

B1.28.1 Diálogo: ¿Hábitos saludables o insalubres?

B1.28.1 Dialog: Gesunde oder ungesunde Gewohnheiten?

» <https://spanischlernen.colanguage.de/dialoge/habitud-saludables-o-insalubres>

Diálogo sencillo sobre hábitos 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!

Einfacher Dialog über gesunde und ungesunde Gewohnheiten.

Papá: Hat schon wieder jemand vergessen, sich vor dem Essen die Hände zu waschen? **Hygiene** ist sehr wichtig.

Ana: Oh, ich vergesse es immer! Manchmal lasse ich mich von etwas auf dem **Handy** ablenken. Ich komme schon.

Papá: Sehr gut. Nach dem Essen bleib nicht **liegen**, denn das ist nicht gut.

Ana: **Ich bin sehr müde** und möchte ein bisschen ausruhen!

Papá: Wenn du so sitzen bleibst, könntest du **zunehmen**. Geh lieber ein bisschen spazieren!

Ana: Aber ich möchte auch nicht **zu sehr abnehmen**, Papa!

Papá: Der Schlüssel ist das **Gleichgewicht**; nicht zu viel und nicht zu wenig von allem.

Ana: In Ordnung. Dann werde ich spazieren gehen und **ein bisschen sonnenbaden**.

Papá: Sehr gut. Aber sei vorsichtig mit der Sonne und denke daran, dich immer **zu hydratisieren**.

Ana: In Ordnung. Nach dem Spaziergang werden **wir uns umarmen**, um meine guten Gewohnheiten zu feiern!

B1.28.1 ¿Hábitos saludables o insalubres?

B1.28.1 Gesunde oder ungesunde Gewohnheiten?

 <https://spanischlernen.colanguage.de/dialoge/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 Gesunde oder ungesunde Gewohnheiten?

<https://spanischlernen.colanguage.de/dialoge/habitos-saludables-o-insalubres>



Ejercicio 2:

Instrucción: Füllen Sie das richtige Wort ein.

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.

Lösungen:

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

B1.28.1 ¿Hábitos saludables o insalubres?

B1.28.1 Gesunde oder ungesunde Gewohnheiten?

<https://spanischlernen.colanguage.de/dialoge/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.

Lösungen:

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