

B1.28.1 Diálogo: ¿Hábitos saludables o insalubres?

B1.28.1 Dialogue : habitudes saines ou malsaines ?

🔊 <https://espanol.colangue.fr/dialogues/habitud-saludables-o-insalubres>

Diálogo simple sobre los hábitos saludables e insaludables.

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 quedas **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!

Dialogue simple sur les habitudes saines et malsaines.

Papá: Encore quelqu'un a-t-il oublié de se laver les mains avant de manger ? L'**hygiène** est très importante.

Ana: Oh je l'oublie toujours ! Parfois, je me laisse distraire par quelque chose sur l'écran du **mobile**. J'arrive.

Papá: Très bien. Après avoir mangé, ne reste pas **allongée** car ce n'est pas bon.

Ana: **J'ai très sommeil** et je veux me reposer un petit moment !

Papá: Si tu restes comme ça, tu pourrais **grossir**. Mieux vaut marcher un peu !

Ana: Mais je ne veux pas non plus **maigrir** trop papa !

Papá: La clé est l'**équilibre**, ni trop ni trop peu de tout.

Ana: D'accord. Alors je vais marcher et **prendre un peu le soleil**.

Papá: Très bien. Mais fais attention au soleil et pense à toujours **t'hydrater**.

Ana: D'accord. Après la marche, **nous nous enlacerons** pour célébrer mes bonnes habitudes !

B1.28.1 ¿Hábitos saludables o insalubres?

B1.28.1 Habitudes saines ou malsaines ?

<https://espagnol.colangue.fr/dialogues/habitud-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 Habitudes saines ou malsaines ?

<https://espagnol.colangue.fr/dialogues/habitud-saludables-o-insalubres>



Ejercicio 2:

Instrucción: Remplissez le mot correct.

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.

Solutions:

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

B1.28.1 ¿Hábitos saludables o insalubres?

B1.28.1 Habitudes saines ou malsaines ?

<https://espanol.colangue.fr/dialogues/habitud-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 quedas 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.

Solutions:

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