

ITALIANO NIVEL B1 – MEDIACIÓN

CÓMO LEVANTARSE TEMPRANO

Ha appena visto quest'immagine. Insieme a Lei c'è un/a Suo/a amico/a italo parlante che ha problemi per alzarsi presto la mattina. Gli/Le spieghi il contenuto dell'immagine sottostante. NON È NECESSARIO TRADURRE LETTERALMENTE. **Dispone di 2 minuti per realizzare questa 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

DISPONE DI 3 MINUTI PER PREPARARE LA MEDIAZIONE
(SE REALIZZA ANCHE IL MONOLOGO, DISPONE DI 5 MINUTI)

ITALIANO NIVEL B1 – MEDIACIÓN

SANE ABITUDINI

Deve parlare sul tema **dormire e sane abitudini**. Usi come guida le domande che troverà sotto l'immagine.
Dispone di 2 minuti per realizzare questa parte.



- A che ora si alza di solito? A che ora va a letto?
- Quali sono i vantaggi di alzarsi presto?
- Dormire è importante per la salute?
- Cosa fa per condurre uno stile di vita sano?
- Ha qualche abitudine poco salutare? Come potrebbe cambiare?
- Come può diminuire lo stress?

DISPONE DI 2 MINUTI PER PREPARARE IL MONOLOGO
(SE REALIZZA ANCHE LA MEDIAZIONE, DISPONE DI 5 MINUTI)