

B1.28.1 Diálogo: ¿Hábitos saludables o insalubres?

B1.28.1 Dialogo: Abitudini sane o malsane?

» <https://spagnolo.colingua.it/dialoghi/habitud-saludables-o-insalubres>

Diálogo sencillo sobre comportamientos saludables y no saludables.

Papá: ¿Otra vez hay alguien que olvidó lavarse las manos antes de comer? La **higiene** es muy importante.

Ana: ¡Ay siempre lo olvido! A veces me distraigo con algo en la pantalla del **móvil**. Ya voy.

Papá: Muy bien. Después de comer no te quedes **acostada** porque eso no es bueno.

Ana: ¡**Tengo mucho sueño** y quiero descansar un ratito!

Papá: Si te quedas así podrías **engordar**. ¡Mejor camina un poco!

Ana: ¡Pero tampoco quiero **adelgazar** demasiado papá!

Papá: La clave es el **equilibrio** ni mucho ni poco de todo.

Ana: Vale. Entonces voy a caminar y **tomar el sol** un poquito.

Papá: Muy bien. Pero ten cuidado con el sol y recuerda **hidratarte** siempre.

Ana: Vale. ¡Después de caminar **nos abrazaremos** para celebrar mis buenos hábitos!

Dialogo semplice sui comportamenti salutari e non salutari.

Papá: Qualcuno si è di nuovo dimenticato di lavarsi le mani prima di mangiare? La **igiene** è molto importante.

Ana: Ah, dimentico sempre! A volte mi distraigo con qualcosa sullo schermo del **cellulare**. Arrivo subito.

Papá: Va bene. Dopo aver mangiato non rimanere **sdraiata** perché non è bene.

Ana: **Ho molto sonno** e voglio riposare un po'!

Papá: Se rimani così potresti **ingrassare**. È meglio che cammini un po'!

Ana: Ma non voglio neanche **dimagrire** troppo papà!

Papá: La chiave è l'**equilibrio** né troppo né poco di tutto.

Ana: Va bene. Allora vado a fare una passeggiata e a **prendere il sole** un pochino.

Papá: Molto bene. Però fai attenzione al sole e ricorda di **idratarci** sempre.

Ana: Va bene. Dopo aver camminato **ci abbracceremo** per festeggiare le mie buone abitudini!

B1.28.1 ¿Hábitos saludables o insalubres?

B1.28.1 Abitudini salutari o insalubri?

<https://spagnolo.colingua.it/dialoghi/habitos-saludables-o-insalubres>



Ejercicio 1:

Preguntas de debate

Instrucción: Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Qué excusa da Ana para no lavarse las manos?
2. ¿Qué le aconseja el padre a Ana que haga después de comer?
3. ¿Cuáles son los hábitos saludables que practicas cada día? ¿Cuáles te gustaría mejorar?
4. ¿Piensas que los niños deben aprender más sobre hábitos saludables en la escuela? ¿Por qué?
5. ¿Qué otros hábitos insalubres crees que la gente debería evitar para tener una mejor salud?

B1.28.1 ¿Hábitos saludables o insalubres?

B1.28.1 Abitudini salutari o insalubri?

<https://spagnolo.colingua.it/dialoghi/habitos-saludables-o-insalubres>



Ejercicio 2:

Instrucción: Inserisci la parola corretta.

equilibrio, higiene, Tengo mucho sueño, hidratarte, engordar

1. ¡..... y quiero descansar un ratito!
2. ¿Otra vez hay alguien que olvidó lavarse las manos antes de comer? La es muy importante.
3. Si te quedas así podrías ¡Mejor camina un poco!
4. La clave es el ni mucho ni poco de todo.
5. Muy bien. Pero ten cuidado con el sol y recuerda siempre.

Soluzioni:

1. Tengo mucho sueño 2. higiene 3. engordar 4. equilibrar 5. hidratarte

B1.28.1 ¿Hábitos saludables o insalubres?

B1.28.1 Abitudini salutari o insalubri?

<https://spagnolo.colingua.it/dialoghi/habitos-saludables-o-insalubres>



Ejercicio 3:

Ordena el texto

Instrucción: Numera las oraciones en el orden correcto y léelas en voz alta.

... ¡Ay siempre lo olvido! A veces me distraigo con algo en la pantalla del móvil. Ya voy.

10 Vale. ¡Después de caminar nos abrazaremos para celebrar mis buenos hábitos!

... La clave es el equilibrio ni mucho ni poco de todo.

1 ¿Otra vez hay alguien que olvidó lavarse las manos antes de comer? La higiene es muy importante.

... Muy bien. Después de comer no te quedes acostada porque eso no es bueno.

... Muy bien. Pero ten cuidado con el sol y recuerda hidratarte siempre.

... ¡Tengo mucho sueño y quiero descansar un ratito!

... ¡Pero tampoco quiero adelgazar demasiado papá!

... Si te quedas así podrías engordar. ¡Mejor camina un poco!

... Vale. Entonces voy a caminar y tomar el sol un poquito.

Soluzioni:

2, 10, 7, 1, 3, 9, 4, 6, 5, 8