

5

Vamos a elaborar una guía para vivir 100 años sanos y felices.

Para ello, aprenderemos:

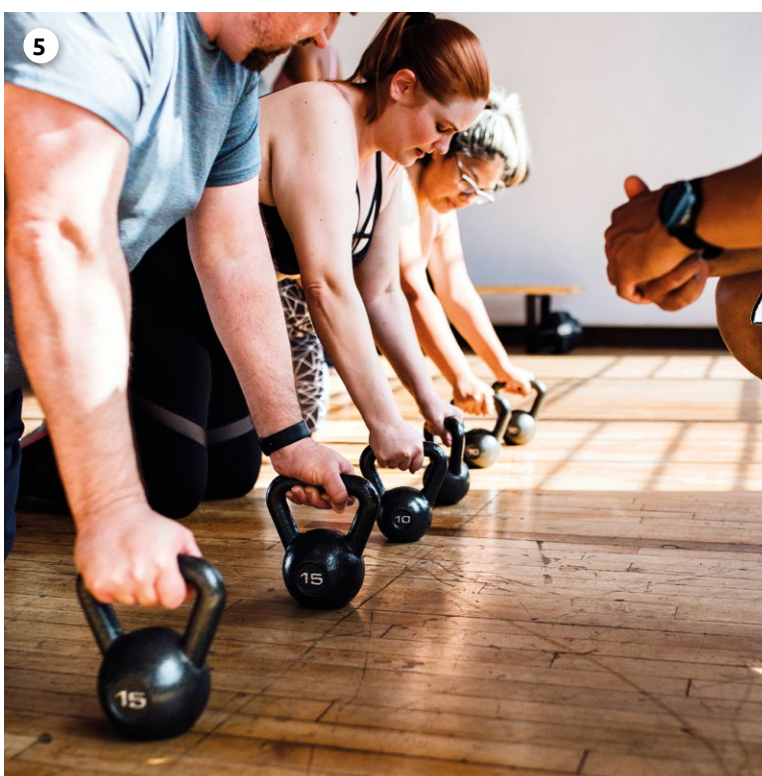
- a informar sobre nuestros hábitos relativos a la salud y a valorarlos,
- a expresar frecuencia,
- a dar recomendaciones y consejos sobre actividades físicas y alimentación,
- el presente de indicativo de los verbos regulares y de algunos irregulares frecuentes,
- construcciones reflexivas,
- a cuantificar con **poco**, **un poco**, **bastante**, **lo suficiente**, **muy**, **mucho** y **demasiado**.



EL VÍDEO DE LA UNIDAD

También es ejercicio

gente en forma





1 Para estar en forma **INT**

A. Fíjate en las imágenes y relacionalas con estos hábitos.

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Duermo poco.7 | <input type="checkbox"/> No tomo alcohol. | <input type="checkbox"/> Estoy mucho tiempo sentado/a. |
| <input type="checkbox"/> Voy en bici. | <input type="checkbox"/> Tomo demasiado café. | <input type="checkbox"/> Me acuesto muy tarde. |
| <input type="checkbox"/> Como pescado a menudo. | <input type="checkbox"/> Voy al gimnasio. | <input type="checkbox"/> No tomo azúcar. |
| <input type="checkbox"/> Trabajo demasiadas horas. | <input type="checkbox"/> Como mucha comida ultraprocesada. | <input type="checkbox"/> No como carne. |
| <input type="checkbox"/> Bebo mucha agua. | <input type="checkbox"/> Hago yoga. | <input type="checkbox"/> Paso muchas horas conectado/a a internet. |
| <input type="checkbox"/> Como mucha fruta. | <input type="checkbox"/> No hago deporte. | |
| <input type="checkbox"/> Ando mucho. | <input type="checkbox"/> Juego al tenis. | |
| <input type="checkbox"/> Fumo. | <input type="checkbox"/> Como muchos dulces. | |



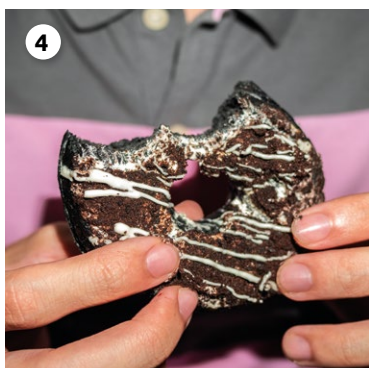
B. En esta lista de B hay costumbres buenas (+) y malas (-) para estar en forma. Márcalas en los cuadrados.

C. Comenta con otras personas cuáles de esas costumbres (u otras) tienes tú. ¿Qué hábitos hay en común en el grupo?

- Yo duermo poco.
- Yo también...
- Sí, yo también... ¿E ir en bici?

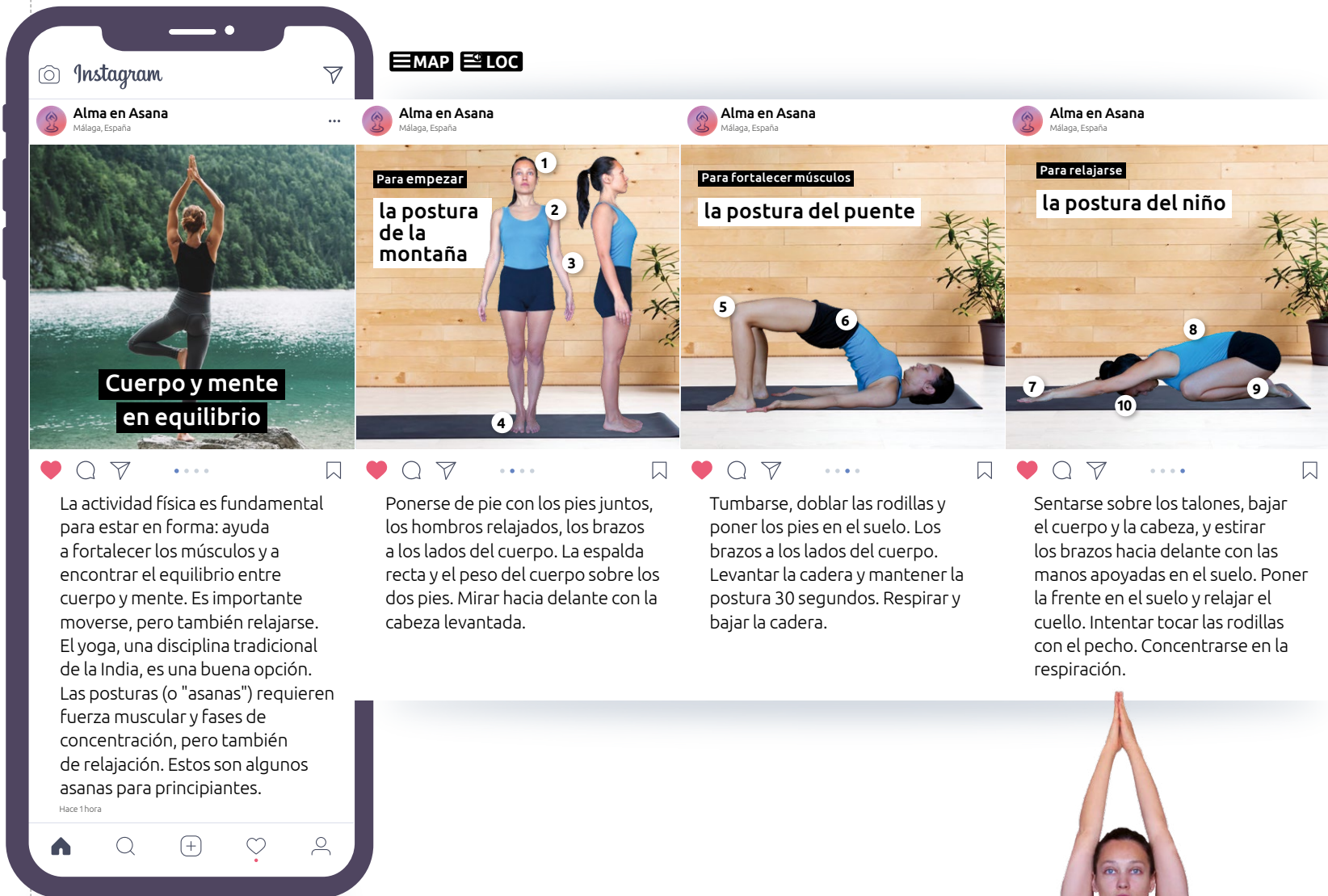
D. Ahora, escribe el infinitivo de los verbos de la lista. ¿Cuáles son irregulares?

▶ CUADERNO DE EJERCICIOS: pp. 49-51, ejs. 2, 3, 4 y 6



2 Mantenerse en forma

Esta es una publicación en redes sociales sobre el cuidado del cuerpo y de la mente.



La actividad física es fundamental para estar en forma: ayuda a fortalecer los músculos y a encontrar el equilibrio entre cuerpo y mente. Es importante moverse, pero también relajarse. El yoga, una disciplina tradicional de la India, es una buena opción. Las posturas (o "asanas") requieren fuerza muscular y fases de concentración, pero también de relajación. Estos son algunos asanas para principiantes.

Para empezar
la postura de la montaña

Ponerse de pie con los pies juntos, los hombros relajados, los brazos a los lados del cuerpo. La espalda recta y el peso del cuerpo sobre los dos pies. Mirar hacia delante con la cabeza levantada.

Para fortalecer músculos
la postura del puente

Tumbarse, doblar las rodillas y poner los pies en el suelo. Los brazos a los lados del cuerpo. Levantar la cadera y mantener la postura 30 segundos. Respirar y bajar la cadera.

Para relajarse
la postura del niño

Sentarse sobre los talones, bajar el cuerpo y la cabeza, y estirar los brazos hacia delante con las manos apoyadas en el suelo. Poner la frente en el suelo y relajar el cuello. Intentar tocar las rodillas con el pecho. Concentrarse en la respiración.

ACTIVIDADES

A. Lee los textos, mira las fotos y escribe los nombres de algunas partes del cuerpo.

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1. | 6. <u>cadera</u> |
| 2. <u>hombros</u> | 7. |
| 3. | 8. <u>espalda</u> |
| 4. | 9. <u>talones</u> |
| 5. | 10. |

B. ¿Puedes deducir qué significan "cuello" y "pecho"?

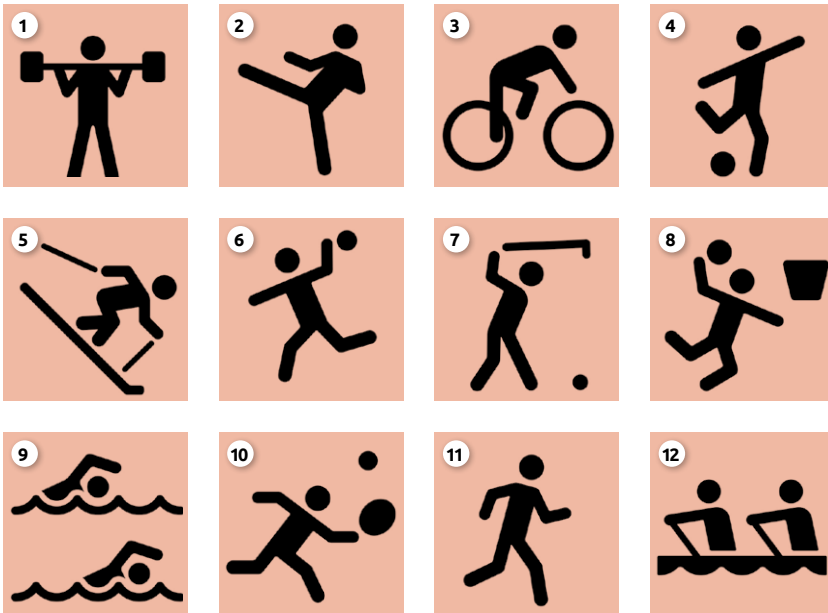
C. Describe la postura del árbol de la derecha.



levantar,
doblar, poner,
concentrarse.

3 ¿Haces deporte?

Aquí tienes los símbolos de algunas actividades deportivas que seguramente conoces.



ACTIVIDADES

A. Relaciona los símbolos con las actividades.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> nadar | <input type="checkbox"/> jugar al tenis |
| <input type="checkbox"/> correr | <input type="checkbox"/> jugar al baloncesto |
| <input type="checkbox"/> esquiar | <input type="checkbox"/> jugar al golf |
| <input type="checkbox"/> hacer ciclismo | <input type="checkbox"/> jugar al balonmano |
| <input type="checkbox"/> hacer kárate | <input type="checkbox"/> jugar al fútbol |
| <input type="checkbox"/> hacer remo | |
| <input type="checkbox"/> hacer pesas | |

B. ¿Practicas algunos de estos deportes para mantenerte en forma? ¿Y tus compañeros/as?

- Yo nado porque es bueno para la espalda.
- Yo prefiero jugar al fútbol o al baloncesto.

4 ¿Hacen deporte los españoles?

Un programa de radio sale a la calle para preguntar sobre los hábitos deportivos de los españoles.

ACTIVIDADES

A. 33-35 ¿Escucha las entrevistas. Indica si practican algún deporte, cuál y con qué frecuencia.

	Sí	No	¿Cuál?	¿Con qué frecuencia?
1 Señora				
Señor				
2 Chico				
Chica 1				
Chica 2				
Chica 3				
3 Chica				
Chico 1				
Chico 2				



B. 33-35 ¿Escucha otra vez para saber con qué frecuencia hacen deporte las personas entrevistadas y rellena la última parte del cuadro.

- Yo nado porque es bueno para la espalda.
- Yo prefiero jugar al fútbol o al baloncesto.

C. ¿Crees que la gente en tu país hace mucho o poco deporte? ¿Sabes cuál es el deporte que más se practica?

- Yo creo que mucha gente juega al fútbol.
- ¿Sí? Pues yo creo que el deporte que más se practica es la gimnasia.

5 Costumbres para una vida sana

A.  36-38 Escucha lo que dicen varias personas en un podcast sobre salud. ¿Llevan una vida sana? Completa fichas como esta en tu cuaderno. 



¿Lleva en general una vida sana? Sí No

Buenas costumbres

Malas costumbres

Un consejo

6 Causas del estrés

A. En esta lista hay algunas causas y síntomas del estrés. ¿Conoces más? Escríbelos.

- Comer cada día a una hora distinta.
- Dormir menos de 7 horas al día.
- Pensar frecuentemente en el trabajo, incluso el fin de semana o en vacaciones.
- Ir siempre deprisa a todas partes.
- Desayunar de pie y haciendo otras cosas al mismo tiempo.
- Ponerse nervioso en los atascos de tráfico.
- Ir inmediatamente al médico ante cualquier síntoma.
- No levantarse y acostarse cada día a la misma hora.
- Leer o mirar el móvil durante las comidas.
- Discutir frecuentemente con la familia, los amigos o los compañeros de trabajo.
- Enfadarse fácilmente por pequeñas cosas.
-



B. ¿Quieres saber si tu compañero/a tiene estrés? Hazle una entrevista. ¿Tenéis los mismos factores de estrés?

- ¿Comes cada día a una hora distinta?
- No, siempre como a la misma hora.

PRESENTE DE INDICATIVO

Regulares

HABLAR	COMER	VIVIR
hablo	como	vivo
hablas	comes	vives
habla	come	vive
hablamos	comemos	vivimos
habláis	coméis	vivís
hablan	comen	viven

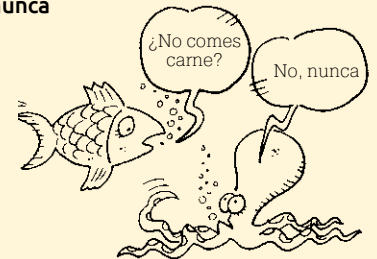
Irregulares

DORMIR	DAR	IR	HACER
duermo	doy	voy	hago
duermes	das	vas	haces
duerme	da	va	hace
dormimos	damos	vamos	hacemos
dormís	dáis	vais	hacéis
duermen	dan	van	hacen

Se conjugan como dormir: jugar (u/ue), poder, acostarse (o/ue)...

LA FRECUENCIA

siempre
muchas veces
frecuentemente
de vez en cuando
nunca



● Nunca voy al gimnasio.
= No voy nunca al gimnasio.

los lunes / martes / miércoles /
jueves / viernes / sábados /
domingos
los fines de semana

todos los días
todas las semanas
cada día / semana / año

RECOMENDACIONES Y CONSEJOS

Personal

- ¿Fumas? Tienes que dejar de fumar.
- Tienes que dormir más.

Impersonal

Hay que andar mucho.
Es necesario beber agua.
Es bueno hacer ejercicio.
Es importante dormir bien.

CONSTRUCCIONES REFLEXIVAS

LEVANTARSE

me levanto
te levantas
se levanta
nos levantamos
os levantáis
se levantan

- Tengo que **levantarme** pronto.
= **Me** tengo que **levantar** pronto.
- No podemos **levantarnos** tarde.
= No **nos** podemos **levantar** tarde.

Cambios de postura

levantarse, acostarse, ponerse de pie, tumbarse, sentarse

- Pablo **se acuesta**.
- Pablo **acuesta** al bebé.

Cambios de estado de ánimo

relajarse, concentrarse, ponerse nervioso, enfadarse

Acciones sobre nosotros mismos

ducharse, bañarse, vestirse lavarse el pelo

- Pablo **se baña**.
- Pablo **baña** al bebé.

LA CUANTIFICACIÓN

Estás **un poco** cansado/a.
Estás **bastante** cansado/a.
Están **muy** cansados/as.
Están **demasiado** cansados/as.

Bebe **bastante** café/agua.
Toma **bastantes** dulces/ensaladas.

Come **poco** chocolate.

poca grasa.
pocos dulces.
pocas patatas.

Hace **mucho** deporte.

mucha gimnasia.
muchos ejercicios.
muchas excursiones.

Toma **demasiado** café.

demasiada carne.
demasiados medicamentos.
demasiadas golosinas.

Trabajo **poco/ mucho / bastante / demasiado**.

**CONSULTORIO
GRAMATICAL**
Páginas 151-154

C. ¿Qué combinaciones podemos hacer con estos verbos? Escribimos frases completas y las compartimos con la clase.

LEVANTAR

tarde **los brazos**
un pie a las siete
la cabeza
temprano para trabajar
la mano pronto
peso **a los niños**
de buen humor

LEVANTARSE

PONER

los pantalones
la tele triste
atención
la chaqueta **enfermo**
música
nervioso una lavadora
contento **la mesa**

PONERSE

LAVAR

coches **la cabeza**
las manos
la cara **los platos**
una camisa

LAVARSE

D. Ahora, escribe tus propios ejemplos con los verbos anteriores (con y sin pronombres reflexivos). Luego, compártelos con la clase.

- Yo me levanto pronto todos los días.
- Nunca levanto peso porque tengo problemas de espalda.

➤ CUADERNO DE EJERCICIOS: p. 53, ejs. 12 y 13

7 Vivir más y mejor

A. Vamos a elaborar una campaña de concienciación para vivir más años y con más calidad de vida. Primero, leemos este texto y anotamos los temas que trata.

MAP LOC

Añadir años a la vida y vida a los años

Gracias a los avances médicos, a la higiene, al acceso al agua potable y a una alimentación saludable el ser humano vive cada vez más años. En los últimos 100 años, la esperanza de vida casi se ha multiplicado por dos y llega los 85 años en los países desarrollados. En los países en vías de desarrollo, se observa la misma tendencia.

Por otra parte, las investigaciones científicas avanzan muy rápido y sabemos qué factores ayudan a alargar la vida. Pero lo importante no es vivir muchos años, sino vivir con calidad de vida. Es fundamental para los individuos, para las familias y para el conjunto de la sociedad.

La mayoría de expertos consideran importantes los siguientes aspectos.

1 No hay que hacer una dieta

concreta: es mejor respetar unas proporciones. Se habla mucho de “el plato de Harvard”: nuestras comidas diarias han de estar compuestas por una cuarta parte de carbohidratos integrales, una cuarta parte de proteína saludable, como pescado, aves y legumbres, y el resto deben ser vegetales y algo de fruta. Todo acompañado de aceites saludables como el de oliva o de coco.



2



Hay que evitar la comida ultraprocesada, los dulces y el exceso de grasas saturadas para no tener sobrepeso y prevenir enfermedades.

3



Obviamente, hay que evitar el tabaco y el consumo de alcohol u otras adicciones.

OS SERÁ ÚTIL...

Para mí, lo más importante es...
Para mí, lo mejor es...

Es **conveniente** beber agua.
Es **aconsejable** dormir bien.
Es **recomendable** andar mucho.

SUSTANTIVOS TERMINADOS EN -CIÓN, -DAD Y -OMA, -EMA

femeninos

la **alimentación**
la **relación**
la **emoción**
la **actividad**
la **tranquilidad**
la **enfermedad**

masculinos

el **problema**
el **tema**
el **síntoma**

B. Buscamos en internet más información. ¿Encontramos otros temas interesantes?

C. En parejas o pequeños grupos, seleccionamos los temas que nos parecen más importantes, sintetizamos la información que tenemos y preparamos una presentación, un cartel, una infografía... con consejos para vivir más y mejor. Buscamos imágenes para ilustrar cada tema.

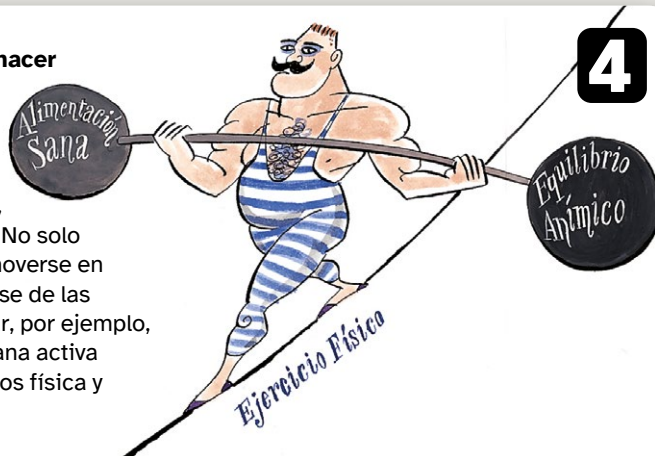
D. Presentamos nuestro trabajo a la clase.

► CUADERNO DE EJERCICIOS:
pp. 54 y 55, ejs. 14 y 15



Está demostrado que hacer

ejercicio físico de forma regular ayuda a prevenir algunas enfermedades y tiene beneficios psicológicos, emocionales y sociales. No solo hablamos de deporte: moverse en bicicleta o a pie, ocuparse de las tareas de la casa o bailar, por ejemplo, ayudan. Una vida cotidiana activa ayuda a estar equilibrados física y emocionalmente.



4

5



Para la salud física y mental también es importante descansar: dormir bien favorece la recuperación de los tejidos, el balance hormonal, la consolidación de la memoria y el manejo del estrés.

6



Las conexiones humanas son otra cuestión esencial. Las personas que están más conectadas con otras, con la familia o con la comunidad, son más felices y están más sanas. Las personas solitarias viven menos.

7



La tendencia actual es prolongar la vida laboral y retrasar la jubilación para mantener la salud y evitar el aislamiento social. Pero en este aspecto muchos no están de acuerdo. Un ocio activo y compartido con otras personas es también muy beneficioso.

¿Un horario irracional?

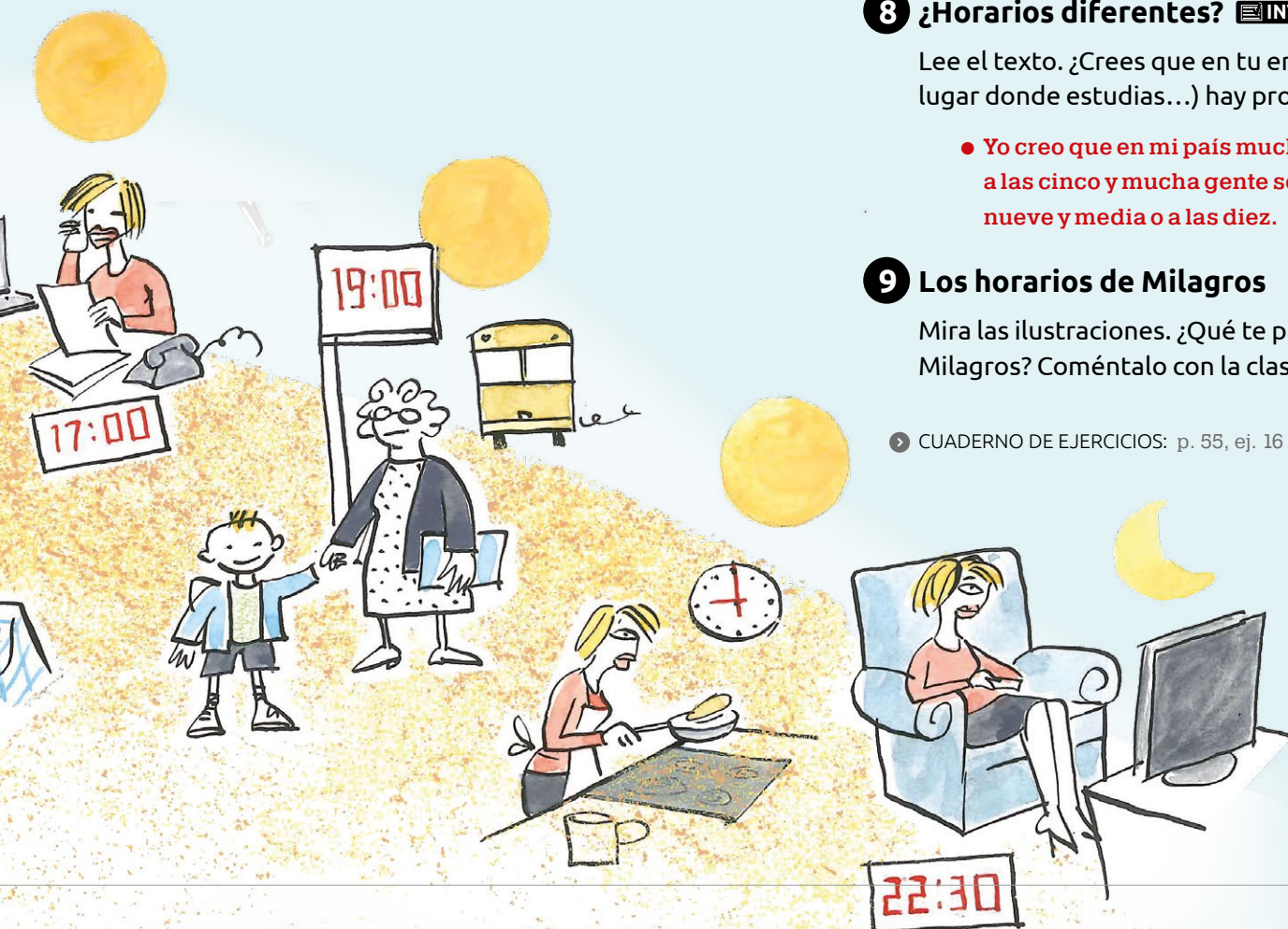


Los horarios en España son una excepción en Europa: el 30 % de los españoles está en el trabajo a las 19 h (mientras los europeos cenan o se preparan para cenar). El 10% de los trabajadores todavía trabaja a las 21 h. El *prime time* de la televisión es a las 22 h. Y las tiendas cierran alrededor de las 20 h. Como consecuencia, mucha gente duerme demasiado poco y está siempre cansada.

El caso de los adolescentes es especialmente grave: el 50 % duerme menos de siete horas. El doctor Gonzalo Pin, especialista en sueño, señala que la obesidad, el fracaso escolar y el abandono temprano de la educación están directamente relacionados con la falta de sueño: "Desde el punto de vista de la salud, es absurdo comer a las 15 h y cenar a las 21.30 h".

Muchos otros expertos opinan que es urgente cambiar los horarios para mejorar la calidad de vida: los horarios españoles no favorecen ni la salud ni la conciliación familiar ni la vida personal. En este sentido, Marta Junqué, coordinadora de Time Use Initiative (TUI), señala que los horarios irracionales en España afectan mucho más a las mujeres. "El 35 % de las mujeres reconocen que no disponen de tiempo para ellas mismas. No puede ser. Queremos vidas vivibles", declara.





8 ¿Horarios diferentes?

Lee el texto. ¿Crees que en tu entorno (en tu país, en el lugar donde estudias...) hay problemas similares?

- Yo creo que en mi país mucha gente sale del trabajo a las cinco y mucha gente se acuesta antes, a las nueve y media o a las diez.

9 Los horarios de Milagros

Mira las ilustraciones. ¿Qué te parecen los horarios de Milagros? Coméntalo con la clase.

► CUADERNO DE EJERCICIOS: p. 55, ej. 16