

## VOCABULARIO

## A

ACTIVIDAD  
1

## ¿Estás en forma?

Escribe si los hábitos de estas personas son saludables. Usa Sí o No. (Hint: Write if the following habits are healthy or not.)

1. Tengo una dieta balanceada y hago ejercicios todos los días. \_\_\_\_\_
2. Trabajo diez horas al día y tengo mucho estrés. \_\_\_\_\_
3. Me mantengo sana con una dieta nutritiva y nado todos los días. \_\_\_\_\_
4. No tengo mucha energía y casi nunca puedo relajarme. \_\_\_\_\_

ACTIVIDAD  
2

## Mis consejos para empezar el día

Subraya la palabra que mejor complete la oración. (Hint: Underline the word that best completes the sentence.)

Primero, (levántese / acuéstese) a las seis de la mañana. Es una buena hora para (crecer / sudar); puede hacer ejercicio antes de comer. Después de comer un desayuno nutritivo de jugo, cereal y fruta, le aconsejo (sentarse / bañarse) con jabón y champú. No olvide (afeitarse / lavarse) los dientes con un cepillo de dientes suave.

ACTIVIDAD  
3

## ¿Vas a levantarte temprano?

Imagínate que contestas las siguientes preguntas en un día del fin de semana. (Hint: Answer the questions.)

**modelo:** ¿Vas a levantarte temprano? Sí. (No, no) voy a levantarme temprano.

1. ¿Vas a ducharte en la mañana? \_\_\_\_\_
2. ¿Vas a hacer ejercicios aeróbicos? \_\_\_\_\_
3. ¿Vas a comer un almuerzo saludable? \_\_\_\_\_
4. ¿Vas a entrenarte para algo? \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

Clase \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

**VOCABULARIO**



**1 ACTIVIDAD**

**La tienda de Darío**

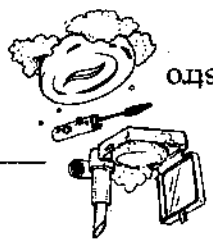
Darío quiere venderle a Lilliana algunos productos de belleza o higiene personal. Usa los dibujos como pistas para completar las oraciones. (Hint: Complete the sentences.)



Esta \_\_\_\_\_ es el mejor producto para usar después de afeitarse.



Y a usted, para mantener el pelo bonito, le recomiendo un \_\_\_\_\_ para \_\_\_\_\_



pele lacio. Además, el \_\_\_\_\_ que tenemos es muy barato. Antes de

usarlo, lávese con nuestro

**2 ACTIVIDAD**

**Haz tus propias oraciones**

Escribe tres oraciones, combinando frases de la primera lista con frases de la segunda y la tercera lista. (Hint: Write three sentences, combining phrases.)

Si quiere mantenerse sano  
A los atletas

le aconsejo  
necesitan  
les importa

entrenarse mucho,  
comer muchas frutas  
y verduras.  
relajarse con un libro o  
con música.

**3 ACTIVIDAD**

**Enténeme**

Eres una maestra de educación de la salud. Aconsejale a la clase la mejor manera de mantenerse sano usando las siguientes palabras: alimentos, energía, dieta, saludables. (Hint: Give advice about a healthy lifestyle.)

modelo: Para tener energía, es importante comer alimentos nutritivos.

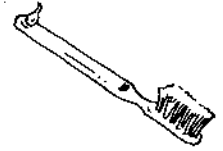
## VOCABULARIO

## C

ACTIVIDAD  
1

## La higiene personal

Completa las oraciones usando las palabras ilustradas. (Hint: Complete the sentences.)



1. Para lavarme los dientes, uso el \_\_\_\_\_ y la \_\_\_\_\_.
2. Después de afeitarse, mi papá usa una \_\_\_\_\_.
3. Cuando me ducho, siempre uso champú para pelo \_\_\_\_\_.
4. Antes de hacer ejercicios aeróbicos, uso \_\_\_\_\_ porque sudo mucho.

ACTIVIDAD  
2

## ¿Qué es lo opuesto?

Escribe lo opuesto de las palabras indicadas. (Hint: Give the opposite.)

1. Jorge va a ponerse la ropa. \_\_\_\_\_
2. Tengo que acostarme a las ocho. \_\_\_\_\_
3. Me encanta el pelo rizado. \_\_\_\_\_
4. Es un hombre enfermo. \_\_\_\_\_

ACTIVIDAD  
3

## Siempre, de vez en cuando y nunca

Escribe dos cosas que *siempre* haces para mantenerte sano(a), dos cosas que haces *de vez en cuando* y dos cosas que *nunca* haces. (Hint: Write about staying healthy.)

modelo: Siempre como un desayuno de cereal y fruta, y me relajo con música.  
De vez en cuando...

---



---



---



---

Copyright © McDougal Littell Inc. All rights reserved.

**GRAMÁTICA**

Nombre \_\_\_\_\_ Clase \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

**ACTIVIDAD 1**

**!No lo hacemos!**

Responde a los mandatos. (Hint: Reply to the commands.)

modelo: !Limpia la cocina!  
!No la limpiamos!

1. !Coman frutas! !No \_\_\_\_\_
2. !Digam la verdad! !No \_\_\_\_\_
3. !Pónganse los aretes! !No \_\_\_\_\_
4. !Practiquen el atletismo! !No \_\_\_\_\_

**ACTIVIDAD 2**

**Para mantenerse sano(a)**

Usa las siguientes palabras para completar las oraciones: haga, sepa, vayan, coma.  
(Hint: Complete the list.)

?Quiere mantenerse sano(a)? Entonces...

1. \_\_\_\_\_ usted y un amigo al gimnasio tres veces por semana.
2. \_\_\_\_\_ una lista de los alimentos nutritivos para su dieta diaria.
3. \_\_\_\_\_ las calorías de las comidas que come usted.
4. Por fin, \_\_\_\_\_ alimentos nutritivos.

**ACTIVIDAD 3**

**Consejos**

Sugiere cuatro cosas que debe (o no debe) hacer tu amigo para mantenerse en forma.  
(Hint: Give advice about staying in shape.)

modelo: comer. Coma una dieta con muchas frutas y verduras.

1. caminar \_\_\_\_\_
2. beber \_\_\_\_\_
3. dormir \_\_\_\_\_
4. hacer \_\_\_\_\_

**GRAMÁTICA****B****ACTIVIDAD 1****Afirmativos y negativos**

Da el mandato opuesto para cada uno de los siguientes. (*Hint: Give the opposite command.*)

1. ¡Háganlo! \_\_\_\_\_
2. ¡Quítese la ropa! \_\_\_\_\_
3. ¡No se arreglen! \_\_\_\_\_
4. ¡Levántense! \_\_\_\_\_
5. ¡No se estire! \_\_\_\_\_

**ACTIVIDAD 2****¡Lávese!**

Cambia las siguientes declaraciones a mandatos con la forma de **usted** o **ustedes**. (*Hint: Change the statements to commands.*)

1. Se bañan. \_\_\_\_\_
2. Se peina. \_\_\_\_\_
3. Se levantan. \_\_\_\_\_
4. Se relaja. \_\_\_\_\_

**ACTIVIDAD 3****Para empezar un día saludable**

Diles a las personas la mejor manera de empezar un día saludable. (*Hint: Tell people how to start a healthy day.*)

modelo: Primero, despiértense temprano y estírense...

---



---



---



---



---



---



---

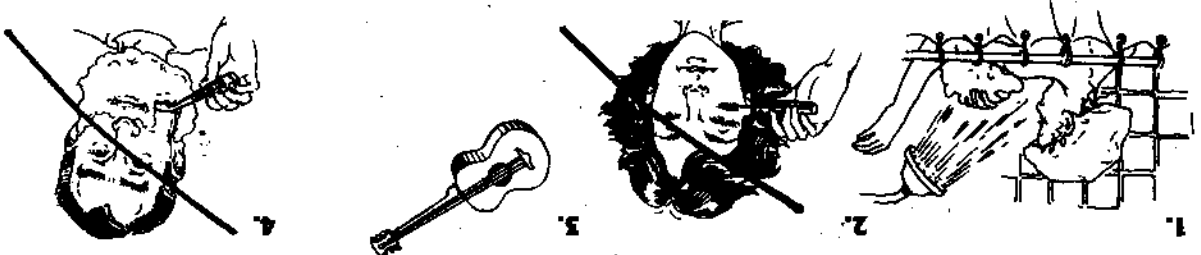


---

**ACTIVIDAD 1**

**!No se peñe!**

Escribe mandatos formales de acuerdo a los dibujos. (Hint: Use the pictures to create commands.)



**ACTIVIDAD 2**

**La rutina diaria**

Dale sugerencias a una señora sobre cómo usar estos objetos en una rutina diaria. (Hint: Give suggestions for a daily routine.)

modelo: jabon Báñese con agua y jabón.

- 1. pasta de dientes
- 2. champú
- 3. secador de pelo
- 4. perfume

**ACTIVIDAD 3**

**Quedo Julio**

Escribes una columna de consejos y acabas de recibir cartas de personas con los siguientes problemas. Contesta las cartas con tus sugerencias. (Hint: Answer the letters.)

modelo: Rosa: no tiene tiempo para entrenarse después de trabajar  
Querida Rosa, levántese temprano y haga ejercicio antes de salir...

- 1. Julio: está cansado todo el tiempo
- 2. Cecilia: no puede relajarse
- 3. Linda y Milagros: no les gusta su pelo lacio

Nombre

Clase

Fecha

## LECTURA

## A

## El horario de Yolanda

AGOSTO	
DOMINGO 1	Relajarme con un baño Entrenarme (caminar) 30 minutos
LUNES 2	Empezar mi dieta Hacer ejercicios (aeróbicos) 40 minutos
MARTES 3	Ir de compras Lista: manzanas, frijoles, pan, leche, cereal, jabón, champú, maquillaje
MIÉRCOLES 4	Comprar un nuevo secador de pelo Arreglarme para ir al teatro con Keith a las seis
JUEVES 5	Jugar al tenis 50 minutos Estirarme 20 minutos Hacer una cena saludable para tía Luz

## ¿Comprendiste?

- ¿Qué va a hacer Yolanda el martes? \_\_\_\_\_
- ¿Por qué va a arreglarse el miércoles? \_\_\_\_\_
- ¿Cuándo y cómo se relaja Yolanda? \_\_\_\_\_
- ¿Cómo va a mantenerse sana Yolanda? \_\_\_\_\_
- ¿Qué deporte va a jugar Yolanda el jueves? \_\_\_\_\_

## ¿Qué piensas?

- ¿Por qué Yolanda va a comprar jabón y champú el martes? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- En tu opinión, ¿se mantiene sana Yolanda? ¿Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**?Comprendiste?**

1. ?Qué tienes que hacer la noche antes de la entrevista?

\_\_\_\_\_

2. ?Qué puede causar estrés?

\_\_\_\_\_

3. ?Qué cosas no debes usar demasiado?

\_\_\_\_\_

4. ?Qué puedes hacer para relajarte antes de salir?

\_\_\_\_\_

**?Qué piensas?**

1. En tu opinión, ?cual de los consejos es el más importante? ?Por qué?

\_\_\_\_\_

2. Escribe un consejo más para la lista de arriba.

\_\_\_\_\_

**Los preparativos para la entrevista**

El día antes:

- ?Por qué quiere este trabajo? Haga una lista de razones.
- Prepare tres preguntas sobre el trabajo.
- Acuéstese temprano.

El día de la entrevista:

- No se despierte tarde. Necesita tiempo para arreglarse sin estrés.
- Póngase ropa limpia y no use demasiada loción o perfume.
- Coma un desayuno nutritivo y cepílese los dientes con cuidado.
- Antes de salir, relájese con música.
- Al llegar a la entrevista, sonría mucho.



Nombre \_\_\_\_\_

Clase \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

## LECTURA



### Juegos

A. Es una pasta pero no la coma. Póngala encima de esta cosa:



B. Lo usas en el baño pero champú no es.

Es para lavarse el cuerpo y rima con



C. Es para la cara pero no es maquillaje.

Los hombres lo usan después de



### ¿Comprendiste?

1. Escribe las palabras para los dibujos.

- A. \_\_\_\_\_
- B. \_\_\_\_\_
- C. \_\_\_\_\_

2. Escribe las respuestas de los juegos.

- A. \_\_\_\_\_
- B. \_\_\_\_\_
- C. \_\_\_\_\_

### ¿Qué piensas?

1. ¿Piensas que los juegos son difíciles? ¿Por qué? \_\_\_\_\_
2. En tu opinión, ¿cuáles son las cosas más importantes para arreglarte todos los días?  
\_\_\_\_\_
3. ¿Qué haces tú después de levantarte? \_\_\_\_\_

