

INGLÉS NIVEL B1 – MEDIACIÓN

CÓMO LEVANTARSE TEMPRANO

You have just seen this graph. You are with an English-speaking friend, Ed, who usually finds it difficult to get up early. Explain the contents of the graph to him. YOU DON'T NEED TO TRANSLATE LITERALLY. You will have to speak for 2 minutes.

LEVANTARSE TEMPRANO

traducción del trabajo realizado por Anna Vital

planea un **DESAYUNO** tan bueno que te motive a levantarte

agenda tus cosas mas **IMPORTANTES** por la mañana, así te levantarás con ganas

apaga el **TELÉFONO** (tu sabes por qué)

duerme en completa **OBSCURIDAD** la melatonina es la hormona del sueño y se produce en la oscuridad

LEE un poco antes de dormir (en papel, para que no te distraigas en otra cosa)

BEBE agua antes de ir a la cama, es hidratante y rejuvenecedor

elige una **COBIJA** arropadora, se duerme mejor entre los 16 y 21 °C

pon tu **DESPERTADOR** lejos de la cama, así tendrás que levantarte

F&F Funders and Founders

YOU HAVE 3 MINUTES TO PREPARE THE MEDIATION
(FIVE MINUTES IF YOU ARE PREPARING THE MONOLOGUE TOO)

INGLÉS NIVEL B1 – EXPOSICIÓN

HEALTHY HABITS

You have to speak about **sleeping and good habits**. Use the questions below as a guide. **You will have to speak for 2 minutes.**



- What time do you normally get up? And go to bed?
- What are some of the advantages of getting up early?
- Is sleep important for our health?
- What do you do to lead a healthy life?
- Do you have any unhealthy habits? How could you change them?
- How can you manage stress?

YOU HAVE 2 MINUTES TO PREPARE THE MONOLOGUE
(5 MINUTES IF YOU ARE PREPARING THE MEDIATION TASK TOO)