesund essen

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

GERMAN

der Brokkoli

broccoli

ENGLISH

broccoli

Find the German word!

GERMAN

der Apfel

apple

ENGLISH

apple

Find the German word!

GERMAN

trink Wasser

drink water

ENGLISH

drink water

Find the German word!

GERMAN

noch ein Happen

one more bite

ENGLISH

one more bite

Find the German word!

Gesund essen

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

GERMAN

lecker

yummy

ENGLISH

yummy

Find the German word!

GERMAN

stark

strong

ENGLISH

strong

Find the German word!

GERMAN

ich esse gesund

I eat healthy

ENGLISH

I eat healthy

Find the German word!

Beim Kinderarzt

"At the Doctor" • sing it, then read what it means

Language
Learning
with Songs

SING

WHAT IT MEANS

Hello, hello, come on in,

Hallo, hallo, komm herein,

Guten Tag! Let's begin.

Doctor—der Kinderarzt!

Der Kinderarzt, that's who you see.

Sit right here and smile at me,

Setz dich hierher und lächle mich an,

Setz dich hin, ganz ruhig.

Sit down, nice and calm.

Heart—das Herz, boom-boom-boom!

Das Herz macht bum-bum-bum.

The heart goes boom-boom-boom.

Open wide—Mund weit auf!

Mund weit auf: „Aah!“ says the doc.

Check my ears—die Ohren,

Die Ohren hören fein.

The ears hear well.

Healthy—gesund, gesund!

Gesund sein macht Spaß.

Being healthy is fun.

I'm brave—ich bin mutig!

Ich bin mutig, ja!

I'm brave, yes!

Drink some water—trink Wasser,

Wash your hands—wasch die Hände.

Healthy, healthy, gesund!

We can do it every day!

Das können wir jeden Tag!

A little plaster—das Pflaster,

Das Pflaster goes right here.

Medicine—die Medizin,

Nur wenn der Arzt es sagt, mein Kind.

Only when the doctor says so, my child.

I feel better—mir geht's besser,

Mir geht's besser, hooray!

Eat an apple, eat carrots,

Iss einen Apfel, iss Karotten,

Beim Kinderarzt

SING

WHAT IT MEANS

Iss Obst und Gemüse heut.

Eat fruit and vegetables today.

Play outside—spiel draußen,

Fresh air feels so good.

Frische Luft tut so gut.

Healthy—gesund, gesund!

Gesund sein macht Spaß.

Being healthy is fun.

I'm brave—ich bin mutig!

Ich bin mutig, ja!

I'm brave, yes!

Drink some water—trink Wasser,

Wash your hands—wasch die Hände.

Healthy, healthy, gesund!

We can do it every day!

Das können wir jeden Tag!

Sleep well—schlaf gut,

Schlaf gut, gute Nacht.

Sleep well, good night.

Brush your teeth—putz die Zähne,

You've done a great job today!

Das hast du heute toll gemacht!

Thank you, doctor—Danke schön!

Gern geschehen, little friend.

Healthy—gesund, gesund!

Gesund sein macht Spaß.

Being healthy is fun.

I'm brave—ich bin mutig!

Ich bin mutig, ja!

I'm brave, yes!

Drink some water—trink Wasser,

Wash your hands—wasch die Hände.

Healthy, healthy, gesund!

We can do it every day!

Das können wir jeden Tag!

Healthy, healthy, gesund!

Bis bald—auf Wiederseh'n!

See you soon — goodbye!

Beim Kinderarzt

KEY WORDS

der Kinderarzt = doctor

Mund weit auf = open wide

ich bin mutig = I'm brave

die Medizin = medicine

das Herz = heart

die Ohren = ears

das Pflaster = plaster

mir geht's besser = I feel better

Beim Kinderarzt

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

GERMAN

der Kinderarzt

doctor

ENGLISH

doctor

Find the German word!

GERMAN

das Herz

heart

ENGLISH

heart

Find the German word!

GERMAN

Mund weit auf

open wide

ENGLISH

open wide

Find the German word!

GERMAN

die Ohren

ears

ENGLISH

ears

Find the German word!

Beim Kinderarzt

Cut along the dashed lines • match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

GERMAN

ich bin mutig

I'm brave

ENGLISH

I'm brave

Find the German word!

GERMAN

das Pflaster

plaster

ENGLISH

plaster

Find the German word!

GERMAN

die Medizin

medicine

ENGLISH

medicine

Find the German word!

GERMAN

mir geht's besser

I feel better

ENGLISH

I feel better

Find the German word!

Beim Kinderarzt

Cut along the dashed lines · match each word to its meaning

Language
Learning
with Songs

GERMAN

schlaf gut

sleep well

ENGLISH

sleep well

Find the German word!

GERMAN

gesund

healthy

ENGLISH

healthy

Find the German word!