

ALEMÁN NIVEL B1-MEDIACIÓN

CÓMO LEVANTARSE TEMPRANO

Eine deutsche Freundin hat immer Schwierigkeiten, früh aufzustehen. Sie haben diese Grafik gesehen und glauben, die Information könnte ihr dabei helfen. Erklären Sie ihr die Information der Grafik auf Deutsch (Bitte, übersetzen Sie nicht direkt) [Sie haben 2 Minuten Zeit.](#)

LEVANTARSE TEMPRANO

traducción del trabajo realizado por Anna Vital

planea un **DESAYUNO**
tan bueno que te
motive a
levantarte



agenda tus cosas
mas **IMPORTANTES**
por la mañana, así te
levantarás con ganas



duerme en completa
OBSCURIDAD
la melatonina es la
hormona del sueño y
se produce en la
obscuridad



BEBE
agua antes de ir a la
cama, es hidratante y
rejuvenecedor

LEE un poco antes de dormir
(en papel, para que no
te distraigas en otra
cosa)



apaga el
TELÉFONO
(tu sabes por qué)



elige una **COBIJA**
arropadora, se duerme
mejor entre los 16 y 21 °C



pon tu **DESPERTADOR**
lejos de la cama, así
tendrás que levantarte

SIE HABEN 3 MINUTEN VORBEREITUNGSZEIT

(5 Minuten, wenn Sie auch den Monolog vorbereiten)

ALEMÁN NIVEL B1-EXPOSICIÓN

GESUND LEBEN

Sie müssen über das Thema **gesund leben** sprechen. Beantworten Sie bitte die Fragen. **Sie haben 2 Minuten Zeit.**



- Wann stehen Sie normalerweise auf? Wann gehen Sie schlafen?
- Welche Vorteile hat früh aufstehen?
- Warum ist schlafen wichtig für die Gesundheit?
- Was kann man gegen Stress tun?
- Was machen Sie, um gesund zu leben?

SIE HABEN 2 MINUTEN VORBEREITUNGSZEIT
(5 MINUTEN, WENN SIE AUCH DIE MEDIATION VORBEREITEN)