

5 Hábitos saludables

Contexto global
Identidades y relaciones

Concepto clave
Comunicación

Conceptos relacionados
Propósito, punto de vista

Perfil de la comunidad de aprendizaje
Equilibrados, solidarios, reflexivos



Pregunta fáctica
¿Cuál es el propósito en la comunicación?
¿Qué puntos de vista hay cuando comunicamos sobre hábitos saludables?

Pregunta conceptual
¿Cómo justificamos nuestra perspectiva sobre hábitos saludables?
¿Cuál es el propósito de comunicarnos sobre la salud?

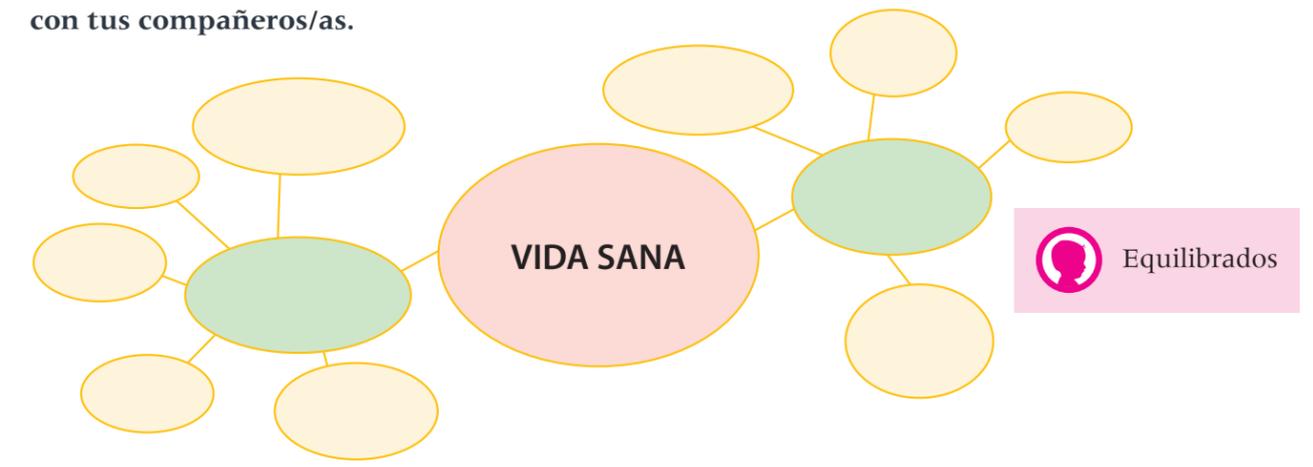
Pregunta debatible
¿Ayuda el aprendizaje de una lengua a estar más sano?
¿Pensamos todos igual sobre los efectos en la salud de las nuevas tecnologías?

Enunciado de indagación
Comprendemos, creamos textos y damos nuestro punto de vista sobre la vida sana con el propósito de mantener una vida más feliz y equilibrada.

Al final de esta unidad, vas a poder...	
✓	comunicar información sobre hábitos saludables
✓	dar consejos y recomendaciones
✓	ofrecer datos y cantidades numéricas
✓	usar el condicional simple
✓	reflexionar sobre las ventajas de la actividad física
✓	comprender y usar las convenciones textuales de artículos y discursos orales
✓	usar verbos de deseo (<i>wishing</i>) y esperanza (<i>hoping</i>) seguidos del subjuntivo
✓	dar tu opinión sobre el uso de las nuevas tecnologías y su adicción

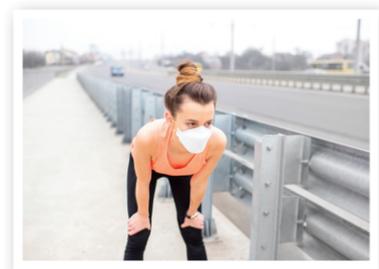
5.1 Llevamos una vida sana

a. ¿Qué relaciones con la vida sana? Elabora un asociograma con tus compañeros/as.



Hablamos

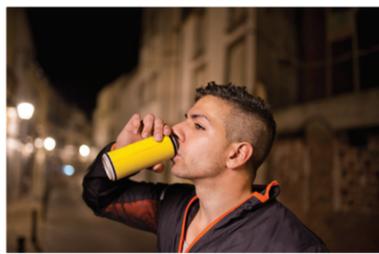
b. ¿Cuáles de estas actividades te parecen buenas o malas para llevar una vida sana? ¿Por qué? Habla con un compañero/a sobre las ventajas o desventajas para la salud de las actividades que muestran las fotos.



Hacer deporte con frecuencia



Comer comida rápida vegana



Tomar bebidas energéticas



Jugar a videojuegos



Montar en bicicleta



Leer mucho



Comer barritas nutritivas

Escuchamos

c. Teniendo en cuenta las imágenes, escucha ahora y contesta las preguntas.

1. ¿En qué contexto se ha creado este texto? Elige la opción correcta.

- a. En una entrevista en la radio
- b. En una conversación en casa con la familia
- c. En un discurso en el colegio

2. ¿Cuáles son las tres rutinas que tiene la chica?

Criterio Ai

3. ¿Coincides en alguna de sus rutinas? Compáralas con las tuyas.

Criterio Aiii

d. De una escala del 1 (menos) al 5 (más), ¿qué puntuación te das sobre los siguientes aspectos? Completa y compara después con tu compañero/a. ¿Piensan que llevan una vida sana?

	1	2	3	4	5
Cuando voy al supermercado, compro alimentos naturales.					
Tomo comida cocinada en casa.					
Bebo mucha agua.					
Como mucha fruta y verdura.					
Hago mucho deporte.					
Llevo una vida sedentaria.					
Duermo alrededor de ocho horas diarias.					
Como productos con azúcar.					
Consumo mucha sal.					

Pregunta conceptual

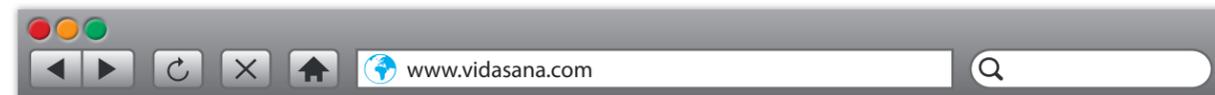
¿Cómo justificamos nuestra perspectiva sobre hábitos saludables?

Criterio C

Leemos

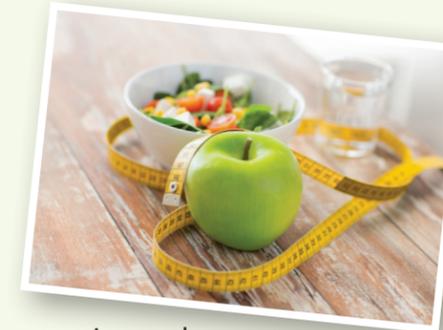
e. Lee el texto sobre la vida sana y compara tus respuestas del punto "d" con la información del texto.

Criterio Biii



¿Qué debes hacer para llevar una vida sana?

Existen tres elementos básicos que son necesarios para llevar una vida sana: mantener una alimentación sana, hacer ejercicio físico y descansar. Somos conscientes de que a veces no llevamos una vida muy sana, pero lo único que hay que hacer es proponérselo. No es tan difícil; si cambiamos algunos hábitos, podremos llevar una vida más saludable.



- Ten en cuenta lo que compras:** muchas veces compramos alimentos procesados y preparados. Lo más sano es siempre lo natural, y por ello, debemos comprar frutas, verduras y hortalizas, cereales sin azúcar, y legumbres, sin olvidarnos de los huevos, la carne y el pescado. Si tú no eres responsable de la compra de tu casa, puedes enseñarle a la persona que la haga qué tipo de alimentos son los mejores para la salud: simplemente los alimentos naturales.
- Cocina tú mismo:** no es tan difícil; es siempre mejor cocinar lo que compramos, que tomar comida congelada o preparada. Cuando cocinas, eres consciente de los ingredientes que usas, y no es tan difícil cocinar al vapor, cocer, hacer algo a la plancha o usar el horno. Si no tienes imaginación para cocinar, puedes usar alguna receta. Las posibilidades sanas son miles.
- Agua, agua y más agua:** es lo mejor para la salud. Debemos estar hidratados y el agua es el elemento básico del cuerpo humano. Evita beber refrescos y por supuesto alcohol. Estos contienen mucho azúcar que no aporta nada bueno a nuestra salud. Existen bebidas isotónicas y energéticas que, aunque te aportan energía e hidratación, no son naturales. Así que volvemos al mensaje del principio: lo natural es lo mejor.
- Abusa de las frutas, las verduras y las hortalizas:** todos los días debemos comer fruta y verdura. Es recomendable comer tres piezas de fruta diarias. Las frutas, verduras y hortalizas nos aportan los minerales, las vitaminas y la fibra necesarios para nuestro organismo.
- Haz deporte:** el ejercicio físico es uno de los elementos básicos para nuestra salud. Elige un deporte que te guste y te motive: cualquier deporte es bueno. Lo importante es mover nuestro cuerpo al menos treinta minutos al día. Si no puedes, también quince minutos es suficiente, y no tienes por qué salir de casa: existen muchos ejercicios que puedes hacer desde casa. ¿Has mirado todos los ejercicios que se ofrecen online?
- Mueve tu cuerpo:** más de lo mismo, usa cualquier posibilidad para no llevar una vida sedentaria. Sube y baja las escaleras, ve en bici o a pie al colegio o al trabajo, no estés en el sofá más de treinta minutos, da paseos después de un largo período de estudio, sal a la calle ... en definitiva, ¡muévete!
- Duerme bien:** es muy importante tener buenos hábitos de descanso. Tu cuerpo necesita descansar, sobre todo en la adolescencia. Lo normal es dormir de 8 a 9 horas cuando eres un adolescente, y de 7 a 8 cuando eres adulto. Es importante tener un buen colchón en tu





cama y tener un ambiente agradable para dormir. Evita quedarte dormido mirando tu celular o mirando la tele, son estímulos que hacen que empeoren tu sueño.

8. **Evita tomar mucha sal o azúcar y toma fibra:** eres lo que comes y la OMS ha limitado el uso recomendado de sal y azúcar de nuestras dietas. Mucho azúcar puede causar obesidad y diabetes a largo plazo. La sal influye en la tensión alta de nuestro cuerpo. La fibra es la gran olvidada de nuestra dieta y es fundamental para un correcto funcionamiento de nuestro organismo. Las frutas y las verduras tienen mucha fibra, de ahí la importancia que tiene su consumo.



Somos conscientes de que no es siempre fácil mantener estos hábitos a la perfección, pero debemos mantenerlos en nuestra mente si lo que queremos es llevar una vida más sana. Es fácil caer en la tentación. En general debemos cambiar nuestros hábitos de alimentación, hacer ejercicio físico y descansar bien. ¿Por qué no lo intentas hacer ya mismo?

- f. **Completa esta tabla con ejemplos concretos del texto de lo que hay que hacer para llevar una vida sana.**

Criterio Bi

Alimentación	Ejercicio físico	Descanso

- g. **Contesta las siguientes preguntas.**

1. ¿Cuál de la siguiente información *no* se menciona en el texto? Elige dos frases.
- Debemos evitar comprar y comer alimentos procesados.
 - Hay deportes no recomendados para la salud porque son arriesgados.
 - Si te quedas dormido mirando una pantalla, no vas a dormir muy bien.
 - Quedarse encerrado en casa causa depresión.
 - No es sano tomar muchos productos azucarados.

2. Relaciona las frases según la información del texto.

1. Los alimentos procesados...	a. ... es fundamental para nuestro organismo.
2. Para estar sano...	b. ... empeora nuestro sueño.
3. Estar bien hidratado...	c. ... causa obesidad y diabetes.
4. Debemos consumir mucha fruta y verdura...	d. ... no son muy buenos para nuestra salud.
5. No dormir en un buen colchón...	e. ... es la clave para nuestra salud.
6. Comer mucho azúcar...	f. ... debemos llevar una vida activa.
7. Mantener buenos hábitos...	g. ... porque nos aportan minerales, vitaminas y fibra.

3. ¿Qué tipo de texto es? ¿Dónde lo puedes encontrar?
4. ¿Por qué está el texto dividido en párrafos?
5. ¿Cuál es la función de las fotos que acompañan al texto? ¿Qué relación hay entre los diferentes elementos del texto multimodal?
6. Según las recomendaciones del texto, ¿tú crees que llevas una vida sana? ¿Por qué? Justifica usando la información del texto.

Criterio Bii

Criterio Biii

- h. **Mira ahora este video sobre la historia de Sedentario y Vida Sana y contesta las preguntas.**

Criterio Ai

<https://www.youtube.com/watch?v=2qFDfppksG8>



Palabras de búsqueda:

Sencillos consejos para una vida sana

1. ¿Qué mensaje se quiere transmitir en este video? Explica la relación que tiene el nombre de los personajes con el mensaje.
2. ¿Qué consejos o recomendaciones para llevar una vida sana se dan en el video? Compara estos consejos con los consejos del texto multimodal del punto "e". Escribe cinco frases y compara después con tu compañero/a.

Criterios Ai y Bi



Lengua

Dar consejos y recomendaciones

1. **Tener que / deber**

Tienes que + infinitivo

Debes + infinitivo

Tienes que hacer más deporte.

Debes cuidar tu alimentación.

2. **Estructuras con subjuntivo**

Te aconsejo que + subjuntivo

Te recomiendo que + subjuntivo



Propósito

Pregunta fáctica

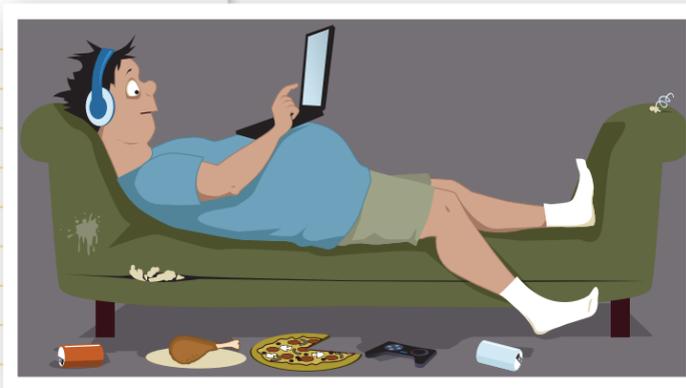
¿Cuál es el propósito en la comunicación?

Te aconsejo que duermas más.
Te recomiendo que practiques algún deporte.

3. Oraciones impersonales con subjuntivo

Es importante que
Es necesario que + subjuntivo
Es conveniente que
Es recomendable que

Es importante que no comas tanto azúcar.
Es conveniente que te muevas más.



Escuchamos

i. Escucha y contesta las preguntas.

1. Di cuál de estos consejos escuchas.
 - a. Debes bajar quince kilos.
 - b. Tienes que cambiar muchas cosas.
 - c. Observa tu comida.
 - d. Debes cuidar lo que comes.
 - e. Es importante que cuides lo que bebes.
 - f. Es bueno que bebas té negro.
 - g. Comienza a practicar deporte.
 - h. Te aconsejo que juegues con la tableta.
 - i. Es conveniente que cuides tu vida social.
 - j. No es conveniente que salgas con amigos.

Criterio Ai

2. ¿Qué relación crees que hay entre la persona que habla y la que escucha? ¿Por qué lo sabes?
3. Relaciona la imagen de arriba en esta página con el contenido del texto oral. ¿Comparten un mismo contexto?

Criterio Aii

Criterio Aiii

j. Ahora da tú consejos a estas personas.

1. Me gusta comer muchos dulces.
2. Llevo una vida bastante sedentaria.
3. En clase estoy siempre muy cansado.
4. Me gustaría perder un poco de peso.
5. Cuando tengo sed, suelo beber refrescos.

Solidarios

Hablamos

k. Teniendo en cuenta la información de los textos de arriba y sus respuestas en el punto “d”, escribe recomendaciones para tu compañero/a. Después, hablen e intercambien sus recomendaciones.

Criterio C

5.2 Eres lo que comes

a. ¿Son sanos estos alimentos? En grupos, clasifiquen los siguientes alimentos en saludables, más o menos saludables y no saludables.

Tus hábitos alimenticios son parte de tu identidad.

- una hamburguesa casera (*home made*)
- una pizza casera
- pollo frito (*fried*)
- pescado frito
- patatas fritas
- ensaladas
- sushi
- un aliño (*dressing*) de nata y queso para la ensalada
- caramelos de goma veganos
- una tortilla de patatas congelada (*frozen*)
- refrescos biológicos
- batidos de proteínas
- barritas energéticas de frutos secos
- chocolate negro
- cereales integrales para desayunar
- helados de fruta
- palomitas de maíz



Alimentos saludables	Más o menos saludables	Alimentos no saludables

b. ¿Qué comidas del punto “a” se consideran “comida rápida”, “chatarra” o “basura”? ¿Piensas que toda esta comida no es saludable? ¿Por qué? Con un compañero/a busca argumentos para decidir si la comida es saludable o no y después compara con el resto de la clase.

Punto de vista

c. ¿Sabes el significado de estas palabras relacionadas con la alimentación? Escribe frases usando las siguientes palabras.

la obesidad	la nutrición	los países en desarrollo
obeso/a	el hambre	la calidad nutritiva
el sobrepeso	comer sin parar	gastronómico/a
la calidad de la alimentación	las sociedades opulentas	
la enfermedad		

Ejemplo:
Por lo general, las personas obesas comen sin parar.

d. Lee ahora el texto y contesta las preguntas.

http://www.lanueva.com/salud/881243/la-comida-chatarra-causa-estragos-en-los-

DESTACAN EL VALOR DE LA COMIDA SANA

La comida chatarra causa estragos en los jóvenes

08/10/2016 | 08:19 | Según la Organización Mundial de la Salud, hay una "epidemia de obesidad". Existen mil millones de adultos y 42 millones de menores de cinco años con sobrepeso.

(1) En medio de las alarmas por lo que la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió como "epidemia de obesidad", los especialistas vuelven a colocar el foco en la baja calidad de la alimentación y en particular en la llamada comida chatarra o comida rápida y en los estragos que produce en la salud, especialmente en la de los más jóvenes.

(2) Según el organismo internacional, hay actualmente 1.000 millones de adultos y 42 millones de menores de cinco años con sobrepeso y cada año mueren al menos 2,6 millones de personas a causa de esa enfermedad.

(3) Ante este oscuro panorama, los especialistas en nutrición destacan los valores de la comida sana y la actividad física como vías para revertir los efectos de la obesidad. En su combate a la obesidad, señalan a la "comida chatarra" como el enemigo número uno, según publicó Diario Popular.

(4) "La comida chatarra es el resultado del impulso de la ingeniería de alimentos para hacer irresistible el comer y al mismo tiempo producir hambre. Esto genera gente gorda que come sin parar, impulsada por un hambre emocional que estimula en el cerebro el placer más primario", señaló Máximo Ravenna, médico psicoterapeuta y especialista en nutrición.



(5) Lo que se concibió en un principio como una enfermedad de las sociedades opulentas se vio más tarde que afectaba también a los países en desarrollo.

(6) El acceso rápido y barato a comidas de baja calidad nutritiva se da en todo el mundo y sólo los países con fuertes tradiciones gastronómicas (Italia, Francia, España) han intentado resistir la invasión de la cultura de la hamburguesa.

(7) Hoy, la comida chatarra domina en prácticamente todos los países del mundo a través de sus presentaciones más habituales como las hamburguesas, los panchos o la comida al paso, pero también en mucha de la comida procesada o semiprocesada que compramos en los supermercados.

(8) "Toda esa comida está contaminada con demasiados aditivos que la hace tan rica. Son sustancias casi desconocidas y que



- están muy presentes en los productos llamados light que reemplazan a la comida natural y empeoran la calidad de los alimentos", explicó Ravenna.
- (9) El especialista señaló que entre los principales saborizantes está el jarabe de maíz de alta fructosa, presente en el 60 por ciento de los alimentos envasados.
- (10) "Es un carbohidrato químicamente obtenido, que tiene la particularidad que alienta la adicción a la comida azucarada, las harinas, las grasas y la sal", advirtió.
- (11) Los alimentos y bebidas supuestamente light esconden conservantes y saborizantes. La Organización Panamericana de la Salud elaboró un informe lapidario en relación a los trastornos alimentarios que producen
- estos aditivos y conservantes en los alimentos tanto "light" como procesados y semiprocesados.
- (12) Para el organismo, es una de las causas de la epidemia de obesidad que vive el mundo porque al tiempo que produce el cambio de la saborización, alienta el consumo de edulcorantes, azúcares y fructosa. Por su parte, la Sociedad Americana de Pediatría mostró cómo ciertas comidas actúan en la zona de recompensa de nuestro cerebro generando movimientos similares a los que provoca el consumo de cocaína.
- (13) Según Ravenna no hay conciencia para moderar el consumo de azúcares, harinas, grasas y sal.

1. Según el texto, ¿cuál es la causa de la "epidemia de obesidad"?
2. Completa la información con las cifras correctas que ofrece el texto.
 - a. _____ de adultos padecen de sobrepeso. (diez millones / cien millones / mil millones / cien mil millones)
 - b. También existen _____ de menores de cinco años con sobrepeso. (menos de cuarenta millones / cuarenta y dos millones / más de cuarenta millones)
 - c. Al menos _____ de personas mueren cada año a causa de la obesidad. (dos millones y medio / dos millones seiscientos mil / veintiséis millones)
3. ¿Cuáles son las soluciones que se mencionan en el texto para reducir la obesidad?
4. Corrige las frases con la información correcta según el texto.
 - a. Solamente las sociedades ricas tienen acceso rápido y barato a la comida rápida.
 - b. En Italia, Francia y España se introdujo la hamburguesa fácilmente.
 - c. Los aditivos, que reemplazan la comida natural y empeoran la calidad de los alimentos, solo se encuentran en los restaurantes de comida rápida.
 - d. Es posible controlar el consumo de azúcares, harinas, grasas y sal.

Criterio Bi

HÁBITOS SALUDABLES

- ¿Crees que la foto muestra un ejemplo de comida saludable? ¿Por qué? Justifica con la información del texto.
- ¿Cuál es el propósito de este texto?
- Analiza las convenciones de un artículo que ves en el texto multimodal.
- ¿Crees que la comida chatarra es un problema también para tu país o comunidad? ¿Por qué? Justifica usando la información del texto multimodal.

Criterio Bii

Criterio Biii

- e. Si no se tiene una actitud apropiada hacia la comida, se puede caer en las siguientes enfermedades. Escribe su significado en español usando tus propias palabras.

la anorexia la bulimia la ortorexia

- f. En grupos, tienen un minuto para buscar alimentos que tengan los siguientes componentes. ¿Qué grupo tiene más alimentos?

- grasa animal
- harinas blancas
- azúcares y edulcorantes
- hidratos de carbono
- sal
- aditivos
- conservantes

Escuchamos y miramos

- g. Mira el video y contesta las preguntas.

https://www.youtube.com/watch?v=2jN507vK_Lw

Palabras de búsqueda:

Vivir Mejor: la obsesión por la comida sana - América TeVé

- ¿Qué propósito tiene este texto multimodal? Considera lo que escuchas.
- ¿De qué trata este texto?
- ¿Qué relación tiene ser consumidor de productos orgánicos y ser vegetariano con el mensaje del texto?
- Marca los alimentos que se mencionan que controlan las personas con esta enfermedad.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> grasa animal | <input type="checkbox"/> hidratos de carbono |
| <input type="checkbox"/> harinas blancas | <input type="checkbox"/> sal |
| <input type="checkbox"/> azúcares y edulcorantes | <input type="checkbox"/> aditivos |
| | <input type="checkbox"/> conservantes |

Criterio Aii

Criterio Ai

- ¿Cuáles son los riesgos para la salud de padecer ortorexia?
- Según los expertos, ¿cómo podemos llevar una alimentación sana?
- ¿Conoces a alguien que tenga obsesión por la alimentación sana? ¿Padece los mismos síntomas que se mencionan en el video?



Autogestión – Habilidades afectivas

Hay estudiantes que cuando tienen estrés comen mucho, sobre todo dulces y comidas poco saludables, y beben además bebidas azucaradas o energéticas. Esto no sólo es malo para la salud, sino que también provoca más estrés. Debemos practicar estrategias para controlar los impulsos a comer comida poco saludable y estrategias para reducir el estrés y la ansiedad. En esta unidad, te daremos algunos consejos para ello.

Criterio Aiii

Pregunta fáctica

¿Qué puntos de vista hay cuando comunicamos sobre hábitos saludables?

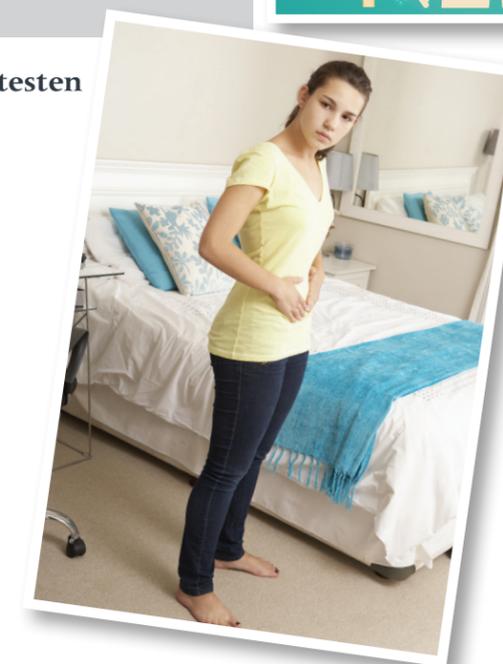
Conexión interdisciplinaria: Ciencias

Junto con la asignatura de Ciencias, se puede hacer un proyecto interdisciplinario donde estudiamos el funcionamiento de nuestro cuerpo humano, concretamente el sistema digestivo y las enfermedades que se pueden tener a causa de una mala alimentación. Las ideas que aprendes en la clase de Ciencias las puedes usar para tu clase de Adquisición de Lenguas. Seguro que el contenido de tus textos escritos y orales se ve influido por lo que aprendes en la clase de Ciencias.



- h. Mira la siguiente imagen y en grupos contesten las preguntas.

- ¿Qué ves? Describe la imagen.
- ¿Qué piensas de la imagen?
- ¿Qué te preguntas?



Lengua

El condicional

Usamos el condicional normalmente para hablar de situaciones hipotéticas, probabilidades y en peticiones de cortesía.

En inglés suele ser *would + infinitive*.

Me **gustaría** ir al cine este fin de semana.

→ *I would like to go to the cinema this weekend.*

Comería un helado ahora mismo, pero no sé dónde comprarlo.

→ *I would eat an ice cream right now, but I don't know where to buy it.*

Las terminaciones del condicional son las mismas para las tres conjugaciones. Estas terminaciones se añaden al infinitivo del verbo (en -ar, -er, -ir).

	Viajar	Conocer	Escribir
yo	viajar ía	conocer ía	escribir ía
tú	viajar ías	conocer ías	escribir ías
él/ella, usted	viajar ía	conocer ía	escribir ía
nosotros/as	viajar íamos	conocer íamos	escribir íamos
vosotros/as	viajar íais	conocer íais	escribir íais
ellos/as, ustedes	viajar ían	conocer ían	escribir ían

Algunas formas irregulares son:

Tener: **tendría** Poner: **pondría** Salir: **saldría** Venir: **vendría**

¡Fíjate! ¿A qué otro tiempo verbal que has aprendido se parecen las formas del condicional? Claro, al futuro imperfecto. Los verbos que son irregulares en el futuro imperfecto, también son irregulares en el condicional. ¿Puedes escribir las formas del condicional de estos verbos?
poder haber querer saber decir hacer

Cuando damos un consejo se puede usar el condicional. Por ejemplo:

Deberías comer menos dulces y más comida saludable.

Yo **hablaría** con tus padres o con un especialista.

i. Completa las frases con uno de los verbos en el condicional.

hacer querer deber poner tomar gustar ayudar

- Me _____ comer ahora mismo un helado de chocolate.
- Creo que tú _____ ir a hablar con el consejero.
- _____ un refresco de naranja, pero prefiero un jugo que no tiene tanto azúcar.
- _____ un paquete de patatas fritas, por favor.
- ¿_____ a tu mejor amigo si tuviera (*if he had*) problemas?
- ¿Qué _____ tú en mi lugar?
- ¿Te _____ una chaqueta hoy? Es que no sé si ponérmela o no.

Escribimos

- j. Imagínate que la chica de la foto del punto "h" es una amiga tuya. Sabes que tiene problemas con su alimentación y quieres ayudar. Escríbele una carta o correo electrónico donde le das consejos para su problema de alimentación. Escribe entre 200 y 250 palabras.

Criterio D



5.3 Mi vida es el deporte

- ¿Qué deportes practican tus compañeros y tú? Escribe una lista.
- ¿Recuerdas los órganos y partes del cuerpo? ¿Cómo se dicen estas palabras en inglés? Busca su significado.



el corazón	las articulaciones (brazos y piernas)	el sistema nervioso (los nervios)
la circulación sanguínea (la sangre)	la espalda	los riñones
los músculos	la piel	los pulmones
el estómago	la mente	la respiración
	el cerebro	el hígado

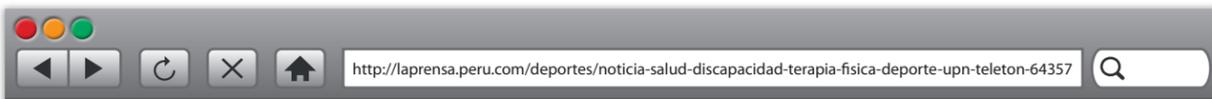
- Señala con mímica las palabras de "b". Tus compañeros/as tienen que decir qué es.
- Escribe para qué son buenos los deportes que practican en la clase.

Ejemplo:

Jugar al tenis es bueno para los brazos y las piernas: ayuda a aumentar el tamaño de los músculos.



e. Lee el texto y contesta las preguntas.



http://laprensa.peru.com/deportes/noticia-salud-discapacidad-terapia-fisica-deporte-upn-teleton-64357

Practicar deporte ayuda mucho a las personas con alguna discapacidad

(1) Practicar un deporte como terapia física mejora la salud de las personas con discapacidad, logra una mayor autonomía y ayuda a reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

(2) La disciplina a practicar depende de cada paciente. Aquellas personas con alguna discapacidad (motora, intelectual o sensorial) se pueden beneficiar con la práctica de deportes.

(3) “El deporte ayuda a mantener y mejorar las habilidades motoras, previene malas posturas, fortalece la autoestima y, en términos generales, mejora la calidad de vida. Es fundamental practicar un deporte como terapia física para personas con discapacidad”, afirma la especialista Rosmy Gagliuffi, coordinadora de la carrera de Terapia Física de la Universidad Privada del Norte (UPN).

¿Qué deportes practicar?

(4) “La natación, por ejemplo, permite al paciente movilizarse de manera rápida y cómoda en el agua, y desarrollar mejor capacidad ventilatoria y física”, dijo Gagliuffi, quien recomendó otros deportes como el básquetbol en silla de ruedas, atletismo, vóleybol sentado, fútbol, y ciclismo.

(5) Asimismo, recaló que es importante realizar toda terapia deportiva bajo la supervisión y evaluación de un profesional en fisioterapia, pues es la persona más indicada para brindar todas las indicaciones previas y determinará qué deporte es más efectivo en cada caso.



‘Ponte en mi lugar’

(6) La UPN y la Fundación Teletón San Juan de Dios realizaron la campaña **Ponte en mi lugar**, con el objetivo de sensibilizar a los universitarios sobre niños y jóvenes en situación de discapacidad.

(7) El evento, que se desarrolló en los campus de Breña y Los Olivos, tuvo diversas dinámicas, como recorrer un circuito adaptado para que los participantes experimenten las barreras que afrontan las personas con discapacidad física.

- Elige el título más adecuado para el texto.
 - Las olimpiadas paralímpicas, todas las personas tienen derecho a hacer un deporte.
 - Terapia alternativa: ¿cómo el deporte ayuda a personas con discapacidad?
 - Qué deporte hacer según tu personalidad.
- ¿Qué tipos de discapacidades se nombran en el texto? ¿Qué deportes se pueden practicar según estas discapacidades?
- Según el texto, ¿por qué es importante que un profesional en fisioterapia supervise y evalúe las terapias deportivas?
- ¿Por qué se realizó la campaña “Ponte en mi lugar”?
- Analiza las convenciones textuales que encuentras en este texto multimodal. **Criterio Bii**
- ¿Con qué propósito se ha creado este texto?
- ¿Qué relación hay entre los diferentes elementos de este texto multimodal (texto escrito, imagen, enlace...)? **Criterio Biii**
- ¿Qué deportes de los que se nombran en el texto practican tus compañeros/as y tú? Compara con los deportes del punto “a”.
- ¿Te gustaría participar en la campaña “Ponte en mi lugar”? ¿Por qué?

Criterio Bi

Criterio Bii

Criterio Biii

Escuchamos y miramos

f. Mira ahora este video.

<https://www.youtube.com/watch?v=Qn16vjIz3EY>

Palabras de búsqueda:

Un niño sin una pierna conmueve a las redes sociales | Un Nuevo Día | Telemundo

- ¿Qué valores crees que representa lo que hizo Santiago? ¿Por qué? Justifica con el contenido del texto. **Criterio Ai**
- Además del fútbol, ¿qué otros deportes hace Santiago? **Criterio Aii**
- ¿Qué función tiene el discurso de la mujer que sale al final del video? **Criterio Aiii**
- ¿Qué te sorprende a ti de este caso? ¿Conoces otros casos de deportistas con discapacidades? ¿Qué deportes hacen?

Autogestión – Habilidades afectivas

Los objetivos deben ser realistas y claros si queremos conseguirlos. A veces nos encontramos con problemas o nos cansamos de las cosas, pero es importante continuar hasta conseguir lo que nos hemos propuesto. Esto es lo que llamamos persistencia y perseverancia, una destreza que debes aplicar en tu aprendizaje en el colegio y, por supuesto, en las actividades que te gusta hacer en tu tiempo libre y en tu futuro.

Este cortometraje de dibujos animados tiene este mensaje:

<https://www.youtube.com/watch?v=XEXyMWJf7Do>

Palabras de búsqueda:

Tamara

g. Las siguientes personas tienen algunos problemas. ¿Qué crees que deben hacer? Lee los textos, elige a una de las personas y después realiza con un compañero/a un juego de roles donde le das consejos a la persona.

Propósito

Criterio D

A mí me encanta bailar. Pero tengo un problema: soy muy tímida. Mi familia me conoce y me dice que debería hacer cursos de danza. Incluso me han dicho que debería apuntarme a un cásting para un programa de la tele que busca a personas con talento, y que debería probar porque seguro que me llamarían y triunfaría. Pero es que soy muy vergonzosa. No puedo hablar en público y mucho menos ¡bailar en público!

A mí me gustaría hacer algún deporte, pero no soy muy bueno en ninguno. He intentado jugar al fútbol con mis amigos, pero me canso muy rápido y al final de juego. Me pasa en todos los deportes en equipo. Así que no hago mucho deporte y no estoy en forma. Prefiero hacer deporte solo, como correr o nadar, pero siempre lo dejo. Como resultado estoy un poco gordito.

Escuchamos

h. Estos textos son parte de un podcast, pero al escribirlos han cometido algunos errores.

- Escucha y busca seis diferencias con los textos escritos arriba.
- Esto es un ejemplo de un texto multimodal. ¿Cuál es el contexto de los distintos componentes? ¿Qué relación hay entre el texto oral (la audición) y el texto multimodal escrito de la derecha?

Criterio Ai

Criterio Aiii



5.4 ¿Adictos a Internet?



a. Completa la siguiente encuesta y después compara con tu compañero/a.

- ¿Cuánto tiempo pasas diariamente delante de una pantalla?
 - Menos de una hora al día
 - De una a tres horas al día
 - Más de tres horas al día
 - Nunca uso una pantalla
- ¿Cuánto tiempo pasas delante de una pantalla para hacer las tareas del colegio?
 - Menos de una hora al día
 - De una a tres horas al día
 - Más de tres horas al día
 - Nunca uso una pantalla
- ¿Cuánto tiempo pasas delante de una pantalla para hacer cosas no relacionadas con el colegio?
 - Menos de una hora al día
 - De una a tres horas al día
 - Más de tres horas al día
 - Nunca uso una pantalla
- ¿Con qué frecuencia usas las redes sociales?
 - Menos de una hora al día
 - De una a tres horas al día
 - Más de tres horas al día
 - Nunca uso las redes sociales
- ¿Con qué frecuencia juegas a juegos online?
 - Menos de una hora al día
 - De una a tres horas al día
 - Más de tres horas al día
 - Nunca juego a juegos online

b. ¿Cuáles son los resultados de la clase? ¿Piensan que existe algún problema de adicción a Internet? ¿Por qué?

c. Ahora lee el siguiente artículo y contesta las preguntas.

ANÁLISIS | 3/24/2018 7:00:00 AM

Adicción a Internet y las tecnologías

(1) Te contamos cómo podemos identificar si nuestros hijos, amigos o nosotros mismos estamos enganchados a la red, el teléfono móvil o las nuevas tecnologías y cómo podemos prevenir la adicción a Internet.

Escrito por Maite Nicuesa Guelbenzu, Doctora en Filosofía y experta en coaching

¿Por qué somos adictos a Internet?

(2) Las nuevas tecnologías son excelentes porque mejoran la vida de las personas. El problema surge a partir del uso nocivo que puede hacerse de Internet, un empleo negativo ante el que los más jóvenes son los más vulnerables, ya que se encuentran en pleno proceso de formación de la personalidad adulta y porque, para los adolescentes de hoy en día, el terreno virtual tiene tanta realidad como las relaciones presenciales.

(3) La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que una de cada cuatro personas sufre trastornos de conducta vinculados con las nuevas tecnologías. En España, se calcula que entre un 6 y un 9 por ciento de los usuarios habituales de Internet podría haber desarrollado algún comportamiento adictivo.

Causas de adicción a las tecnologías

(4) Las nuevas tecnologías representan para el adolescente una posibilidad de perderse en un mundo de fantasía para huir de la rutina cotidiana. De esta forma, se produce una paradoja: a través de las redes sociales y de Internet, los adolescentes no se muestran tal y como son en realidad, sino que muestran una imagen artificial de sí mismos (lo que muestra una [baja autoestima](#)).



La revolución tecnológica afecta de lleno a todos aquellos jóvenes que han nacido en la era virtual. Los adolescentes son los más vulnerables ante la adicción a las tecnologías.

(5) Los cambios físicos y psicológicos que se viven en la [adolescencia](#) convierten al joven en una persona más vulnerable a nivel emocional. Por esta razón, el adolescente puede buscar en ciertos momentos la [seguridad que le falta dentro de sí mismo](#) en las tecnologías.

El entorno familiar también influye en los hábitos que adquiere un niño. Existen padres que olvidan que la [televisión](#) no es una niñera inofensiva que cuida de los niños, sino un entretenimiento que tiene que ser puntual y controlado por un adulto.

Por otra parte, en algunos casos, la adicción a las tecnologías puede estar causada por un problema previo que tiene que ser detectado. Por ejemplo, la falta de amigos y la soledad pueden llevar al joven a refugiarse en las tecnologías.

www.webconsultas.com

1. Busca en los párrafos 1 y 2 la palabra o expresión que tiene el mismo significado que estas palabras.

Criterio Bi

- ser adicto
- perjudicial
- desprotegido
- desarrollo

2. Elige la frase correcta según la información del texto.

- Un tercio de la población sufre trastornos de conducta vinculados con las nuevas tecnologías.
- Un cuarto de la población sufre trastornos de conducta vinculados con las nuevas tecnologías.
- La mitad de la población sufre trastornos de conducta vinculados con las nuevas tecnologías.

3. Según el texto (párrafo 4), ¿por qué usan los adolescentes las nuevas tecnologías?

4. Completa las frases con palabras tomadas del texto (párrafo 5).

- a. Los jóvenes son personas vulnerables a nivel emocional debido a ...
- b. Los hábitos adquiridos por los niños son influidos también por ...
- c. La televisión es un medio de diversión que ...

5. ¿Qué ejemplo ofrece el texto como problema que causa también la adicción a las tecnologías?

6. El texto es un artículo. ¿Qué convenciones textuales están presentes?

Criterio Bii

7. ¿Dónde puedes encontrar este texto? ¿Cómo lo sabes?

8. ¿Cuál es tu actitud ante la información del texto? Compara esta información con tu propia experiencia ante el uso de las nuevas tecnologías.

Criterio Biii

d. Mira ahora el siguiente cortometraje y contesta las preguntas.

<https://www.youtube.com/watch?v=mGpIBTvIicE>



Palabras de búsqueda:

[Glued – Adicto a los videojuegos](#)

1. ¿Crees que el problema representado en el video es muy común en tu comunidad? ¿Por qué?
 2. ¿Qué te parece la actitud de la madre? ¿Crees que está educando bien a su hijo? ¿Qué podría haber hecho para solucionar el problema? Discute con tus compañeros/as y compara con el resto de la clase. **Criterio C**
 3. Realiza un diálogo entre la madre y el hijo donde hablan del problema que tiene el hijo.
- e. Un estudiante ha realizado este discurso oral. Léelo, busca y marca las siguientes características.** **Criterio Bii**

Estimados profesores, compañeras y compañeros:



- (1) Es para mí todo un orgullo haber sido elegido representante para hablarles de un tema tan importante y actual que nos concierne a todos nosotros: el abuso y adicción a las nuevas tecnologías, especialmente a las redes sociales y a los juegos en línea.
- (2) Somos una generación que ha crecido con la tecnología y no podemos entender nuestras vidas sin estar conectados a Internet. De pequeños nos compraron una tableta electrónica para el colegio, con diez años ya teníamos nuestro celular y ahora estamos todo el día delante del portátil y los celulares. Es parte de nuestra vida y no vamos a cambiar. Nuestros futuros trabajos van a estar relacionados con las tecnologías y es muy importante que tengamos acceso a ellas. Pero hay un problema: nos olvidamos de las interacciones reales con las personas. Nos olvidamos de que podemos hablar directamente con nuestros amigos y familiares, de que no todo debe ser comunicado a través de un celular o portátil.
- (3) En el momento en que no podamos vivir sin las nuevas tecnologías, entonces hay un problema. Podemos hablar de "adicción". Sí, los celulares pueden ser considerados una droga. Pasamos mucho tiempo con él, es nuestro mejor amigo y es parte de nosotros.
- (4) Nuestro grupo quiere que:
 - usemos las nuevas tecnologías con moderación
 - mantengamos conversaciones "reales" con familiares y amigos
 - sepamos diferenciar entre la realidad y la ficción
 - nos relacionemos con las personas cara a cara
 - seamos más felices y humanos.

El discurso

- El lenguaje es formal y tiene un tono que atrae la atención del destinatario.
- Hay saludos al principio donde se presenta el tema y un agradecimiento al final del texto.
- El lenguaje es persuasivo. Hay estructuras para convencer o persuadir al destinatario. Se usan, por ejemplo, los imperativos (command forms).

 Propósito

 Reflexivos

 La adicción a la tecnología puede dañar las relaciones familiares y de amigos.

Pregunta debatible

¿Ayuda el aprendizaje de una lengua a estar más sano?

- (5) No estamos en contra del uso de las nuevas tecnologías. Como dije, es parte de nuestras vidas. Solo queremos que no se nos olviden las relaciones humanas y que vivamos equilibradamente, sin necesidad de sentirnos perdidos si no usamos los aparatos electrónicos.
 - (6) ¡Prueben vivir un día sin el celular! ¡Moderen su uso! Seguro que todos seremos un poco más felices.
- Muchas gracias.

- f. Busca y subraya en el discurso todas las expresiones donde se usa "querer que" seguidas de un subjuntivo.
- g. Imagínense que son sus padres. Escriban cinco frases para sus hijos sobre lo que quieren que hagan para evitar algún tipo de adicción. Usen verbos diferentes en la oración subordinada (con subjuntivo).

Ejemplo:

Quiero que dejes de jugar a los videojuegos ahora mismo.

 **Escuchamos**

h. Mira la imagen.

1. Cuál de estas tres frases la describe mejor?
 - a. El padre está enfadado y el hijo dice: "lo siento".
 - b. El padre está enfadado y el hijo no le escucha.
 - c. El hijo está enfadado y el padre no quiere hablar con él.
2. Escucha el diálogo y di a quién corresponden estas frases: **Criterio Ai**
 - a. "Espero que apagues tu música inmediatamente".
 - b. "Lo he apuntado, pero no en el cuaderno."
 - c. "Quiero que hablemos ahora".
 - d. "No te he oído."
 - e. "¡Ojalá cambies y seas un poco más ordenado!"
 - f. "¿Qué es tan importante?"
 - g. "Quiero que te sientes conmigo para revisar el dinero".
 - h. "Vale, vale".
 - i. "Espero que apuntes los gastos de transporte".

padre	hijo

3. ¿Cuál crees que es el propósito del diálogo? **Criterio Aii**
 - a. El padre quiere que el chico cambie.
 - b. El hijo quiere que el padre cambie.

Lengua

Verbos de deseo (wishing) y esperanza (hoping)

Los verbos que indican un deseo o esperanza van seguidos de un subjuntivo cuando el sujeto de la oración subordinada es diferente al de la oración principal.

(Yo) Quiero que (tú) **vengas**.
Mi padre quiere que (yo) **vuelva pronto**.

(Yo) Espero que (tú) **llegues pronto**.
(Yo) Le deseo que (él) **tenga mucha suerte en el futuro**.

Lo mismo ocurre con la estructura "ojalá + subjuntivo" (I wish..)
Ojalá **vengas pronto**. (I wish /hope you'll come soon).



- i. Mira el video y contesta: ¿Con qué propósito se ha realizado?

<https://www.youtube.com/watch?v=fB2IS4Alpnk>

Palabras de búsqueda:

Campaña Contra la Ciberadicción - Spot de TV

- j. Mira otra vez y anota las actividades que se muestran. ¿Qué te parece el mensaje?

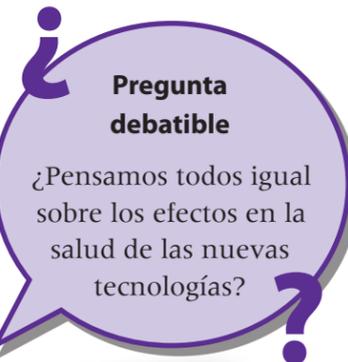


Hablamos

- k. El director de tu colegio ha prohibido el uso de las tecnologías durante los recreos y durante la comida. Dividan la clase en dos grupos. Un grupo está a favor del uso de las nuevas tecnologías durante los recreos y otro grupo está en contra. Busquen argumentos a favor y en contra.
- l. Realicen un debate en clase. Las siguientes preguntas les pueden servir de guía. Criterio C
- ¿Deben tener los adolescentes libertad para usar las nuevas tecnologías cuando ellos quieran?
 - ¿Para qué es bueno el uso de las tecnologías?
 - ¿Dónde están los límites entre un uso adecuado y exagerado de las nuevas tecnologías?
 - ¿Son las redes sociales un buen medio de comunicación?
 - ¿Son los juegos online perjudiciales para la salud? ¿Cuándo? ¿Por qué?



Punto de vista



Pregunta debatible

¿Pensamos todos igual sobre los efectos en la salud de las nuevas tecnologías?

5.5 Una campaña para la vida sana

Van a realizar una campaña en su colegio para llevar una vida sana. Elijan una de las siguientes tareas.

Criterios C o D

- a. Una presentación oral con consejos para mantener una vida sana. La presentación se realizará en la asamblea del colegio o en la hora de tutoría. Después de la presentación habrá una serie de preguntas.
- b. Un juego de roles entre un compañero/a que tiene problemas de salud (por ejemplo, mala alimentación, vida sedentaria, adicción a Internet) y un amigo/a. Se le debe dar una serie de consejos para mantener una vida más sana.
- c. Escribir una carta al director del colegio dando una serie de recomendaciones de cómo puede el colegio ayudar a que los estudiantes mantengan una vida más sana y no tengan tanto estrés escolar. Escribe entre 200 y 250 palabras.



Conexión interdisciplinaria: Educación Física y para la Salud

Seguramente en la clase de Educación Física y para la Salud, tendrás unidades sobre uno de los temas tratados en esta unidad. Esos son una oportunidad excelente para hacer una unidad interdisciplinaria con esta asignatura. ¿Qué haces tú para mantener una vida sana? ¿Cómo lo aplicas a los objetivos de la asignatura? ¿Por qué no reflexionas sobre estos temas en español?



Evaluación sumativa

Criterio A

Mira este video y contesta las preguntas.

<https://www.youtube.com/watch?v=dwBejw4l0Ys>

 Palabras de búsqueda:

Talking Angela - Vida Sana

Aspecto i

1. Marca las actividades que se mencionan para llevar una vida sana.

- | | |
|---|--------------------------|
| Comer bien por la mañana | <input type="checkbox"/> |
| Comer frutas y verduras, pescado y carne e hidratos | <input type="checkbox"/> |
| Ir al cine con los amigos | <input type="checkbox"/> |
| Pasear por el parque | <input type="checkbox"/> |
| Bailar, no solo en clubs, sino en otros lugares | <input type="checkbox"/> |
| Hacer deportes en equipo | <input type="checkbox"/> |
| Dormir suficientes horas | <input type="checkbox"/> |

2. ¿Toma Angela siempre el mismo tipo de comida por las mañanas? ¿Por qué? Justifica con la información del texto multimodal.

3. ¿Es necesario gastarse mucho dinero para hacer deporte? ¿Por qué? Justifica con la información del texto multimodal.

4. Busca en el texto información o detalles que reflejan el estado de ánimo de Angela.

Aspecto ii

5. Analiza las convenciones de lengua que usa Angela para conseguir su propósito de dar consejos.

6. ¿A quién se dirige Angela cuando habla? ¿Usa un registro formal o informal? Da algunos ejemplos.

7. ¿Por qué crees que se ha elegido a este personaje? ¿Te parece adecuada la manera que tiene de hablar? Fíjate en el tono de voz, la fluidez, si es un monólogo o un diálogo.

Aspecto iii

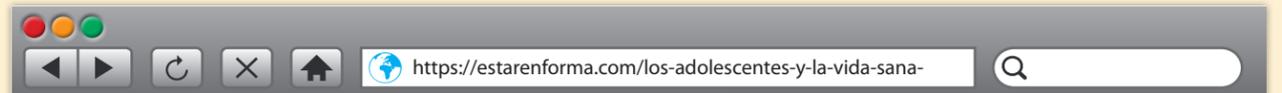
8. ¿Qué actividades mencionadas en el texto para llevar una vida sana haces tú también?

9. ¿Crees que es difícil para ti llevar la vida que lleva Angela? ¿Por qué? Justifica con la información del texto multimodal.

10. ¿Te gustaría mirar más videos como este? ¿Por qué? Justifica con la información del texto multimodal.

Criterio B

Texto 1



<https://estarenforma.com/los-adolescentes-y-la-vida-sana->

Los adolescentes y la vida sana: Algunos consejos

Escrito por Mariela Lacinta



(1) Los adolescentes se cansan de los constantes consejos de los adultos: padres y profesores, sobre todo, pero es esencial que entiendan y apliquen a sus vidas una serie de hábitos para conseguir una vida más sana. Creemos que la mejor forma es que comprendan su importancia y no imponer de forma autoritaria. Hoy en día hay muchos recursos como blogs, documentales o cortometrajes con mensajes dirigidos a los adolescentes. Podemos verlos con ellos y comentarlos. Tres son los aspectos a tener en cuenta: la comida, el descanso y el ejercicio.

La comida

(2) Somos lo que comemos y si queremos estar activos, con energía, sanos y por qué no, también con un cuerpo esbelto y con músculos, debemos cuidar los alimentos que tomamos. En todos los momentos de la vida es importante, pero durante la infancia y la adolescencia es cuando el cuerpo se desarrolla más rápido. Hay que intentar comer muy variado y equilibrado: proteínas, frutas y verduras, algunas grasas y carbohidratos. Tampoco se debe tomar mucho azúcar y ¡cuidado! porque este está escondido en muchos productos que no son dulces, como las conservas y las patatas fritas.

El descanso

(3) Es esencial también que se descance tanto la mente como el cuerpo. Cuando estudies, haz pausas frecuentes, el cerebro funciona mejor gracias a ellas. Tómate al menos un día en el fin de semana en el que desconectas y te diviertes con tus amigos y familia. Además, es necesario que duermas las horas necesarias (los adolescentes deberían dormir de ocho a nueve horas). Intenta leer en la cama y no estar conectado a las pantallas porque su luz hace que no puedas dormir bien.

El ejercicio

(4) No importa el deporte que elijas o si prefieres bailar, caminar, o hacer yoga. Lo que es vital es que no tengas una vida sedentaria y que te muevas mucho. No se pueden pasar demasiadas horas en el sofá viendo televisión o jugando a videojuegos. Se necesita el movimiento y el aire fresco. Lo ideal es: una combinación de entrenamiento cardiovascular, ejercicios de flexibilidad y de fuerza para incrementar los músculos. Y si el ejercicio lo haces en equipo o grupo, mejor que mejor, porque relacionarse con los otros nos ayuda con la motivación.

Texto 2



(1) Son muchos los padres y chavales que se preguntan si están enganchados a la red y si eso les puede acarrear problemas de diversa índole. Estos son los síntomas o señales de alarma que os ayudarán a identificar si tú mismo o alguien de vuestro alrededor está sufriendo adicción a Internet, y qué soluciones puedes emplear para atajar el problema.



- (2) El joven se termina aislando de la familia, se encierra en sí mismo porque piensa constantemente en conectarse a Internet. Para solucionar este tema es positivo poner el ordenador en una zona común de la casa, por ejemplo, el cuarto de estar. Muchos padres cometen el error de ponerlo en la habitación del hijo, de esta forma, es más difícil que puedan saber qué hacen sus hijos en la red.
- (3) La rutina del joven cambia de tal forma que todo lo demás pasa a un segundo plano y su interés por Internet se convierte en el centro de su vida. Es importante ofrecer a los jóvenes valores pedagógicos en relación con el uso constructivo de Internet. Por ello, informa a tus hijos sobre lo importante que es proteger su vida privada evitando la publicación de fotografías personales en las redes sociales.
- (4) El carácter del afectado cambia, se vuelve irascible y sufre cambios bruscos de humor. Muestra menos interés por las relaciones sociales y se muestra ausente y distante en eventos de grupo. En estos casos, los padres tienen que hablar con el joven sobre esta situación para ayudarle a tomar conciencia de que algo no va bien. La comunicación mejora las relaciones familiares y la salud emocional de sus miembros.
- (5) Sufre ansiedad en caso de no poder conectarse a Internet y se comporta como si fuese una tragedia. El bajo rendimiento en los estudios es habitual en alguien que tiene adicción a Internet. Para prevenir este punto, es positivo eliminar Internet de casa y potenciar el uso de la enciclopedia como herramienta de consulta en los estudios. También es adecuado contar con un profesor particular para que apoye al adolescente en la asignatura en la que tiene dificultades.

Aspecto i

1. Marca si son verdaderas o falsas las siguientes frases y justifica con la información del texto 1.

	V	F
Los adultos aconsejan con mucha frecuencia y los adolescentes están cansados de escucharlos.		
Nuestro cuerpo es el resultado de lo que comemos.		
No se deben comer muchos dulces porque son los únicos alimentos donde está el azúcar.		
Es mejor que estudies todo seguido y que hagas un descanso al final.		
Estar mirando pantallas ayuda a dormir.		
Cuando nos relacionamos con otros, el resultado del ejercicio puede ser menor.		

2. Elige un título para el texto 2.

- a. ¿Por qué somos adictos a Internet?
- b. Adicción a Internet, síntomas y soluciones
- c. Cómo prevenir la adicción a las tecnologías

3. Elige tres frases cuya información aparece en el texto 2.

- a. Es aconsejable que el ordenador esté presente en un lugar visible de la casa.
- b. Cuando Internet es lo más importante en la vida del joven, debemos enseñarle a valorar una buena utilización del mismo.
- c. Comunicarse por Internet es un buen método para mejorar las relaciones familiares.
- d. Es común que los adictos a Internet tengan malas notas en el colegio.
- e. Los métodos tradicionales de aprendizaje causan estrés emocional y ansiedad entre los jóvenes.

4. De manera implícita, ¿qué información se menciona en el párrafo 5 del texto 2?

- a. El internet es fundamental en el aprendizaje.
- b. Los jóvenes deben controlar siempre su aprendizaje para ser autónomos.
- c. El internet no es siempre necesario en el aprendizaje.

Aspecto ii

5. Nombra tres características formales del texto típicas de un artículo online.

6. ¿Quiénes son los destinatarios de estos textos? ¿Por qué lo sabes?

7. ¿Qué diferencia hay en el propósito comunicativo del texto 1 y el propósito del texto 2?

Aspecto iii

8. Completa la tabla comparando la información del texto 1 para mantener una vida saludable con lo que tú haces.

	El texto dice...	Yo...
Comida		
Descanso		
Ejercicio		

9. ¿Crees que los textos reflejan la realidad de los hábitos saludables de los jóvenes de tu comunidad? ¿Por qué? Da ejemplos sobre tus experiencias personales.

10. Después de leer los textos, ¿cuál es tu actitud ante los hábitos saludables? Haz referencia a la información mencionada en los textos.

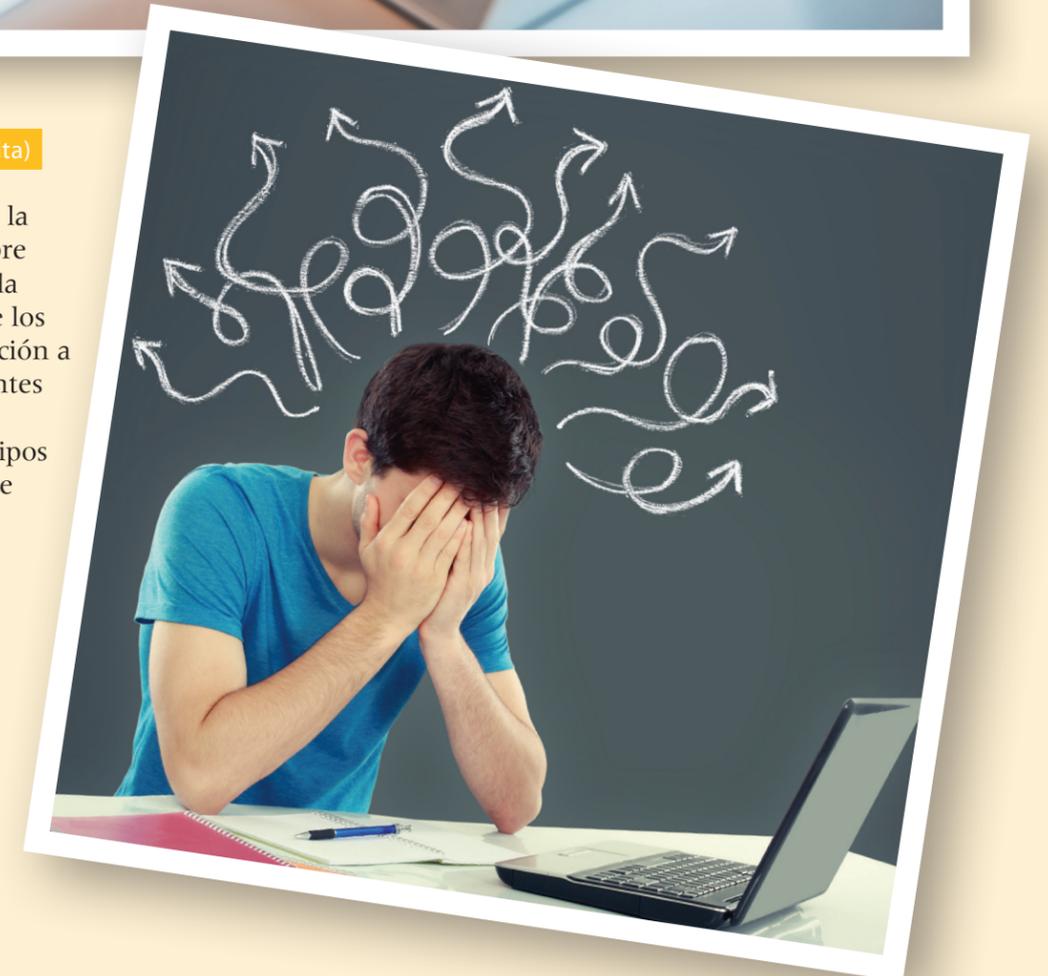
Criterio C (Expresión oral)

Mira las imágenes. Prepara durante 10 minutos una presentación de 1 minuto 30 segundos sobre cómo las actividades en el colegio te ayudan a mantener una vida sana. Mantén una discusión interactiva con tu profesor/a durante 2 minutos 30 segundos. En total debes hablar durante unos 4 minutos. No puedes usar el diccionario ni ningún material de ayuda.



Criterio D (Expresión escrita)

Escribe un artículo para la revista de tu colegio sobre cómo mantener una vida sana y equilibrada entre los estudiantes. Presta atención a los diferentes componentes de un texto multimodal (imágenes, estructura, tipos de letra...). Escribe entre 200 y 250 palabras.



Reflexión

Busca en la unidad las actividades donde has practicado los objetivos de la misma. Reflexiona sobre lo que has aprendido y completa la tabla:

	😊	😐	😞
comunicar información sobre hábitos saludables			
dar consejos y recomendaciones			
ofrecer datos y cantidades numéricas			
usar el condicional simple			
reflexionar sobre las ventajas de la actividad física			
comprender y usar las convenciones textuales de artículos y discursos orales			
usar verbos de deseo (<i>wishing</i>) y esperanza (<i>hoping</i>) seguidos del subjuntivo			
dar tu opinión sobre el uso de las nuevas tecnologías y su adicción			

Reflexiona sobre el Enunciado de indagación de la unidad

Comprendemos, creamos textos y damos nuestro punto de vista sobre la vida sana con el propósito de mantener una vida más feliz y equilibrada.

We understand, create texts and give our point of view about healthy living with the aim of leading a happier and more balanced life.

¿Puedes conectar este **Enunciado de indagación** con las tareas de esta unidad? Busca actividades donde

- creas textos y das tu punto de vista sobre la salud
- te comunicas con el propósito de mantener una vida más sana
- creas conciencia para mantener una vida más equilibrada.

Enfoques de aprendizaje

Busca en la unidad donde has practicado las siguientes estrategias de aprendizaje. ¿Cómo crees que estos **Enfoques de aprendizaje** te ayudan a conseguir los atributos del perfil del estudiante del IB de esta unidad? ¿Y los otros atributos?

- Equilibrados
- Solidarios
- Reflexivos

¿Has usado estos **Enfoques de aprendizaje** para completar con éxito las tareas de la unidad? ¿Y las tareas sumativas?

• **Self-management – Affective skills**

Managing state of mind: Emotional management

- Practise strategies to overcome impulsiveness and anger
- Practise strategies to reduce stress and anxiety

Managing state of mind: Perseverance

- Demonstrate persistence and perseverance

Reflexión

In this unit you have read and listened to texts related to healthy living. This is not a new topic for you. You know what you have to do to maintain a healthy lifestyle. Sometimes we eat fast food and have drinks that are not very healthy. We can also spend too much time using computers, watching YouTube videos or just on social media, and as a result, we don't get enough physical exercise. Sometimes we do not get enough sleep due to studying, using our smartphones or computers until very late, or for other reasons. Doing these kinds of activities once in a while is OK; the problem is that they can become a habit. It is important to maintain a well-balanced life, because this will make you a happier and healthier person.

Our aim in this unit has been to help you understand that through communicating on this topic you reflect on the issues involved, and you should keep in mind that, as a teenager, although you are curious and eager to try new things, you have some responsibility for your own happiness and that of your friends. You should be aware of the negative consequences of unhealthy habits, and as a caring person, you should warn your peers and friends of these too. This will certainly make you a better person!

