

RUSO NIVEL B2 – MEDIACIÓN

10 PASOS PARA UNA VIDA SANA

Ваша одноклассница Ирина выглядит уставшей и застрессованной. Вы увидели в журнале эти советы и думаете, что они могут ей помочь. Объясните ей некоторые из этих советов. ВЫ НЕ ДОЛЖНЫ ПЕРЕВОДИТЬ ДОСЛОВНО. У Вас 2 с половиной минуты на ответ.

10 pasos para una VIDA SANA

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 tabaco

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

**У ВАС 3 МИНУТЫ 30 СЕКУНД ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ЭТОГО ЗАДАНИЯ
(ШЕСТЬ МИНУТ, ЕСЛИ ВАМ ТАКЖЕ НУЖНО ПОДГОТОВИТЬ МОНОЛОГ)**

RUSO NIVEL B2 – EXPOSICIÓN

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Вы должны поговорить на тему **здорового образа жизни**. Используйте вопросы и фразы, данные внизу, в качестве плана. У вас 2 минуты 30 секунд на ответ.



- Что Вы делаете, чтобы быть здоровым.
- Ваши полезные/ вредные привычки.
- Ваш стиль жизни более эдоровый, чем он был у Ваших родителей. Это правда?
- Как можно сделать полезные привычки популярными среди молодых людей?

У ВАС 2 МИНУТЫ 30 СЕКУНД ДЛЯ ПОДГОТОВКИ МОНОЛОГА

(6 МИНУТ, ЕСЛИ ВАМ ТАКЖЕ НУЖНО ПОДГОТОВИТЬ МЕДИАЦИЮ)