

B1.28.1 Diálogo: ¿Hábitos saludables o insalubres?

B1.28.1 Dialoog: Gezonde of ongezonde gewoonten?

🔊 <https://spaans.colanguage.nl/dialogen/habitod-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!

Eenvoudige dialoog over gezonde en ongezonde gewoonten.

Papá: *Is er alweer iemand die vergat zijn handen te wassen voor het eten? **Hygiëne** is erg belangrijk.*

Ana: *Oh ik vergeet het altijd! Soms raak ik afgeleid door iets op het scherm van de **mobiel**. Ik kom eraan.*

Papá: *Heel goed. Blijf na het eten niet **liggen** want dat is niet goed.*

Ana: ***Ik ben erg moe** en ik wil even rusten!*

Papá: *Als je zo blijft, zou je kunnen **aankomen**. Ga liever even wandelen!*

Ana: *Maar ik wil ook niet te veel **afvallen** papá!*

Papá: *De sleutel is **balans**, niet te veel en niet te weinig van alles.*

Ana: *Oké. Dan ga ik een wandeling maken en **een beetje zonnebaden**.*

Papá: *Heel goed. Maar wees voorzichtig met de zon en onthoud altijd om **te hydrateren**.*

Ana: *Okee. Na het wandelen **zullen we elkaar omhelzen** om mijn goede gewoontes te vieren!*

B1.28.1 ¿Hábitos saludables o insalubres?

B1.28.1 Gezonde of ongezonde gewoontes?

<https://spaans.colanguage.nl/dialogen/habitod-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 Gezonde of ongezonde gewoontes?

<https://spaans.colanguage.nl/dialogen/habitod-saludables-o-insalubres>



Ejercicio 2:

Instrucción: Vul het juiste woord in.

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.

Oplossingen:

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

B1.28.1 ¿Hábitos saludables o insalubres?

B1.28.1 Gezonde of ongezonde gewoontes?

<https://spaans.colanguage.nl/dialogen/habitod-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.

Opciones:

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