

ESPAÑOL NIVEL B1 – MEDIACIÓN

CÓMO LEVANTARSE TEMPRANO

Acabas de ver este gráfico. Estás con alguien cercano a quien normalmente le cuesta levantarse pronto. Explícale los contenidos del gráfico. NO TIENES QUE TRANSMITIRLOS LITERALMENTE. Tienes 2 minutos para esta parte.

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

apaga el **TELÉFONO** (tu sabes por qué)

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

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

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

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

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

F&F Funders and Founders

TIENES 3 MINUTOS PARA PREPARAR LA MEDIACIÓN
(5 MINUTOS SI PREPARAS TAMBIÉN EL MONÓLOGO)

ESPAÑOL NIVEL B1 – EXPOSICIÓN

HÁBITOS DE SALUD

Tienes que hablar sobre el tema de **dormir y otros buenos hábitos**. Usa las preguntas de abajo como guía.
Tienes 2 minutos para esta parte.



- ¿A qué hora te levantas normalmente? ¿A qué hora te sueles acostar?
- ¿Cuáles son las ventajas de levantarse pronto?
- ¿Dormir es importante para nuestra salud?
- ¿Qué haces para seguir una vida saludable?
- ¿Tienes hábitos que no son saludables? ¿Cómo podrías cambiarlos?
- ¿Qué haces para manejar el estrés?

TIENES 2 MINUTOS PARA PREPARAR EL MONÓLOGO
(5 MINUTOS SI PREPARAS TAMBIÉN LA MEDIACIÓN)