

ALEMÁN NIVEL B2 – MEDIACIÓN

10 PASOS PARA UNA VIDA SANA

Ihre deutsche Mitschülerin Klarissa sieht müde und gestresst aus. Sie haben diese Tipps in einer Internetseite gefunden und finden sie sehr nützlich. Erklären Sie Ihr diese Information auf Deutsch. (Bitte, übersetzen Sie nicht direkt) **Sie haben 2 Minuten und 30 Sekunden Sprechzeit.**



1 Vigilar la alimentación

El equilibrio que ofrece la dieta mediterránea sobre la mesa es la mejor garantía de una condición saludable

2 Atención a los controles médicos

No hay que olvidarse de atender de forma periódica a los niveles de colesterol, azúcar, tensión y peso

3 No al t

El gran enemigo de la salud no debe tener sitio en los hábitos de una vida sana. Si se es fumador, se puede dejar su consumo de forma progresiva.

4 Beber agua con frecuencia

La hidratación es fundamental. Entre dos y tres litros de agua cada día son muy recomendables, también fuera de las comidas.

5 Dormir bien

Ocho horas es lo aconsejado para un adulto. Un sueño reparador mejora la salud física y psicológica y es clave para dar lo mejor de uno mismo.

6 No al estrés

En la medida de lo posible, reservar tiempo de manera regular para actividades de ocio al aire libre con amigos y familiares.

7 Hacer ejercicio físico

Entre dos y tres horas de actividad moderada son los mínimos recomendados. Caminar a paso ligero es una opción sencilla y muy válida

8 Evitar el sedentarismo

El sofá y el ordenador no siempre son los mejores compañeros en el tiempo libre. Hay que procurar estar activo.

9 Desconexión digital

El uso racional de móviles y tabletas ayuda también a mejorar nuestra atención. Emplearlos por la noche empeora la calidad del sueño

10 Actitud positiva

Mantener en cotas altas los niveles de optimismo y aceptar con realismo los avatares de la vida contribuye a disponer de mejor calidad de vida

**SIE HABEN 3 MINUTEN UND 30 SEKUNDEN VORBEREITUNGSZEIT
(6 MINUTEN, WENN SIE AUCH DEN MONOLOG VORBEREITEN)**

ALEMÁN NIVEL B2 – EXPOSICIÓN

GESUND LEBEN

Sie müssen über das Thema **gesund leben** sprechen. Gehen Sie dabei auf folgende Fragen ein. Sie haben 2 Minuten und 30 Sekunden Sprechzeit.



- Wie gesund ist Ihr Leben?
- Welche gesunde /ungesunde Alltagsgewohnheiten haben Sie?
- Glauben Sie, dass man heutzutage gesünder als früher lebt?
- Wer hätte die Aufgabe, eine gesunde Lebensweise der Bürger zu fördern?
- Für manche Menschen wird gesundes Leben zur fixen Idee. Was halten Sie davon?

SIE HABEN 2 MINUTEN UND 30 SEKUNDEN VORBEREITUNGSZEIT
(6 MINUTEN, WENN SIE AUCH DIE MEDIATION VORBEREITEN)