Hábitos saludables — Ficha

8.º Ano | Espanhol | 3 páginas

Competências que desenvolve: Dar consejos y expresar obligación (*deber*, *tener que*, *hay que*, imperativo afirmativo y negativo) sobre hábitos saludables (A2.1) y comprender un texto de recomendaciones (CE B1.1).

1. Obligación — Completa con deber, tener que o hay que

a) _____ dormir ocho horas. (obrigação geral) b) _____ (tú) hacer deporte.

c) _____ (yo) beber más agua. d) En clase _____ apagar el móvil.

e) _____ (nosotros) comer más fruta.

2. Imperativo afirmativo — Transforma

a) comer → _____ b) beber → _____ c) dormir → _____

d) hacer → _____ e) ir → _____ f) tener → _____

3. Imperativo negativo — Transforma

a) comer → no _____ b) dormir → no _____ c) hacer → no _____

d) ir → no _____ e) fumar → no _____ f) acostarse → no _____ tarde

4. ¿Saludable o no? — Clasifica

a) desayunar todos los días b) dormir cinco horas c) hacer deporte tres veces por semana

d) comer mucha comida rápida e) beber dos litros de agua f) pasar seis horas con el móvil

© 2026 Estudantices

5. Lee y responde

Diez consejos para estudiantes

No te acuestes tarde: necesitas dormir entre ocho y nueve horas. Desayuna siempre, aunque tengas prisa. Bebe agua durante el día y no tomes muchas bebidas con azúcar. Haz deporte tres veces por semana, pero no empieces sin calentar. Si estudias con el ordenador, descansa la vista cada veinte minutos. Y no te olvides de las personas: hablar con los amigos también es saludable.

a) Quantas horas de sono se recomendam? _____ b) O que se diz sobre o pequeno-almoço? _____

c) Que conselho se dá a quem estuda com o computador? _____ d) Porque aparecem os amigos num texto sobre saúde? _____

6. Para + infinitivo — Completa

a) Hago deporte _____ (para / para + estar) en forma. b) Como fruta _____ (para / tener) energía.

c) Duermo ocho horas _____ (para / no estar) cansado.

7. Traduce al español

a) Deves dormir oito horas. → _____ b) Não comas tanta comida rápida. → _____

c) É preciso beber água. → _____ d) Faz exercício três vezes por semana. → _____

8. Escribe — 50 a 70 palabras

Descreve os teus hábitos e dá três conselhos a um colega (usa imperativo e obligación).

_____

_____

_____

_____

© 2026 Estudantices

Soluções

1. a) Hay que b) Tienes que c) Debo d) hay que e) Tenemos que

2. a) come b) bebe c) duerme d) haz e) ve f) ten

3. a) no comas b) no duermas c) no hagas d) no vayas e) no fumes f) no te acuestes

4. Saludables: a, c, e · Não saludables: b, d, f

5. a) entre oito e nove horas b) que se deve tomar sempre, mesmo com pressa c) descansar a vista a cada vinte minutos d) porque falar com os amigos também é saúde (bem-estar emocional)

6. a) para estar b) para tener c) para no estar

7. a) Debes dormir ocho horas. b) No comas tanta comida rápida. c) Hay que beber agua. d) Haz ejercicio tres veces por semana.

8. (Exemplo) Normalmente desayuno y hago deporte dos veces por semana, pero duermo poco. Para mejorar, debes dormir ocho horas y no usar el móvil antes de acostarte. También tienes que beber más agua y comer más fruta. Y no te olvides de descansar la vista cuando estudias.

© 2026 Estudantices