

Lección 38

Tema: Los hábitos que cambiarán tu vida.



Ejercicios

Ejercicio 1. Completa las frases con el verbo adecuado.

Apaga, Expresa, Haz, Deja, Haz, Establece, Anota

7 Hábitos DIARIOS que cambiarán tu vida en solo 5 minutos

1. _____ la cama al momento de levantarte.
2. _____ tu gratitud diariamente.
3. _____ una rutina de ejercicio.
4. _____ la casa limpia antes de salir.
5. _____ pequeños desafíos semanales.
6. _____ las pantallas y aleja el celular al. menos una hora antes de acostarte.
7. _____ tres cosas importantes que tengas que hacer al día siguiente.

Ejercicio 2. Preguntas.

¿Cuál de estos hábitos de hace falta?

¿Por qué es importante dejar la casa limpia antes de salir?

¿Siempre haces la cama al momento de levantarte?

¿Qué podemos hacer en vez de mirar el teléfono o ver la tele antes de dormir?

¿Haces una rutina de ejercicio a diario?

¿Por qué es importante apagar las pantallas antes de acostarse?

¿Anotas las cosas importantes que tengas que hacer?

¿Por qué es importante expresar la gratitud?

¿Haces una rutina de eje ¿Te has hecho un desafío esta semana?

¿Escribes a tus amigos agradeciéndole algo que hicieron?

Ejercicio 3. Relaciona los hábitos con razones por qué hacerlos.

1. Hacer la casa al levantarte
 2. Agradecer.
 3. Hacer ejercicios.
 4. Limpiar la casa antes de salir.
 5. Establecer pequeños desafíos.
 6. Aleja tu celular al menos una hora antes de acostarte.
 7. Anota que tienes que hacer el día siguiente.
- a. Fomenta relaciones positivas, te hace sentir más feliz.
 - b. No olvidarás que tienes que hacer.
 - c. Prepara tu mente y cuerpo para enfrentar el día con energía.
 - d. Contribuye a tener noches más tranquilas
 - e. Te da la sensación de paz en casa y pone de buen humor.
 - f. Fortaleces tu carácter y te vuelves una persona más disciplinada y segura de sí misma.
 - g. Empiezas el día con un pequeño logro.

Ejercicio 4. Ve el vídeo y di si las afirmaciones son verdaderas o falsas.

	Verdadero	Falso
Es agradable volver del trabajo y ver la cama ordenada.		
Anotar las cosas por las que te sientes agradecido te puede ayudar cuando tienes un mal día.		
Es suficiente 5 minutos de ejercicio para empezar el día con energía.		
Es importante establecer un desafío nuevo a la semana.		
Pone el celular fuera de vista al menos de dos horas antes de acostarte.		
La luz azul que emiten las pantallas no perturbe el sueño.		



Ejercicio 5. El vocabulario nuevo. Relaciona las palabras con sus traducciones.

1. la gratitud
2. el desafío
3. alejar
4. anotar
5. el logro
6. seguro de sí mismo
7. fortalecer
8. fomentar relaciones
9. sentirse agradecido
10. agradecer
11. establecer un desafío
12. perturbar
13. emitir la luz
14. la pantalla
15. te hace falta
16. el acto
17. diariamente = al diario
18. elogiar
19. matutino
20. sentadillas
21. flexiones
22. a cualquiera
23. asegurarse
24. tirado por todos lados
25. dejar algo en su lugar
26. pizca de aventura
27. desinstalar
28. pegar
29. seamos sinceros
30. pensado
31. exitoso
32. sencillo

- przysiady
- upewnić się
- oddalić
- zanotować
- emitować światło
- podziękować
- brakuje ci
- ekran
- wychwalać
- czyn
- odinstalować
- szczyptę przygody
- porozrzucany wszędzie
- dziennie
- przykleić
- bądźmy szczerzy
- prosty
- stawiać wyzwanie
- pompki
- kogokolwiek/każdego
- wzmacniać relacje
- zaburzyć
- osiągnięcie
- pewny siebie
- wzmacniać
- wyzwanie
- wdzięczność
- czuć wdzięczność
- zostawić na swoim miejscu
- przemyślany
- udany, pomyślny
- poranny



- la gratitud - wdzi
- el desafío -
- alejar -
- anotar -
- el logo -
- seguro de sí mismo
- fortalecer -
- fomentar relaciones -
- sentirse agradecido -
- agradecer -
- establecer un desafío -
- perturbar -
- emitir la luz -
- la pantalla -
- te hace falta -
- el acto -
- diariamente = al diario
- elogiar -
- matutino -
- sentadillas
- flexiones -
- a cualquiera - kogokolwiek
- asegurarse -
- tirado por todos lados
- dejar algo en su lugar
- pizca de aventura -
- desinstalar -
- pegar -
- seamos sinceros -
- pensado -
- exitoso -
- sencillo -

Apuntes