

B1.28.1 Diálogo: ¿Hábitos saludables o insalubres?

B1.28.1 Dialog: Czy nawyki są zdrowe czy niezdrowe?

🔊 <https://hiszpanski.colanguage.pl/dialogi/habitos-saludables-o-insalubres>

Un diálogo simple 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!

Prosty dialog o zdrowych i niezdrowych nawykach.

Papá: Czy znowu ktoś zapomniał umyć ręce przed jedzeniem? **Higiena** jest bardzo ważna.

Ana: Zawsze o tym zapominam! Czasami rozpraszam się czymś na ekranie **telefonu**. Już idę.

Papá: Bardzo dobrze. Po jedzeniu nie zostawaj **leżąc**, bo to nie jest dobre.

Ana: Mam **straszną ochotę na sen** i chcę odpocząć chwilę!

Papá: Jeśli tak zostaniesz, możesz **przytyć**. Lepiej trochę się przespaceruj!

Ana: Ale też nie chcę **schudnąć** za bardzo, tato!

Papá: Kluczem jest **równowaga** ani zbyt dużo, ani zbyt mało wszystkiego.

Ana: Dobrze. Więc pójdę na spacer i **trochę się poopalam**.

Papá: Bardzo dobrze. Ale uważaj na słońce i pamiętaj, aby zawsze **nawadniać się**.

Ana: Dobrze. Po spacerze **przytulimy się**, aby uczcić moje dobre nawyki!

B1.28.1 ¿Hábitos saludables o insalubres?

B1.28.1 Zdrowe czy niezdrowe nawyki?

<https://hiszpanski.colanguage.pl/dialogi/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 Zdrowe czy niezdrowe nawyki?

 <https://hiszpanski.colanguage.pl/dialogi/habitos-saludables-o-insalubres>



Ejercicio 2:

Instrucción: Wstaw poprawne słowo.

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.

Rozwiązania:

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

B1.28.1 ¿Hábitos saludables o insalubres?

B1.28.1 Zdrowe czy niezdrowe nawyki?

<https://hiszpanski.colanguage.pl/dialogi/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.

Rozwiązania:

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