Salud y bienestar — Ficha

10.º Ano | Espanhol | 3 páginas

Competências que desenvolve: Falar de estilos de vida, dar conselhos e justificar hábitos (B1.1) e compreender um artigo sobre saúde mental dos jovens (CE B2.1).

1. El bienestar — Liga ao significado

a) el bienestar ___ 1) o descanso b) el descanso ___ 2) o bem-estar c) el estrés ___ 3) a alimentação

d) la alimentación ___ 4) o equilíbrio e) el equilibrio ___ 5) o stress f) el hábito ___ 6) o hábito

2. Estilos de vida — Completa

a) _____ una vida sana. (llevar) b) Conviene _____ el tabaco. (evitar)

c) Hay que _____ tiempo al descanso. (dedicar) d) Intento no _____ hasta tarde. (acostarse)

e) Es bueno _____ todos los días. (moverse)

3. Dar consejos — Completa

a) Es aconsejable que _____ (dormir, tú) ocho horas.

b) Es importante que _____ (descansar, vosotros) de las pantallas.

c) No creo que _____ (ser) buena idea hacer dietas milagro.

4. Verdadero o falso

a) Dormir cinco horas é suficiente para um adolescente. → ____ b) As dietas milagro são recomendadas pelos médicos. → ____

c) O exercício físico melhora o humor. → ____ d) «Bienestar» inclui a saúde mental. → ____

© 2026 Estudantices

5. Lee y responde

«Dormir no es perder el tiempo»

Durante años, muchos estudiantes han tratado el sueño como un lujo: primero los deberes, después el móvil y, si quedaba algo, dormir. Las investigaciones más recientes dicen lo contrario. Un adolescente necesita entre ocho y diez horas de sueño, y cuando no las tiene, no solo baja el rendimiento escolar: también aumenta la irritabilidad y disminuye la capacidad de concentración. El problema no es solo la cantidad, sino la calidad: mirar pantallas hasta tarde retrasa el momento de conciliar el sueño. Algunos institutos han empezado a hablar de esto en tutoría, y los alumnos dicen que les ayuda saber que no son los únicos a quienes les pasa.

a) Como tratavam o sono muitos estudantes? _____ b) Quantas horas precisa um adolescente? _____

c) Que consequências tem dormir pouco? _____ d) Porque é que as ecrãs agravam o problema? _____

6. Causa y consecuencia — Completa

a) Dorme pouco _____ (porque / aunque) estuda até tarde.

b) Não descansa, _____ (por eso / además) está irritado.

c) _____ (Además / Sin embargo) de dormir mal, usa o telemóvel na cama.

7. Traduce al español

a) Levo uma vida saudável. → _____ b) É importante que descanses. → _____

c) Não devemos usar o telemóvel antes de dormir. → _____ d) Sinto-me melhor. → _____

8. Escribe — 80 a 100 palabras

Avalia os teus hábitos de sono e de estudo, e dá três conselhos práticos a um colega que dorme pouco.

_____

_____

_____

_____

© 2026 Estudantices

Soluções

1. a)-2 b)-1 c)-5 d)-3 e)-4 f)-6

2. a) Llevo b) evitar c) dedicar d) acostarme e) moverse

3. a) duermas b) descanséis c) sea

4. a) F (precisa de 8 a 10) b) F c) V d) V

5. a) como um luxo: primeiro os deveres, depois o telemóvel, e o sono se sobrasse b) entre oito e dez horas c) baixa o rendimento escolar, aumenta a irritabilidade e diminui a concentração d) porque olhar para ecrãs até tarde atrasa o adormecer

6. a) porque b) por eso c) Además

7. a) Llevo una vida sana. b) Es importante que descanses. c) No debemos usar el móvil antes de dormir. d) Me siento mejor.

8. (Exemplo) Normalmente duermo seis horas, porque estudio hasta tarde y después me quedo con el móvil en la cama. Sé que no es suficiente: necesito ocho o diez. El primer consejo es sencillo: apagar el móvil una hora antes de dormir. El segundo es estudiar a última hora de la tarde, en vez de por la noche. El tercero es mantener un horario fijo, también los fines de semana. Es importante que seas constante, porque el cuerpo necesita rutina.

© 2026 Estudantices