

9

T. Tsibuliova O. Púshkina

# ESPAÑOL

## Libro del Alumno

con CD



Parte 1



Estudios



Hábitos



Moda



Amigos



Medios de comunicación



Ocio



Clima

Т. Э. Цыбулёва    О. А. Пушкина

# ИСПАНСКИЙ ЯЗЫК

---

# ІСПАНСКАЯ МОВА

Учебное пособие для 9 класса гимназий  
с белорусским и русским языками обучения

С электронным приложением

В двух частях

Часть 1

*Допущено  
Министерством образования  
Республики Беларусь*

Минск  
Издательский центр БГУ  
2017

УДК 811.134.2(075.3)

ББК 81.472.1я72

Ц93

Рецензенты:

кафедра романских языков факультета  
международных отношений

Белорусского государственного университета  
(старший преподаватель кафедры *Е. П. Кукьян*);

учитель испанского языка высшей квалификационной категории  
государственного учреждения образования  
«Гимназия № 5 г. Бреста» *Е. Н. Калинина*

**Условные обозначения /**  
**Умоўныя абазначэнні**

 — escucha la grabación

 — portal informativo (<http://e-vedy.edu.by>)

ISBN 978-985-553-443-4 (ч. 1) © Цыбулёва Т. Э., Пушкина О. А., 2017

ISBN 978-985-553-452-6

© Оформление. РУП «Издательский центр БГУ», 2017

# ÍNDICE

<b>Unidad I. LA EDUCACIÓN ES EL MEJOR AMIGO</b> .....	4
Lección 1. Éxitos y problemas en los estudios .....	4
Lección 2. ¡Qué poco queda para los exámenes! .....	19
Lección 3. ¿Dónde seguir los estudios después de la escuela? .....	24
<b>Unidad II. UN CUERPO SANO ES UN RECINTO PARA EL ALMA</b> .....	34
Lección 1. Nada hay más fuerte que el hábito.....	34
Lección 2. Fumar mata .....	47
Lección 3. Modo de vivir sano es llevar una vida sana.....	55
<b>Unidad III. LA BELLEZA DE LA MODA COMIENZA EN LA BELLEZA DE LA PERSONA</b> .....	70
Lección 1. No hay moda sin espíritu .....	70
Lección 2. El uniforme escolar: ¿Ser, o no ser? ¡Es la cuestión!.....	88
<b>GRAMÁTICA</b> .....	97
<b>VOCABULARIO</b> .....	121

# UNIDAD I

## LA EDUCACIÓN ES EL MEJOR AMIGO

### Lección 1. Éxitos y problemas en los estudios

1. Lee los proverbios. ¿Qué quieren decir? Trata de explicar su significado. ¿Estás de acuerdo? ¿Conoces a los autores de estos proverbios?

1. Nunca consideres el estudio como una obligación, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber.

*Albert Einstein*

2. La educación es el pasaporte hacia el futuro, el mañana pertenece a aquellos que se preparan para él en el día de hoy.

*Malcolm X*


3. Me lo contaron y lo olvidé; lo vi y lo entendí; lo hice y lo aprendí.

*Confucio*

4. Aprender es como remar contra corriente<sup>1</sup>: en cuanto se deja, se retrocede.

*Edward Benjamin Britten*

<sup>1</sup> **remar contra corriente** — плыць против течения / плысці супраць цячэння

-  **2. a)** Escucha el diálogo y llena los huecos en blanco con la información que falta.

**Laura:** ¿Qué te pasa Dani? Te veo muy apagado, tienes mala ... ..

**Daniel:** No lo sé, estoy agobiado, no me da tiempo a hacer todos los ..., mis ... han bajado al final del semestre. Estoy siempre cansado,

duermo mal, después me resulta difícil concentrarme en ... . No sé qué hacer.

**Laura:** ¿Pero por qué te agobias? Siempre hemos tenido mucha ... .

**Daniel:** Ya, pero ahora tengo clases ... 4 veces a la semana. Los lunes y jueves de ... y los martes y viernes de ... .

Luego además de la tarea de casa necesito prepararme para las clases. Es un ... .

**Laura:** Tranquilo, solo debes organizarte mejor. ¿Estudias los ... ?

**Daniel:** No, los fines de semana son para ... . Me gusta levantarme ..., salir a dar un paseo, tocar la ..., hacer ..., ver ... .

**Laura:** ¿Y qué tal si los ... y ... dedicas un par de horas a los estudios? Así no se te acumularán los deberes para los ... . Si te hace falta ayuda puedes contar conmigo.

**Daniel:** Muchas gracias, voy a probar. Esta tarde estudiaré un poco en vez de ver ... .



**b)** Contesta a las preguntas.

1. ¿Qué problemas tiene Daniel?
2. ¿Por qué ahora tiene más tarea que antes?
3. ¿Qué le aconseja hacer Laura?
4. ¿Tienes tú problemas con los estudios? ¿Cuáles son?

**3.** Di ¿cómo te sientes en las clases y por qué?

Modelo. En las clases estoy muy contento porque me encanta aprender cosas nuevas.

Estar contento		me gusta el tema
Estar alegre		me interesa estudiar
Estar triste	porque	me encanta aprender cosas nuevas
Estar estresado		me aburre leer
Estar agobiado		

Estar apagado  
 Estar cansado  
 Estar agotado  
 Estar distraído

porque

odio estar sentado  
 me apetece ir a casa  
 tenemos muchos ejercicios  
 me fascina nuestra profesora  
 nos mandan mucha tarea  
 me es difícil concentrarme

...

4. ¿De qué verbos proceden los siguientes participios? Llena la tabla en tu cuaderno.

Participio	Verbo	Sustantivo
estresado	estresarse	estrés
agobiado		
apagado		
cansado		
agotado		
distraído		

5. Lee qué problemas suelen tener los alumnos a la hora de estudiar. Colócalos en tu cuaderno según la importancia para ti.

Falta de tiempo

Falta de interés

Incomprensión del profesor

Dificultades para memorizar y recordar

Falta de concentración

Incomprensión del tema



Molestia por parte de los compañeros

Incomodidad de la silla o de la mesa

6. Ana ha hecho una encuesta en su clase y ha averiguado qué problemas tienen sus compañeros. Trata de ayudarles dándoles consejos.

Modelo. Pedro, *presta* más atención en clase y *no hables* mientras explica la profesora. Pedro, *es necesario que / es imprescindible que / es urgente que prestes* más atención en clase y *no hables* mientras explica la profesora. Pedro, *tienes que / debes / has de prestar* más atención en clase y *no hablar* mientras explica la profesora.

- a) pedir ayuda a los amigos o compañeros de clase;
- b) prestar más atención en clase y no hablar mientras el profesor explica;
- c) concentrarse con los deberes y dejar aparte otras cosas;
- d) hacer ejercicios para mejorar la memoria utilizando diferentes técnicas;
- e) después de leer el material en casa, intentar relatarlo delante del espejo, a un amigo o pariente;
- f) intentar hacer los deberes antes de cenar y después ocuparse de otros asuntos.

	<p>A veces cuando el profesor explica el tema nuevo me distraigo hablando con mi compañera de mesa y cuando me quiero dar cuenta ya ha acabado la explicación. Luego en casa no entiendo ni jota<sup>1</sup>.</p>
	<p>Al llegar a casa después de las clases como, saco a pasear a mi perro, luego en la tele echan mi serie favorita, después vienen mis padres de trabajar y me entretengo hablando con ellos. Luego cenamos todos juntos y cuando me pongo a hacer los deberes ya son las 21.00. Cuando acabo ya es la 1.00 o las 2.00 de la madrugada. Soy incapaz de levantarme a las 7.00 para no llegar tarde a las clases.</p>



 <p><b>Cristina</b></p>	<p>Siempre que hago los deberes, pongo la tele, la radio o enciendo el ordenador. Mientras leo o escribo chateo con mis amigos, cuelgo fotos, contesto a los mensajes, a veces tengo que leer el mismo ejercicio 3 o 4 veces, porque se me olvida lo que estaba haciendo.</p>
 <p><b>Paula</b></p>	<p>Creo que tengo problemas con la memoria. Cuando aprendo las palabras las leo muchas veces y parece que ya me las sé muy bien. Pero cuando la profesora nos pregunta en clase, no me acuerdo de nada.</p>
 <p><b>Enrique</b></p>	<p>Cuando hago los deberes y tengo problemas con español nadie me puede ayudar, porque mis padres no han estudiado español y mi hermana mayor estudia inglés.</p>
 <p><b>Camila</b></p>	<p>Cuando nos mandan leer un párrafo de historia, biología o geografía yo los leo en casa, pero después me cuesta relatar lo que he leído y siempre suspendo los trabajos de control porque no me acuerdo y no puedo contestar a las preguntas.</p>

<sup>1</sup> **no entender ni jota** — равным счетом ничего не понимать / абсолютно нічого не розумієць

7. Di qué harías tú en su lugar siguiendo el modelo.

Modelo. Si me distrajera, prestaría más atención.

1. Distraerse / prestar más atención.
2. Hacer los deberes / no poner la tele.
3. Tener problemas con estudios / pedir ayuda al profesor.
4. No tener libro / prestarlo al compañero de clase.
5. Tener mala memoria / hacer apuntes.
6. Suspender los trabajos de control / estudiar más.
7. No tener tiempo / jugar menos con el ordenador.
8. Tener que madrugar / acostarse pronto.
9. Haber regla nueva / escuchar hasta el final.
10. Tener mucha tarea / hacer una parte el fin de semana.

8. a) ¿Sientes que a veces te cuesta concentrarte en clase o cuando haces los deberes? Lee estas recomendaciones. Une el título con la recomendación.

### Seis hábitos para concentrarse

1. Elección del lugar de trabajo.
2. Pautas<sup>1</sup> de estudio.
- 3 Organizar el material.
4. ¿Solo o acompañado?
5. Elegir el mejor horario.
6. Intercalar<sup>2</sup> técnicas de estudio.

A. Para evitar distracciones que afecten a tu concentración, es importante contar con un lugar de estudio aislado, libre de ruidos y sin elementos que puedan favorecer la falta de atención.

B. En el momento de elegir el horario de estudio, debes tener en cuenta la hora en que te concentres mejor (por la mañana o por la noche), pero también de acuerdo al momento del día en el que puedas obtener mayor tranquilidad en el lugar de trabajo y a las horas en las que estés más descansado.



C. Para evitar la desconcentración que causa el cansancio, es recomendable establecer una pauta horaria estructurada que combine el descanso y el estudio. Algunos especialistas recomiendan estudiar en intervalos de 40—45 minutos y hacer una pausa de 10—15 minutos. Este descanso ayuda a despejar la mente<sup>3</sup> y la prepara para el siguiente período de concentración.

D. Levantarse a por una regla, tener que buscar el sacapuntas o salir de la habitación a por el diccionario son algunas de las distracciones que afectan a tu concentración. Se pueden evitar si antes de comenzar a estudiar organizas con eficacia tu espacio de estudio.

E. A muchos estudiantes la sola presencia de un compañero en el mismo espacio de estudio les distrae de su tarea. Sin embargo, para otros resulta motivador y les anima a concentrarse en sus estudios.

F. Memorizar durante dos horas seguidas o dedicar una jornada completa de estudio a hacer resúmenes y esquemas puede llegar a cansarte y a provocar que te desconcentre de tus tareas. Para evitarlo, conviene combinar durante la misma sesión de trabajo diferentes técnicas de estudio que la hagan más interesante.

---

<sup>1</sup> **pauta** *f* — норма

<sup>2</sup> **intercalar** — вставля́ть, включа́ть / устаўляць, уключаць

<sup>3</sup> **despejar la mente** — очистити́ разум / ачысціць розум

**b)** Di si las siguientes afirmaciones corresponden a las recomendaciones que acabas de leer. Corrige los errores.

1. Para estudiar bien hay que combinar el descanso y el estudio.
2. Durante el estudio hay que hacer una pausa de media hora cada 40—45 minutos.
3. Siempre tienes que estudiar por la mañana.
4. Se recomienda tener todas las cosas necesarias a mano a la hora de estudiar.
5. Para que haya más eficacia se recomienda estudiar siempre en compañía.
6. Hay que estudiar en un lugar aislado sin ruido.

**c)** ¿Qué es lo que más te molesta a la hora de los estudios y qué cosas te ayudan a concentrarte?

Me molesta que a la hora de estudiar ... .

No puedo concentrarme cuando ... .

Me es imposible estudiar si ... .

- d) Haz una encuesta en clase y pregunta a tus compañeros ¿qué es lo que les molesta más a concentrarse a la hora de los estudios?

**e** Glosario «Estudios»: vídeo «Mejorar el rendimiento escolar». Ejercicio de escucha.

9. ¿Qué harías en las siguientes situaciones? Contesta según el modelo.

Modelo. Si leyera y los vecinos tuvieran la música muy alta les pediría que la bajaran o esperaría y leería más tarde.

1. Si leo, los vecinos tienen la música muy alta.
2. Si intento memorizar las palabras, ya es muy tarde y tengo mucho sueño.
3. Si estoy en clase de matemáticas, que es la última en la escuela, tengo mucha hambre y no puedo pensar en otra cosa que llegar a casa y comer.
4. Si hago los deberes, mi hermanito llora.
5. Si me pongo a hacer los deberes, el teléfono suena sin parar.
6. Si tengo un montón de deberes, estudio hasta muy tarde y tengo muchísimo sueño.
7. Si tenemos la clase a primera hora, todavía estoy durmiendo, es como si aún estuviera en mi cama.

- 10. a)** Escucha 10 consejos de cómo hacer una buena exposición oral. Marca el número de mensaje que corresponde a su definición.





- a) Prepara la intervención ... .
- b) Elabora un guion ... .
- c) Ensaya en voz alta ... .
- d) Habla despacio ... .
- e) Utiliza los gestos adecuadamente ... .
- f) Utiliza material de apoyo ... .
- g) Utiliza audio y vídeo material ... .
- h) No te enrolles ... .
- j) Disfruta ... .
- i) Haz preguntas ... .

**b)** Di qué cosas es necesario hacer para presentar un buen discurso siguiendo el modelo.

Modelo. Es mejor utilizar los gestos mientras hablas. Es mejor que utilices los gestos mientras hablas.

*Es mejor / es mejor que ... .*  
*Es obligatorio / es obligatorio que ... .*  
*Es necesario / es necesario que ... .*  
*Es conveniente / es conveniente que ... .*

No utilizar expresiones raras ni complicadas, hacer preguntas a los compañeros, decir dónde se puede encontrar información, utilizar fotos y dibujos, aprovechar la pizarra digital, mover las manos para apoyar lo que dices, hablar lentamente y hacer pausas, vocalizar y pronunciar con claridad, hablar frente a un espejo, ensayar con amigos y familiares, escribir fechas y nombres propios.



- c) Di qué aconseja hacer el interlocutor para presentar un buen discurso. Apunta las frases en tu cuaderno.

Modelo. Decir: «Prepara la intervención». Dice que prepare la intervención. Dijo que preparara la intervención.

1. Decir: «Elabora un guion».
2. Añadir: «Ensayo en voz alta».
3. Subrayar: «Habla despacio».
4. Proponer: «Utiliza material de apoyo».
5. Insistir: «Disfruta».
6. Recomendar: «Utiliza audio y vídeo material».
7. Pedir: «Haz preguntas».
8. Advertir: «No te enrolles».
9. Aconsejar: «Utiliza los gestos adecuadamente».

11. a) Lee el diálogo, fíjate en las frases en cursiva. ¿Qué crees que significan?

**Manuel:** Chicos, ¿qué creéis que hace falta hacer para ser un alumno ideal?

**Elena:** Esto es muy simple: asistir a las clases todos los días, prestar la máxima atención a lo que explica el profesor, hacer la tarea de casa regularmente.

**Candela:** Sí, para ser un buen alumno no hace falta *empollar* día y noche, simplemente no dejarlo todo para el último momento, cuando el final del semestre *está a la vuelta de la esquina*.

**Alberto:** Además hace falta organizarse bien y si no entiendes algo pedir ayuda a los padres, hermanos o amigos.

**Manuel:** *Está más claro que el agua* que para ser un buen alumno no puedes jugar, ni practicar tu deporte favorito, ni salir con los amigos a dar una vuelta, ni siquiera poner la tele o la radio. Solo *hincar los codos* día y noche.

**Elena:** Sin duda. Para estudiar bien hay que *sudar la camiseta*, pero tampoco hace falta privarse de ocio ni amigos. Solo tienes que hacer cada cosa a su tiempo.

**Manuel:** Es muy fácil opinar cuando tenéis una memoria excelente, a mí que *tengo una memoria de pez* me cuesta mucho trabajo todo: memorizar versos, aprender palabras nuevas y, sobre todo, relatar textos.

**Candela:** Pero qué *quejica* eres, Manuel. Solo tienes que esforzarte un poco. Las palabras no se quedan solas en la cabeza. Tienes que practicar y trabajar.

**b)** Une las expresiones con su significado.

1. Empollar / hincar los codos
2. Estar a la vuelta de la esquina
3. Estar más claro que el agua
4. Sudar la camiseta
5. Tener memoria de pez
6. Quejica

- a) estudiar mucho
- b) persona a la que todo le parece mal
- c) tener muy mala memoria
- d) trabajar mucho

- e) ser evidente
- f) estar muy cerca

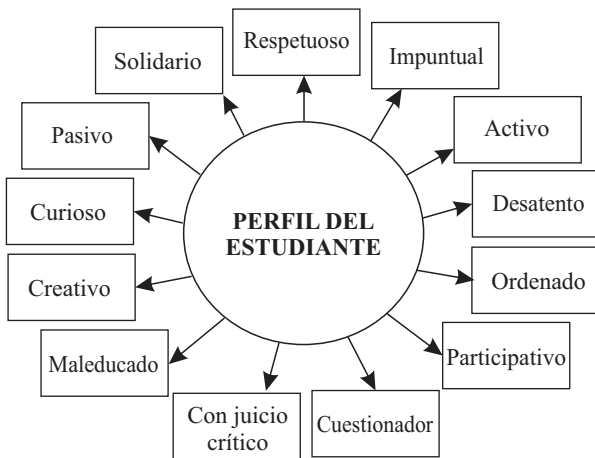
c) Llena los huecos en blanco con las expresiones del ejercicio anterior.

1. La escuela está muy cerca de mi casa, está ... .
2. A este alumno todo le parece mal. No le gusta el profesor, las clases le parecen aburridas, siempre se queja por la tarea de casa, es un ... .
3. Para aprobar el examen tenemos que ... todos los días.
4. Este trabajo es muy difícil, tenemos que ... para acabarlo pronto.
5. Nunca se acuerda de nada, tiene una memoria de ... .
6. Está más claro que el ... que nuestro compañero de clase no se sabe la respuesta.

d) ¿Qué hace falta hacer para ser un buen alumno? Contesta siguiendo el modelo.

Modelo. Para ser un buen alumno *hace falta / hay que / es necesario* asistir a clase todos los días.

12. Fíjate en la imagen. ¿Qué cualidades debe poseer un alumno ideal? ¿Estás de acuerdo? ¿Cuáles crees que posees tú y tus compañeros de clase?





*A mi juicio ...*  
*A mi modo de ver ...*  
*Desde mi punto de vista ...*  
*En mi opinión ...*  
*A mi parecer / según mi parecer ...*  
*Me parece que, pienso que, creo que ...*

Modo Indicativo

*No me parece que, no creo que ...*  
*No pienso que ...*  
*No estoy seguro ...*  
*No es verdad que ...*

Modo Subjuntivo

**13. a)** Lee los siguientes pasos para ser un buen alumno. ¿Cuáles te parecen más importantes? ¿Crees que si siguieras todos esos pasos podrías ser un estudiante perfecto y sacar unas notas excelentes?

1. Organizarse.
2. Llevar una agenda o calendario.
3. Hacer un horario de estudio.
4. Absorber<sup>1</sup> la información.
5. Estudiar con eficacia.
6. Participar en clase.
7. Pedir ayuda.
8. Hacer que la tarea de casa sea la prioridad.
9. Trabajar con amigos.
10. No cometer plagio<sup>2</sup>.
11. Usar trucos para memorizar.
12. Estudiar en los lugares correctos.
13. Relajarse y tomar descansos.
14. Comer un desayuno saludable todos los días.
15. Descansar bien la noche antes de exámenes y trabajos de control.
16. Practicar algún tipo de deporte.


<sup>1</sup> **absorber** — впитывать / убіраць

<sup>2</sup> **plagio** *m* — плагиат / плагіат

- b) Utilizando las frases del punto a) forma oraciones condicionales de 2º tipo. De ayuda puedes utilizar las frases dadas a continuación.

Modelo. Si me organizara, tendría tiempo para todo.

Sacar buenas notas, ser un estudiante perfecto, no tener problemas en los estudios, estar siempre concentrado, no agobiarse, estar lleno de fuerzas, no aburrirse durante las clases, tener tiempo para todo, tener la mente despejada.

 Glosario «Estudios»: texto «España encabeza el fracaso escolar en Europa».

14. a) Lee la historia de la tortuga Lenta y haz la tarea a continuación.

Érase una vez una pequeña tortuga Lenta a la que le gustaba jugar a solas y en compañía. También le encantaba pasarlo bomba<sup>1</sup> en la calle y divertirse viendo la tele y cantando, pero no parecía pasárselo muy bien en la escuela, porque tardaba mucho tiempo en hacer las cosas y sus compañeros se burlaban de ella.

A esa tortuga le resultaba muy difícil permanecer sentada mucho tiempo escuchando a su maestro. Cuando sus compañeros y compañeras de clase le quitaban el lápiz o la empujaban<sup>2</sup>, Lenta se enfadaba tanto que no tardaba en pelearse<sup>3</sup> o en insultarles hasta que la expulsaran de la clase.

La tortuga estaba muy molesta. Estaba furiosa, confundida y triste porque no podía controlarse y no sabía cómo resolver el problema. Cierta día se encontró con una vieja tortuga Sabia que tenía trescientos años y vivía al otro lado del pueblo. Entonces le preguntó:

— ¿Qué es lo que puedo hacer, Sabia? La escuela no me gusta. No puedo permanecer sentada mucho tiempo y tampoco me llevo bien con mis compañeros de clase, por más que lo intento, nunca lo consigo.



Entonces la anciana tortuga le respondió:

— La solución a este problema está en ti misma. Cuando te sientas muy irritada o enfadada y no puedas controlarte, métete dentro de tu caparazón<sup>4</sup>. Ahí dentro podrás calmarte.

Cuando yo me escondo en mi caparazón hago tres cosas: en primer lugar, me digo — ¡Alto!<sup>5</sup> — luego respiro profundamente una o más veces si así lo necesito y, por último, me digo a mí misma cuál es el problema.

A continuación las dos practicaron juntas varias veces hasta que Lenta dijo que estaba deseando que llegara el momento de volver a clase para probar su eficacia.

Al día siguiente, la tortuguita estaba en clase cuando otro compañero empezó a burlarse de ella y, cuando empezó a sentir que se ponía nerviosa, que sus manos empezaban a temblar y que se aceleraba el ritmo de su corazón, recordó lo que le había dicho su vieja amiga, se escondió en su interior, donde podía estar tranquila sin que nadie la molestase y pensó en lo que tenía que hacer. Después de respirar profundamente varias veces, salió nuevamente de su caparazón y vio que su maestro estaba sonriéndole.

Nuestra tortuga practicó una y otra vez. A veces lo conseguía y otras no, pero, poco a poco, el hecho de esconderse dentro de su caparazón durante unos minutos fue ayudándole a controlarse. Ahora que ya ha aprendido tiene más amigos y amigas y disfruta mucho yendo a las clases.

---

<sup>1</sup> **pasarlo bomba** — отлично провести время / выдатна правесці час

<sup>2</sup> **empujar** — толкнуть / штурхнуць

<sup>3</sup> **pelearse** — драться / біцца

<sup>4</sup> **caparazón** *m* — панцирь / панцыр

<sup>5</sup> **¡Alto!** — Спокойно! / Спакойна!

**b)** Di si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas. Corrige donde sea necesario.

1. A Lenta le encantaba ir a la escuela y jugar con sus amigos.
2. Sabia era una tortuga vieja y vivía al otro lado del pueblo.
3. Lenta se llevaba bien con sus compañeros de clase.
4. En el cole todos se burlaban de Lenta.

5. Lenta podía estar tranquila en su caparazón.
6. Poco a poco Lenta aprendió a controlarse.

c) Contesta a las preguntas.

1. ¿Qué cosas le gustaba hacer a la tortuga Lenta?
2. ¿Por qué a Lenta no le gustaba ir a la escuela?
3. ¿Qué le aconsejó hacer Sabia?
4. ¿Qué sentía Lenta cuando sus compañeros se burlaban de ella?
5. ¿Por qué crees que las tortugas se llamaban Lenta y Sabia?
6. ¿Alguna vez has estado en una situación semejante? ¿Qué hiciste para calmarte?

d) Cuenta la historia en nombre de Sabia.

## Lección 2. ¡Qué poco queda para los exámenes!

 1. Escucha, lee la poesía y apréndela de memoria. ¿Cómo puede ser un examen?

Un examen es agotador  
Es lindo pero agobiante  
Menos feo que abrumador<sup>1</sup>  
Y muchas veces algo excitante<sup>2</sup>.

Las preguntas hay que contestar  
Sin perder el tiempo  
Y los nervios controlar  
Para seguir escribiendo.

Es bueno cuando sabes  
Malo cuando no estudiaste  
Puedes navegar en naves  
Y llorar de emoción si aprobaste.

Entregaron los resultados  
¡Qué emoción, qué ilusión<sup>3</sup>!



¡Ahora a disfrutar del verano!  
Salta de alegría mi corazón.

<sup>1</sup> **abrumador** — тяжелый, изматывающий / цяжкі, які вымотвае

<sup>2</sup> **excitante** — раздражающий / які раздражняе

<sup>3</sup> **ilusión** *f* — счастье, восторг / шчасце, захапленне

**2. a)** Ordena las réplicas y lee el diálogo.

**Clara:** ¿Tenemos exámenes este verano ya y aún no sabes qué asignaturas son? ¿Estás loca?

**Ismael:** ¿Y qué me dices de las matemáticas? Hay que aprender un millón de fórmulas, teoremas, etc. Así que manos a la obra. Este año va a ser duro.

**Ismael:** Dictado de ruso, dictado de bielorruso y trabajo de control de matemáticas.

**Ester:** No. Solo sé que son a principios de verano. ¿Y qué exámenes tenemos que hacer?

**Clara:** Creo que te equivocas, amiga. Para escribir un dictado bien, hay que saber todas las reglas de ortografía y puntuación, que no son pocas.

**Ester:** Tienes razón. La puntuación es un rollo. Nunca sé cuándo poner comas, ni guiones.

**Ester:** Buah, esto es pan comido. Para un dictado no hace falta prepararse.

**Ismael:** Chicos, ¿sabéis cuándo tenemos los exámenes en verano?

**Ester:** Todavía tengo tiempo para repasar todo el material. ¿Qué exámenes son?

**b)** Contesta a las preguntas.

1. ¿Qué exámenes van a tener los chicos?
2. ¿Está preocupada Ester por los exámenes?
3. ¿Qué hace falta saber para aprobar las matemáticas?

**3. a)** Lee lo que nos cuenta Carlos sobre su primer examen. ¿Qué consejo utilizó para concentrarse? ¿Qué haces tú para tranquilizarte?

Hoy es un día muy difícil para mí. Tengo mi primer examen en la escuela. Mi primer examen serio. Estoy temblando como un flan

y no consigo concentrarme. No he pegado ojo pensando en cómo me saldrían las cosas.

Nos entregan las hojas en blanco<sup>1</sup> y una hoja con la tarea de matemáticas. Parece que los ejercicios no tienen fin. Una hoja llena de números y palabras. Pre-





siento que no me he esforzado lo suficiente para hacer bien el examen. Las cosas que parecía que sabía de memoria, se me han ido de la cabeza. No sé nada. El tiempo pasa volando. Leo la tarea, la vuelvo a leer y es como si leyera en chino. De pronto recuerdo el consejo de mi madre: «Cuenta hasta diez, respira hondo y trata de concentrarte. Lo sabes todo, todo sin excepciones». 1, 2, 3 ... 10. Parece que estoy más calmado. Vuelvo a leer el problema número uno. Consigo resolverlo. Leo el segundo. No es difícil. Además recuerdo perfectamente la solución, habíamos hecho muchos problemas parecidos en casa y varias veces recibí sobresalientes<sup>2</sup> cuando salí a la pizarra. Sigo escribiendo. Algunos ejercicios de los practicados en clase me vienen a la mente, otros me esfuerzo por recordar. Ya voy por el último. Aún queda un cuarto de hora. Lo conseguirás, me dice una voz dentro de mí. Estoy escribiendo la última línea. Todo está bajo control.

En este momento la profesora dice que el tiempo se ha acabado y que tenemos que entregar las hojas. Nunca había sentido tanto alivio y alegría. Me siento como un niño con zapatos nuevos ¡Lo he acabado! ¡Me ha dado tiempo! ¡Mi primer examen está hecho! Ahora toca esperar los resultados hasta el día siguiente, pero estoy seguro de que lo he hecho muy bien.

<sup>1</sup> **hoja en blanco** — чистый лист / чисты аркуш

<sup>2</sup> **sobresaliente** *m* — отличная отметка, отлично / выдатная адзнака, выдатна

**b)** Une las columnas. Cambia las imágenes por palabras.

1. Temblar como un .
2. No pegar  en toda la noche.

3. Irse de la .

4. Estar como un niño con  nuevos.

- a) Estar muy contento.
- b) Estar muy nervioso.
- c) No poder dormir.
- d) Olvidar algo.

**c)** Pon las preposiciones necesarias.

- 1. Tenemos que llenar las hojas ... blanco.
- 2. La hoja está llena ... números y palabras.
- 3. Carlos sabía todas las cosas ... memoria.
- 4. Para relajarte tienes que contar ... diez.
- 5. Cuando te concentras los ejercicios te vienen ... la mente.
- 6. Lo conseguirás, me dice una voz ... mí.
- 7. Todo está ... control.

**d)** Busca en el texto antónimos a las siguientes palabras.

Empezar, tristeza, recordar, dudar, fácil, último, inicio, vacío, olvidar.


**e)** Corrige las afirmaciones que no correspondan al contenido del texto.

- 1. Carlos se examina de la lengua española.
- 2. Es su segundo examen serio.
- 3. Está temblando como un flan porque no sabe las reglas.
- 4. La hoja está llena de ejercicios de traducción.
- 5. De pronto recuerda el consejo de su abuela.
- 6. Cuando salió a la pizarra muchas veces recibió notables.
- 7. Una voz dentro de él le dice que suspenderá el examen.
- 8. Carlos está seguro de que lo ha suspendido.

**f)** Contesta a las preguntas.

- 1. ¿Por qué Carlos no ha pegado ojo en toda la noche?
- 2. ¿Qué es lo que tiene que hacer en el examen?

3. ¿Qué le ayuda a concentrarse?
4. ¿Cómo se siente Carlos al acabar su examen?

 **4. a)** Escucha y lee el diálogo y di cómo se van a preparar los chicos para los exámenes.

**Claudio:** Puf, este verano tenemos exámenes. ¡Qué rollo! Habrá que prepararse bien para obtener buenos resultados.

**Ana:** Sí, chicos, ¿cómo pensáis prepararos?

**Adrián:** Mi madre me ha comprado unos libros de preparación para cada asignatura. Voy a dedicar mi tiempo libre a escribir dictados, ella misma me los va a dictar, y resolver problemas de matemáticas. Mi abuelo, que fue profesor muchos años, me puede echar una mano.

**Ana:** ¡Qué suerte! ¡Quién te lo explica mejor sino tu abuelo! ¿Y tú, Laura?

**Laura:** Yo me he apuntado a las clases de apoyo en la escuela. Tendremos clases una vez a la semana de cada asignatura, allí todos juntos nos prepararemos para los exámenes. Creo que así no será tan aburrido.

**Ana:** Me parece una idea genial. Me voy a apuntar yo también. ¿Alguien va a tener una profesora particular?

**Rodrigo:** Mis padres dicen que trabajar con un profesor particular es lo más eficaz. Ya he tenido clases de matemáticas y me han encantado. En una hora hemos hecho un montón de ejercicios y mi profe me lo ha explicado muy bien. ¡Estoy muy contento!

**Ana:** Lo importante es que nos preparemos con tiempo y no lo dejemos todo para la última hora. Suerte, chicos.

**b)** Pregunta a tus compañeros cómo piensan prepararse ellos para los exámenes. Compond un mini-diálogo.

**5.** Lee los consejos que da la profesora a los alumnos antes del examen. Cambia las frases según el modelo.

Modelo. No ponerse nerviosos. Nos os pongáis nerviosos. La maestra dijo que no nos pusiéramos nerviosos.

1. No ponerse nerviosos.





2. Trabajar durante todo el año.
3. No dejarlo hasta el último momento.
4. Hacer esquemas y tablas de lo aprendido anteriormente.
5. Concentrarse al máximo.
6. Descansar el día antes de examen.
7. Desayunar bien.
8. Venir a clase con buen humor.
9. Leer todas las preguntas atentamente.
10. Escribir primero en el borrador.
11. Escribir todo con buena letra.

**6.** Cambia las frases según el modelo.

**Modelo.** Si vas a clases todos los días, aprobarás el examen. Si fueras a clases todos los días, aprobarías el examen.

1. Ir a clases todos los días / aprobar el examen.
2. Hacer los deberes / no tener problemas.
3. Hacer esquemas / memorizarlo mejor.
4. Dormir bien la noche antes / estar con la mente despejada.
5. Desayunar bien / tener más fuerzas y trabajar mejor.
6. Relajarse y concentrarse / recordarlo todo.



Glosario «Estudios»: vídeo «Suspender los exámenes».

### **Lección 3. ¿Dónde seguir los estudios después de la escuela?**



**1.** Escucha el diálogo, después ordena las réplicas y léelo con buena entonación.

**Javier:** No lo tengo claro todavía. La verdad es que nunca me he puesto a pensar en ello seriamente.

**Estela:** Pero ¿cómo puedes hablar así de Dostoévskiy, Tolstóy o Bykau. Son unos verdaderos genios?

**Javier:** Me gustan las matemáticas, física y química y también la historia. No se me dan nada bien las literaturas y no entiendo nada de biología.

**Estela:** Pues deberías de planteártelo ya y hacer hincapié por lo menos en las asignaturas que vayas a necesitar para los exámenes de acceso a la Universidad.

**Javier:** No entiendo, Estela, cómo consigues siempre sacar tan buenas notas, hacer los deberes a tiempo y saberlo todo, todo en absoluto.

**Estela:** Me gusta estudiar. Trato de prestar máxima atención en clase, participo siempre que puedo y en casa dedico mucho tiempo a los deberes. Cuando llego a casa la tarea es mi prioridad. Además, estoy segura de que lo que aprenda ahora en la escuela me ayudará en la elección de mi futura profesión. A ti, Javier, por ejemplo, ¿qué carrera te gustaría hacer?

**Javier:** Sí, a mí también me gusta leer, pero cosas que me atraen, no lo que nos mandan de tarea de casa de literatura rusa o bielorrusa. Me aburren las obras clásicas.

**Estela:** A mí me encanta la literatura. Leo en mis ratos libres y antes de acostarme. La lectura me ayuda a relajarme, trasladarme al otro mundo. Me encantaría ser profesora de lengua y literatura.

**2. a)** ¿Cómo elegir qué carrera estudiar? ¿Qué asignaturas escoger y para qué prepararte? Lee el texto y haz la tarea a continuación.

Lo primero que tienes que hacer es conocerte a ti mismo. Eso te ayudará a saber qué carreras o profesiones son mejores para ti. Tu carácter, tus gustos e intereses son aspectos que uno debe analizar a la hora de escoger una carrera. Debes tener en cuenta las siguientes cosas: ¿Eres una persona abierta o introvertida? ¿Te gusta pensar o hacer? ¿Prefieres trabajar en equipo o a solas? ¿Te gusta estar rodeado de gente o prefieres pasar las horas delante de un ordenador? ¿Cuáles son tus puntos fuertes? Tu habilidad con los números, tu capacidad de expresarte...



Trata de ver qué áreas deberías mejorar y qué aspectos podrían ser una barrera para tu futura carrera. Por ejemplo, si te mareas solo al pensar en la sangre, Medicina no sería una buena opción para ti, ¿a qué no? Piensa en qué asignaturas eres mejor. Quizás la historia sea tu punto fuerte, o se te da muy bien pintar, o la química es una de tus asignaturas preferidas. Conocer en qué materias eres mejor te dará una pista sobre las carreras que te resultarán más fáciles o en las que podrías destacar.

Todos tenemos alguna materia donde cojeamos<sup>1</sup> y no somos tan buenos. Piensa cuál es la razón: ¿es difícil para ti o te despierta poco entusiasmo? Si, por ejemplo, las matemáticas se te dan mal, podrías descartar<sup>2</sup> las carreras de ciencias o técnicas.

Piensa qué es lo que más te atrae, con qué materias disfrutas más o qué te gusta hacer en tu tiempo libre. A veces detrás de una afición hay una posible carrera profesional. Analiza tus hobbies, pueden ser una fuente de inspiración.

¿Qué es lo más importante para ti: ayudar a los demás, tener un trabajo de prestigio, ganar mucho dinero, tener mucho tiempo libre o hacer algo que te gusta? A la hora de elegir una carrera debes analizar cuáles son tus preferencias.

Piensa cómo sería tu trabajo ideal. Unos no soportan los trabajos dentro de una oficina, otros no aguantan el estrés, algunos prefieren un trabajo en el que no tienen que viajar... Piensa qué tipo de trabajo te gustaría hacer.

---

<sup>1</sup> **cojear** — хромать / кульгаць

<sup>2</sup> **descartar** — исключить / выключиць

**b)** Di qué preguntas hace falta tener en cuenta a la hora de elegir una carrera. Llena los huecos en blanco con las palabras que faltan. Después contesta a estas preguntas.

1. ¿Te gusta ... o hacer?
2. ¿Eres una persona abierta o ... ?
3. ¿Prefieres trabajar en ... o a solas?
4. ¿Te gusta estar ... o prefieres pasar las horas delante del ordenador?

5. ¿Qué es más importante para ti: ... a los demás, tener un trabajo de ... o ganar mucho ... ?

6. ¿El español te resulta ... o te despierta poco ... ?

3. a) Lee el diálogo. ¿En qué Universidad quieren ingresar los chicos? ¿Por qué?

**Daniel:** Dime, Cris, ¿qué piensas del español? ¿Es fácil para ti o te despierta poco entusiasmo?

**Cris:** Creo que una cosa no quita a la otra<sup>1</sup>. Estudiar un idioma extranjero siempre es difícil, pero si tienes algo que te motiva, siempre se lleva mejor<sup>2</sup>.

**Daniel:** ¿Qué te resulta más difícil en las clases de español?

**Cris:** Creo que siempre lo más difícil es hablar, pero es lo que más me gusta. Me encanta participar en debates y dar mi opinión sobre diferentes temas. Lo que menos me gusta es aprender las reglas de la gramática, verbos irregulares, por ejemplo.

**Daniel:** ¡Estoy de acuerdo! ¡Son tantos!

**Cris:** ¿Y a ti? ¿Qué es lo que más te gusta de nuestras clases de español?

**Daniel:** A mí me gusta hacer traducciones, tanto escritas como orales. En el futuro me gustaría ser traductor e intérprete, por eso trato de aprender mucho vocabulario y practicarlo hablando en clase.

**Cris:** A mí también me gustaría ligar mi vida con el español. Me encanta España y quisiera trabajar de guía allí, por ejemplo. Me encantaría trabajar con gente, soy bastante comunicativa y sociable. No soy nada tímida, al contrario, soy muy extrovertida.

**Daniel:** Para eso necesitas hablar muy bien español.

**Cris:** Sí, y además conocer muy bien la cultura e historia de España. Por eso, lo tengo muy claro, voy a seguir mis estudios en la Universidad Lingüística Estatal de Minsk.

**Daniel:** ¡No me digas! Yo también quiero ingresar en esta Universidad.

**Cris:** Genial. Estudiar juntos sería una magnífica idea.

<sup>1</sup> **una cosa no quita a la otra** — всего понемногу / усяго патроху

<sup>2</sup> **llevarse mejor** — получаться лучше (о чем-либо) / атрымлівацца лепей (пра штосьці)


**b)** Di si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas. Corrige donde sea necesario.

1. Según Cris estudiar español es muy fácil.
2. A Daniel no le gusta el español.
3. Cris prefiere hablar en clase y participar en debates.
4. A Daniel le gusta más hacer traducciones escritas que orales.
5. Ambos quieren ingresar en la Universidad Lingüística Estatal de Minsk.

**c)** Contesta a las preguntas.

1. ¿Qué le gusta hacer a Cris en las clases de español y qué le resulta difícil?
  2. ¿Qué prefiere hacer Daniel?
  3. ¿Qué quiere ser Daniel en el futuro?
  4. ¿Cómo hay que ser y qué hay que saber para trabajar de guía?
- 4.** Pregunta a tu compañero / a qué cosas le resultan difíciles y qué se le da bien en las clases de español. De ayuda podéis utilizar las siguientes expresiones.

Aprender el vocabulario, leer y traducir textos, escuchar grabaciones, hablar y participar en debates, componer diálogos, contestar a las preguntas, participar en los juegos, resolver crucigramas y sopas de letras, trabajar en parejas, aprender las reglas, aprender la gramática, cantar canciones, hacer preguntas, pronunciar correctamente.

 Glosario «Estudios»: vídeo «Asignatura „Idioma extranjero“», «Asignatura „El chino“».

**5. a)** Aquí tienes una lista de asignaturas. Di qué asignaturas se te dan bien y cuáles te resultan difíciles.

Modelo. Se me da bien / mal / fatal / genial ... .  
Me sale bien / mal / fatal / genial ... .  
Mi punto fuerte / débil es ... .  
Me cuesta estudiar ... .

Me resulta fácil / difícil aprender ... .

Me fascina ... .

Me aburre ... .

No entiendo de ... .

Cojea en ... .

lengua bielorrusa • literatura bielorrusa •  
lengua rusa • literatura rusa •  
lengua extranjera •  
matemáticas (álgebra y geometría) •  
informática • historia del mundo • historia de Belarús •  
biología • ciencias sociales • geografía •  
física • química • dibujo •  
música • educación física •  
labores (manualidades)

**b)** Utilizando el léxico del punto (a) pregunta a tu compañero / a qué asignaturas le salen bien / mal, cuáles le aburren, etc ... .

**6.** Termina las frases con las profesiones adecuadas.

economista • profesor • médico •  
enfermero • contable • guía • programador •  
agrónomo • arquitecto • ingeniero •  
bibliotecario • escritor • biólogo •  
bombero • electricista • jardinero •  
mecánico • policía • traductor • veterinario

1. Si se me dieran bien las matemáticas, estudiaría para ... .
2. Si me fascinara la literatura, elegiría la profesión de ... .
3. Si me apasionara la biología y química, sería un buen ... .
4. Si me saliera genial la informática, elegiría la profesión de ... .
5. Si me resultara fácil la historia, elegiría ... .
6. Si me encantara la geografía, estudiaría para ... .
7. Si no me aburriera el deporte, podría ser ... .
8. Si me fascinara el español, sería un buen ... .

7. Lee los siguientes adjetivos, sepáralos según tu opinión en dos grupos y apúntalos en tu cuaderno.

divertido • alegre • pasivo • activo • disciplinado • comunicativo • responsable • tranquilo • atento • impuntual • lento • desatento • valiente • tímido • cobarde • aburrido • entusiasta • extrovertido • introvertido • irresponsable • puntual • dominante • rápido • fuerte • ambicioso • independiente • sensible • reservado

Rasgos positivos: ... .

Rasgos negativos: ... .

8. Define tu carácter usando los adjetivos del ej. 7.

Modelo. Soy ... .

Soy muy ... .

Soy bastante ... .

No soy ... .

No soy nada ... .

9. Di qué profesión podrían escoger estas personas teniendo en cuenta sus asignaturas preferidas y sus rasgos de carácter.






Gerardo es un alumno muy trabajador, tiene bastante interés por todo, le gusta mucho escribir. En Internet tiene su blog. En cuanto a las relaciones personales, le cuesta mucho relacionarse con la gente, es tímido y reservado. Prefiere trabajar solo sin que nadie le moleste.

Sus asignaturas preferidas son literaturas rusa y bielorrusa, historia, biología y geografía.



Adela es una chica muy habladora y muy activa. Le cuesta mucho estar quieta. No podría pasar el día sentada a un ordenador ocho horas. Le encantan los niños. Sus asignaturas preferidas son el español y la geografía.

	<p>Gabriel es un chico bastante serio y responsable. Es muy atento y puntual. Le encanta la biología, química y física. Se interesa mucho por la medicina.</p>
	<p>A Susana le va muy bien en biología. Adora la naturaleza y sobre todo las plantas y flores. Es muy entusiasta, extrovertida, divertida y alegre.</p>
	<p>Fran es muy activo e inquieto. Le gusta trabajar en equipo. Es muy buen deportista. Juega muy bien al fútbol y es jugador del equipo escolar.</p>

- 10.** Descríbete a ti mismo. ¿Qué asignaturas son las más importantes para ti y qué rasgos de carácter posees?

<p>Soy un chico / una chica bastante ... .</p> <p>Me gusta ... .</p> <p>Se me da muy bien ... .</p> <p>Me resulta difícil ... .</p> <p>Odio ... .</p>
---

- 11.** Lee el texto de Miguel sobre sus futuros planes llenando los huecos en blanco.

*Independiente, República, descubrimientos, Universidad Estatal de Belarús, facultad de Historia, tranquilo, Historia, ciudad, guerras.*



Hola, soy Miguel, soy bastante ... y ... . Me encanta estudiar. Mi asignatura preferida es la ... . Participo en las olimpiadas de historia tanto escolares como en la ... y en la ... . El año pasado quedé segundo y estoy muy orgulloso.

En mi tiempo libre leo mucho sobre las ... , ... y los ... . Veo muchos documentales. Sin duda me gustaría ingresar en la ... en la ... .

**12.** Lee las fichas y escribe un pequeño texto sobre Laura o Juan.

Nombre	Laura Díaz Martínez
Carácter	Ordenada y trabajadora, un poco tímida
Asignaturas preferidas	Lengua española, lengua y literatura rusa, historia
Asignaturas en las que cojea	Matemáticas, física, biología
Gustos	Trabajar en equipo, viajar
Posibles trabajos	Guía turística, intérprete

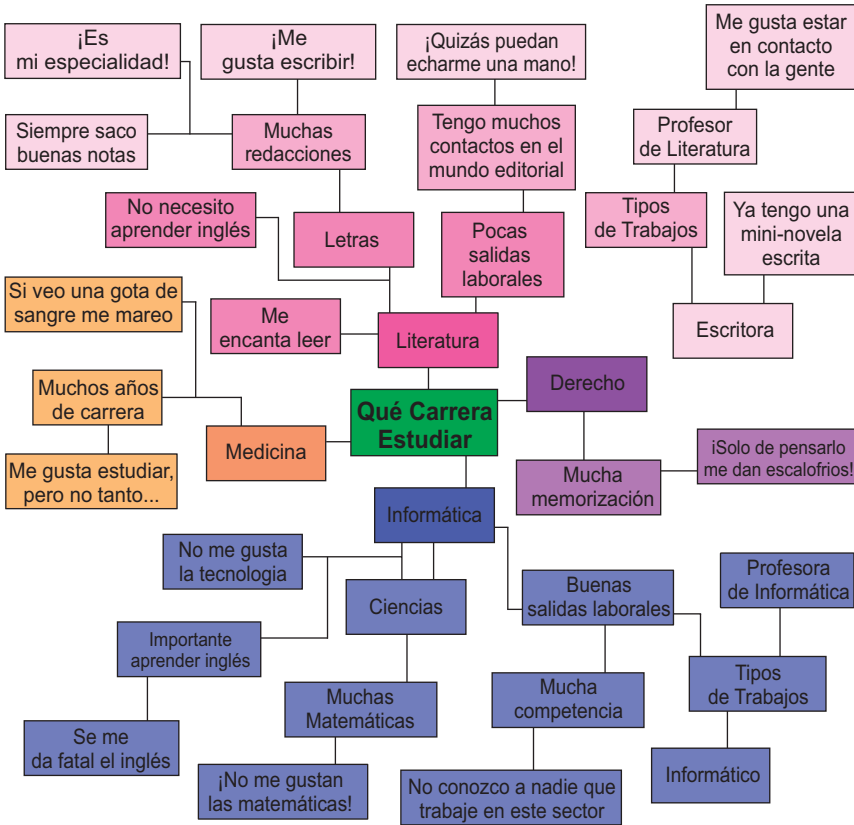
Nombre	Juan García Clemente
Carácter	Muy activo, deportista
Asignaturas preferidas	Educación física, matemáticas
Asignaturas en las que cojea	Español, lengua bielorrusa
Gustos	Deporte
Posibles trabajos	Deportista, profesor de educación física

**13.** Llena la ficha sobre tus habilidades y gustos. Preséntala a tus compañeros.

Nombre	
Carácter	
Asignaturas preferidas	
Asignaturas en las que cojea	
Gustos	
Posibles trabajos	

14. a) Fíjate en el esquema y llena la tabla en tu cuaderno.

Carrera	Tipos de trabajos	Ventajas	Desventajas



b) Dibuja en tu cuaderno un esquema similar con tu posible carrera y preséntalo a tus compañeros.

# UNIDAD II

## UN CUERPO SANO ES UN RECINTO PARA EL ALMA

### Lección 1. Nada hay más fuerte que el hábito

1. Lee el texto y contesta a las siguientes preguntas. ¿Qué es un hábito?  
¿Qué son los buenos y malos hábitos?



Toda conducta que se repite en el tiempo de un modo sistemático es un hábito. Los hábitos pueden ser conscientes o inconscientes, buenos y malos. Los malos hábitos causan fracasos mientras que los buenos contribuyen a los éxitos en distintas áreas de la vida.

Los buenos hábitos son aquellos que contribuyen al crecimiento personal. Uno de sus principales objetivos es mejorar la calidad de vida, causar satisfacción y sentimiento de logro y realización.

Los beneficios que traen como consecuencia los buenos hábitos son extraordinarios, aunque requieren 5 aspectos fundamentales: fuerza de voluntad, disciplina, perseverancia<sup>1</sup>, fe y metas diarias.

<sup>1</sup> **perseverancia** *f* — настойчивость / настойливість

2. a) Mira los dibujos. ¿Qué hábitos hay aquí? ¿Cuáles son buenos? ¿Cuáles te parecen malos? Llena la tabla. Puedes completar la tabla con otros buenos o malos hábitos.



practicar  
deporte



comer demasiada  
comida chatarra



**enfocarse solo en sí mismo**



**tener una buena higiene**



**ser puntual**



**comerse las uñas**



**hablar demasiado sin escuchar**



**dormir las horas adecuadas**



**dejar todo para después o última hora**



**echar la culpa a los demás**



**ser cortés**

<b>Malos hábitos</b>	<b>Buenos hábitos</b>

- b) Discute con tu compañero si tu opinión coincide con la suya. Si no, explica tu punto de vista.
3. Compón frases y apúntalas en tu cuaderno. ¿Estás de acuerdo con las afirmaciones obtenidas?

	...son la clave del éxito en todas las áreas de la vida.
	...afectan el bienestar.
Los buenos hábitos ...	...causan satisfacción y sentimiento de logro y realización.
	...contribuyen al crecimiento personal.
Los malos hábitos ...	...impiden ser mejor en todos los aspectos.
	...mejoran la calidad de vida.
	...producen un bajo rendimiento <sup>1</sup> en diversos aspectos de la vida.

<sup>1</sup> **rendimiento** *m* — эффективность / эффективность

4. a) Lee el cuento. Pon los verbos en las formas adecuadas. ¿Qué título puedes dar a este cuento?

Érase una vez un tigrillo muy travieso y nervioso que (*tener*) la costumbre de morderse las uñas. Con mucha frecuencia, su madre le (*seguir*) los pasos, tratando de sorprenderle en el momento justo de llevarse las patas a la boca, y poder así reprenderle con razón. Ella (*probar*) diferentes métodos, pero (*llegar*) a convencerse de que (*ser*) imposible persuadir a su hijo de lo nocivo que (*ser*) ese hábito. Aun así, no pasaba día sin que regañase al tigrillo:

— Deberías observar a tus amiguitos. Ellos (*tener*) las uñas largas y lustrosas. (*Sentirse*) orgullosos de lucirlas. Tú, en cambio... ¡oh, qué disgustos me das con tu costumbre! — (*quejarse*) la mamá.

— ¡Buah! No (*ver*) nada malo en morderme las uñas, mamá, — respondía el tigrillo con un gesto travieso, mientras seguía muerde que te muerde.



(Llegar) la primavera y, como siempre, el tigrito (*irse*) al bosque para jugar con sus amiguitos. Esta vez le (*acompañar*) dos de ellos. (*Corretear*) largo rato de acá para allá; de pronto, uno de los amigos del tigrito (*ver*) que un pájaro (*posarse*) en las ramas de un árbol; sin pensarlo dos veces, (*empezar*) a trepar veloz como el rayo. Naturalmente, nuestro tigrito (*intentar*) imitar a sus compañeros de juegos, pero (*encontrarse*) con que no (*tener*) uñas.

— ¡Oh, no puedo agarrarme al tronco de este árbol! Si tuviera uñas como ellos... — exclamó el tigrito.

Lleno de vergüenza, (*ir*) a esconderse detrás de un matorral. Mientras sus amigos (*intentar*) cazar al pájaro, el tigrito (*hacerse*) el firme propósito de no volver a morderse las uñas.

La experiencia es la mejor maestra.

**b)** Contesta a las preguntas.

1. ¿Por qué se mordía las uñas el tigrito?
2. ¿Cómo probó su madre a persuadirlo?
3. ¿Para qué los amigos del tigrito treparon el árbol?
4. ¿Por qué el tigrito no pudo agarrarse al tronco del árbol?
5. ¿Cómo entiendes la última frase del cuento?
6. ¿Qué piensas de la costumbre de comerse las uñas?
7. Hay alguno que tenga esta costumbre ¿entre tus amigos?  
¿Cómo explican su costumbre?
8. ¿Estás de acuerdo que la costumbre de comerse las uñas es una costumbre mala o crees que no hay nada malo en eso?

**5. a)** Aquí tienes 10 consejos que hizo Sr. Barreo a su hijo Tomás. Léelos. Fíjate en el uso y en las formas de modo imperativo.

¡Hijo, estos 10 buenos hábitos te ayudarán a mejorar la calidad de vida y lograr éxito en todos los aspectos!

1. Siempre mantén una buena alimentación.
2. Duerme las horas adecuadas y que se requieran para un buen descanso.



3. Haz ejercicio.
4. Ahorra y no desperdicies ni dinero, ni agua, ni luz, ni comida.
5. Mantente informado en todos los aspectos.
6. Lee lo más posible.
7. Ten una buena higiene.
8. Organízate y planea.
9. Sé puntual en todos los aspectos.
10. Observa y escucha para tomar decisiones.

**b)** ¿Qué le recomendó Sr. Barreo a su hijo? No te olvides de poner los verbos en imperfecto de subjuntivo.

Modelo. Sr. Barreo le *recomendó* (*aconsejó*) a Tomás que siempre *mantuviera* una buena alimentación.

**6. a)** Lee el texto. ¿Qué título podrías darle?

Sabemos que no es fácil cambiar los malos hábitos que tenemos. Pues hacerse de nuevos hábitos saludables requiere mucha disciplina y constancia, pero si das el primer paso, te comprometes y piensas que puedes ser mejor, lo puedes lograr.

De todos los malos hábitos que podemos tener, estos suelen ser los más comunes y los que tienen un impacto más negativo en nuestras vidas.

1. Fumar, beber o consumir algún tipo de droga.
2. Alimentarnos mal o consumir demasiada comida chatarra.
3. No ejercitarnos.
4. Hablar mal de las personas a sus espaldas.
5. Renunciar a nuestros objetivos cuando las cosas se ponen difíciles.
6. No dormir lo suficiente.
7. No perdonar a las personas que nos han lastimado o han hecho daño.
8. Enfocarnos solo en nosotros y en nuestro bienestar.

**b)** ¿Cuántos malos hábitos de esta lista tienes? ¿Es momento de cambiar!

**7.** Discute con tu compañero de la clase sobre los malos hábitos.

1. ¿Qué te parece por qué la gente fuma?
2. ¿Cuáles son las causas principales de que la gente consume la comida chatarra?

3. ¿Qué impide a la gente practicar deporte?
  4. ¿Por qué hablar mal de las personas a sus espaldas es un mal hábito?
  5. ¿Estás de acuerdo que el hábito de renunciar a los objetivos es un mal hábito?
  6. ¿Es que no dormir lo suficiente es un mal hábito?
  7. ¿Es fácil perdonar a las personas que nos han hecho daño?
  8. ¿Enfocarse solo en su propio bienestar de verdad es un mal hábito?
8. Haz una lista de los malos hábitos que impiden lograr éxitos en el trabajo o en los estudios y otra lista de los malos hábitos que perjudican a la salud. Compara tu lista con la de tu amigo. ¿Hay algo que querrías añadir?
  9. Mira los dibujos. ¿Qué costumbres tienen estas personas? ¿Qué les aconsejarías?

Dejar (un mal hábito) • Romper • Eliminar • Acabar con ...

Modelo. Si uno fuma, le aconsejaría que dejara este mal hábito.





- 10.** ¿Tienes la costumbre de dejarlo todo para después? Hay uno que tenga esta costumbre ¿entre tus amigos? ¿Te parece buena o mala esta costumbre? Lee el texto y busca cómo se llama la costumbre de dejarlo todo para después.


¿Lo dejas todo para después? Si es así eres una de las personas que tienen la mala costumbre de procrastinar. Procrastinar significa dejar para después actividades que deberías hacer hoy, pero que son reemplazadas por otras actividades más cómodas o agradables.

La mayoría de las personas procrastinamos de vez en cuando. Esto no necesariamente es un problema importante. Se convierte en algo que vale la pena atender, cuando no es algo ocasional, sino que es muy frecuente, y nos está impidiendo lograr objetivos importantes en la vida.

Por ejemplo, si uno no está logrando metas y objetivos en el trabajo por postergar tareas importantes, o si está teniendo problemas en los estudios por no tener la disciplina de terminar los trabajos a tiempo, eso se va a convertir tarde o temprano en un problema de decepción por no lograr los objetivos que deseaba.

Otros problemas comunes que enfrentan las personas que procrastinan son quedarse sin luz o sin teléfono por no pagar los servicios a tiempo, llegan tarde a citas o tienen problemas con otros por no cumplir sus promesas.

En realidad las personas que dejan las cosas para después de alguna forma están perjudicando a su éxito.

-  **11.** Escucha a los jóvenes. ¿Cómo explican su costumbre de procrastinar?



**Andrés**



**Carolina**



**Carlos**

1. ¿Quién de los chicos tiene un problema de autoestima?
2. ¿Quién prefiere trabajar bajo presión?
3. ¿Para quién de los chicos la indecisión causa sus problemas?

**12. a)** Lee el cuento. ¿Qué mala costumbre tenía Paloma?

Hace mucho tiempo, en una ciudad vivía Paloma. Era una de las niñas más soñadoras y creativas que se podía esperar. Le gustaba mucho pintar. A la edad de solo 3 años ganó un prestigioso concurso infantil en su ciudad y a los 8 años un concurso nacional de su país... Paloma vivía cada momento con emoción. Siempre pensaba: ¡Cuánto me gusta! ¡Adoro pintar!

Sin embargo, un día las cosas dejaron de ser tan divertidas, de pronto empezó a quedarse en los últimos puestos, así que sus padres pensaron que lo mejor era que lo dejara. No obstante, Paloma no era de las que se rendían. Decidió practicar cada día después de terminar el cole y sus deberes.

Empezó con energía, ese mismo lunes cogió sus pinceles y un lienzo en blanco y se dispuso a pintar. Justo cuando iba a empezar, se dio cuenta de que le faltaba el vaso de agua. Así que se fue a la cocina, allí se encontró con su madre y empezó a contarle su día en el cole. Así que tardó una media hora en contar de la difícil tarea que tenía entre manos.

Una vez en el cuarto se puso a buscar las pinturas que había dejado en la mesa pero no estaban allí. Al final las encontró en un cajón de su cuarto, pero ya era la hora de cenar, así que decidió que lo mejor sería hacerlo después. A fin de cuentas, nadie es creativo con el estómago cerrado.

Al terminar de cenar, se dio cuenta de que era miércoles y ponían su serie favorita en la tele. ¡No se la podía perder! Lo haría



después de verla, pero lo cierto es que al terminar estaba tan cansada que pensó que mañana sería otro día y podría continuar donde lo había dejado.

Al día siguiente, tenía el vaso y las pinturas... pensó en lo que iba a hacer y... en ese momento sonó su teléfono, era su amiga María que le ponía al día de los últimos cotilleos de clase... Una hora más tarde comenzó a pintar el cielo azul. De pronto se dio cuenta que no le quedaba apenas azul... Así que se fue a la tienda, pero en el camino vio a una vecina que la entretuvo... para cuando quiso llegar, la tienda ya estaba cerrada.

La historia no acaba ahí, cada día algo pasaba... Ese dichoso cuadro pasó de ser una pasión a una tortura que jamás llegaba a su fin. Odiaba ese cuadro y lo que era peor aún sentía que ya no servía, que se había vuelto «vaga» o eso le repetían las personas de su alrededor, salvo su padre.

Viendo la situación un día su padre le dijo:

— Hija, no dejes para mañana lo que puedas hacer hoy, porque de ese modo nunca conseguirás tus sueños.

¿Qué hizo a partir de entonces Paloma? Empezó a fijar plazos cortos, cuando se ponía a pintar. Decidió desconectar de todo aquello que la distraía (móviles, visitas a la cocina...) y durante una hora, solo pintaba. Ese era su momento para disfrutar de su gran pasión. Y al final, todo fluyó de nuevo...

**b)** Contesta a las preguntas.

- 1) ¿Qué afición tenía Paloma?
- 2) ¿Logró éxitos en este oficio?
- 3) ¿Qué decidió hacer la chica cuando empezó a quedarse en los últimos puestos en los concursos?
- 4) ¿Cómo se mostraba la costumbre de procrastinar?
- 5) ¿Qué consejo le dio a Paloma su padre?
- 6) ¿Qué puede aconsejar Paloma a otros chicos que lo dejan todo para después?

**c)** Relata la historia en nombre de Paloma.

- 13.** El siguiente test puede ayudarte a establecer si eres un procrastinador o no. Si la respuesta es Sí, lo aconsejable es que reflexiones sobre qué tanto está afectando tu vida y hasta qué punto impactará tu futuro. Responde a cada una de estas preguntas con la escala a continuación.

Siempre: 5

Casi siempre: 4

A veces: 3

Pocas veces: 2

Nunca: 1

### **¿Eres un procrastinador?**

1. Cuando tengo una fecha límite para hacer algo, espero hasta el último minuto.
2. Aunque la tarea que tengo que realizar es prioritaria, normalmente busco y encuentro excusas que me llevan a postergarla.
3. Aunque debo concretar una actividad, siento que pierdo tiempo en otras cosas.
4. Aplazo la toma de decisiones difíciles.
5. Llego tarde.
6. Cuando me aburro o me canso de una tarea, prefiero aplazarla.
7. Me incomoda seguir normas y límites.
8. Aplazo sin causa alguna la elaboración de un trabajo o la realización de una tarea.
9. Me es difícil dejar el hábito de perder tiempo.
10. Tiendo a descuidar o abandonar lo que se me facilita.
11. Las consecuencias de aplazar todo constantemente me causan sufrimiento.

### **Los resultados**

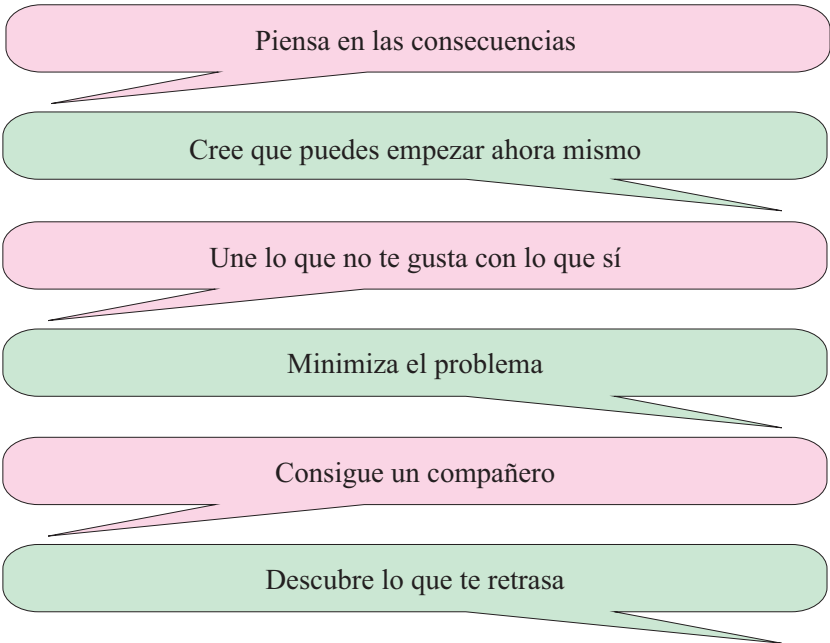
21—25 puntos o más: no hay duda de que eres un procrastinador en toda regla; por tu tranquilidad y la de los demás, revisa y toma medidas.

16—20 puntos: tienes los rasgos que te hacen tendente a ser procrastinador, posiblemente te preocupas por hacer algunas cosas a tiempo, pero solo si las consideras importantes.

9—15 puntos: caes en el rango general, explicas tu conducta por las costumbres y el entorno (como las reuniones nunca empiezan a tiempo, entonces llego tarde, por ejemplo).

5—10 puntos: eres un modelo de cumplimiento, pero si sacaste 5 puntos, lo más probable es que te estás pasando al otro lado. Relájate un poco.

**14. a)** Aquí tienes 6 claves para dejar de procrastinar que ha elaborado la Universidad de Harvard.



**b)** Relaciona las claves con los párrafos que las explican.

1. Creer en ti y en tus propias capacidades es muy importante para que empieces a hacer las tareas apenas las recibes en lugar de archivarlas por un tiempo. Debes pensar que cuanto más las postergas peor te verás tanto ante tus compañeros como ante tus maestros y los padres. Si tú no crees en tus capacidades ellos tampoco lo harán.

2. Ser consciente de lo que pasa cuando dejas todo para último momento te ayudará a dejar de hacerlo. La posibilidad de perder un examen, reprobado una materia o recibir una mala nota y por eso perder el dinero

de bolsillo que te dan tus padres deberían ser fundamento suficiente para que realmente aproveches todo el tiempo que tienes en realizar tus tareas de la mejor forma posible.

3. ¿No te agrada la idea de comenzar esta tarea? Puedes iniciarla acompañada de algo que te gusta, por ejemplo, escuchar música o tomar un café. También puedes generar un ambiente que te resulte agradable para que la sensación de estar haciendo algo que no te agrada del todo disminuya y puedas centrarte en completar tu tarea.

4. Es una buena idea preguntarte qué es lo que te está retrasando para que decidas no iniciar la acción que te solicitan. Reconocer por qué aplazas podrá ayudarte a cambiar este hábito.

5. Si te parece que te enfrentas a una tarea demasiado compleja te costará más iniciarla, por eso, es necesario minimizar el problema. Con esto no queremos decir que debas subestimarla, sino tomarlo por lo que es: una tarea que te asignaron porque creen que eres capaz de cumplirla, entonces, debes iniciar cuanto antes tus actividades para demostrar que puedes hacerlo.

6. Está demostrado que los equipos se organizan de mejor modo a la hora de realizar tareas. Esto no quiere decir que busques a alguien que te ayude a hacer lo que te encargaron a ti, puedes simplemente encontrar un compañero a quien comentarle la tarea que tienes por delante y esperar que él comente las tuyas, así, inevitablemente te sentirás más presionado a ponerte en marcha. Comparar es una gran herramienta para dejar de procrastinar, pues crea la idea de que otros avanzan en sus responsabilidades mientras nosotros nos estancamos.

**15. a)** A continuación tienes unos consejos más de cómo dejar de procrastinar. Lee abriendo los paréntesis.

1. Si tú eres una de las personas que tiende a procrastinar, es muy recomendable que (hacer) algo para cambiar este mal hábito.

2. Al realizar una tarea es aconsejable que (mirar) el reloj cada cinco minutos para darte cuenta de que no es tan malo estar en tiempo.

3. También es recomendable que (escribir) los pasos necesarios para hacer el trabajo.

4. Es muy útil que (llevar) una agenda en papel o electrónica con alertas para organizar con precisión el tiempo disponible.
5. Hace falta que (desarrollar) la fuerza de voluntad.
6. Es necesario que (fortalizar) tu autoestima. Notarás que te sentirás más capaz de lograr tus objetivos.

**b)** ¿Estás de acuerdo con estos consejos? Expresa tu opinión.

**16.** Lee lo que dicen estos jóvenes. ¿Qué malos hábitos tienen? ¿Qué les aconsejarías?

Soy una de las personas que pueden estar horas y horas al sol. ¡Cuánto me gusta lucir bien bronceada! No entiendo a las personas que son blancas, me parecen unos gusanos pálidos.

¿A quién no le gusta escuchar música a todo volumen? A mí, me encanta. Para no molestar en casa a los vecinos me pongo los auriculares. También uso auriculares mientras hago deporte, caminando por la calle... A veces subo el volumen más porque me parece que las guitarras de mi canción favorita no suenan lo suficiente...

Mi mamá dice que yo como más que mi padre. Jajaja. Eso sí. Puedo tomarme un paquete entero de galletas sin pestañear. No puedo pasar por la cocina sin abrir la nevera en busca de algo para picotear. Beber dos litros de refresco de una sentada para mí es normal.

Es algo increíble, me cuesta mucho levantarme por la mañana. Ya sé, ya sé... Debo acostarme más temprano para poder despertarme más temprano. Pero lo que pasa es que no tengo sueño hasta las 2 o 3 de la noche. Por eso veo las series o juego al ordenador... realmente no sé qué hacer...

## Lección 2. Fumar mata

1. Contesta a las siguientes preguntas expresando tu punto de vista.

1. Hasta hace poco estaba bien visto fumar, sobre todo entre los hombres. ¿Está de moda hoy el tabaquismo?

2. ¿Crees que el tabaquismo pasivo es menos peligroso que el activo?

3. ¿Sabes que cada hora en el mundo muere una persona por este hábito?



2. a) Lee el texto. ¿Crees que hay que prohibir fumar en las calles, en los patios, etc. y permitirlo solo en lugares especiales?

Los principales componentes del tabaco son: nicotina, alquitrán<sup>1</sup> y monóxido de carbono<sup>2</sup>.

La nicotina es responsable, a corto plazo, de los efectos del tabaco. La cantidad que pasa a la sangre depende del grado de aspiración del humo que efectúa el fumador. Es mayor en los fumadores de cigarrillos que en los de pipa; en los que se tragan el humo que en los que no lo hacen; depende también del filtro y de lo que apure el fumador la colilla<sup>48</sup>.

Estudios científicos han demostrado que la nicotina es inhalada también por los fumadores pasivos, con lo que no solo el que fuma sufre sus efectos, sino cualquier persona que respira el humo del tabaco, aunque está en espacios abiertos.

Los alquitranes y el monóxido de carbono son el resultado de la combustión incompleta de la materia vegetal del tabaco. El alquitrán, que puedes recoger junto con la nicotina, se deposita en los alvéolos pulmonares, recubriéndolos. Como es ahí donde la sangre recoge el oxígeno, el alquitrán va dificultando progresivamente el intercambio de oxígeno.

Por otra parte, el tabaco es causa directa o facilita la aparición de ciertos tipos de cáncer: de pulmón, labios, boca, faringe y esófago.

El monóxido de carbono, CO, es un agente muy tóxico que se une a la hemoglobina de la sangre, impidiendo que cumpla con su función, que es la de llevar el oxígeno a todas las células del cuerpo. Es el



producto que más inhalan los fumadores pasivos, y el que realmente les causa más daño. Afecta, por tanto, a todos los que respiran en un ambiente contaminado por el humo del tabaco.

<sup>1</sup> **alquitrán** *m* — смола / смала

<sup>2</sup> **monóxido de carbono** — окись углерода / вокіс вугляроду

**b)** ¿Son verdaderas las siguientes afirmaciones?

1. Nicotina, alquitrán y monóxido de carbono son los principales componentes del tabaco.

2. Respirar el humo del cigarrillo de la persona que está fumando cerca no es peligroso.

3. En los espacios abiertos no hay ningún riesgo de respirar el humo.

4. El alquitrán dificulta el intercambio del oxígeno, porque se acumula en los pulmones recubriéndolos.

5. Si no tragas el humo, no corres el riesgo de aparición de cáncer u otras enfermedades causadas por el tabaquismo.

6. Todos los órganos de los fumadores sufren por la falta de oxígeno.

**c)** Busca en el texto las palabras que son de la misma raíz que las siguientes palabras en ruso / bielorruso. Apúntalas en tu cuaderno.

Modelo. Компонет / кампанент — componente, ... .

Никотин / нікацін, ингалятор / інгалятор, студент / студэнт, эффект / эфект, материя / матэрыя, вегетарианец / вегетарыянец, оксид / аксід, агент, токсичный / таксічны, гемоглобин / гемаглабін, функция / функцыя, продукт / прадукт.

**d)** Contesta a las preguntas.

1. ¿Qué órganos sufren ante todo del tabaquismo?

2. ¿Qué riesgos corren los fumadores?

3. ¿Comprendes por qué cada día se prohíbe más el fumar en algunos ambientes?

4. ¿Por qué los fumadores deben respetar a los no fumadores?

5. ¿Por qué los que han decidido no fumar han de tragarse el humo del fumador?

**3.** Haz una encuesta a personas fumadoras.

1. ¿A qué edad comenzó a fumar? ... .
2. ¿Cómo fue la sensación que notó cuando se fumó de verdad el primer cigarrillo? ... .
3. ¿Le resultó agradable esa sensación?
  - a) Sí ... .
  - b) No ... . Entonces ¿por qué continuó fumando? ... .
4. ¿Cuántos cigarrillos necesitó aproximadamente para sentir que ya le gustaba fumar? ... .
5. ¿Cuánto fuma actualmente?
  - a) Al día ... .
  - b) A la semana ... .
6. ¿Cuánto dinero gasta en tabaco?
  - a) Al día ... .
  - b) A la semana ... .
  - c) Al mes ... .
7. ¿Qué beneficios le ha producido fumar?
8. Tiene algunos de estos síntomas:
  - a) me canso cuando hago algún esfuerzo ... ;
  - b) a veces me cuesta respirar ... ;
  - c) me resfrío con frecuencia ... ;
  - d) cuando me resfrío, me duele el pecho ... ;
  - e) tos por la mañana ... ;
  - f) hipertensión ... ;
  - g) falta de apetito ... ;
  - h) problemas cardíacos ... .
9. Realmente ¿por qué sigue fumando?
10. ¿Qué le aconsejara a la persona que está pensando en empezar a fumar? ... .
11. ¿Cuántos encuestados te aconsejan empezar a fumar? ... .
12. ¿Cuántos NO te lo aconsejan? ... .

**4. a)** Lee el siguiente texto. ¿En nombre de quién es?

— Soy pequeño, de figura fina y estilizada. Sé que luzco bien parecido, envuelto en una bonita prenda de papel blanco. Ocupo

un lugar destacado en estancos y vidrieras, en elegantes cigarreras doradas.

De día estoy en escritorios; de noche en mesitas de luz. Periódicos y revistas me dedican varias de sus páginas. La televisión me otorga minutos importantes de publicidad. Mi aroma invade el ambiente de salones, oficinas y salas de estar.

Conocido es que, desde tiempos lejanos, he formado un imperio con hombres de todas las razas y credos, ricos y pobres, jóvenes y ancianos de ambos sexos. Yo establezco las leyes de este imperio, mis súbditos o esclavos, como cariñosamente los llamo, deberán sacrificarse por mí cuando se lo pida, no importa cuánto les cueste. Les brindo placer y calma. A cambio deberán entregarme su corazón debilitado, sus pulmones congestionados, sus manos y dientes manchados; no pocos deberán estar dispuestos a soportar insignificantes dolores de cáncer. Pero, ¿qué importancia puede tener un poco de sufrimiento al lado de la compañía que les ofrezco?

En los últimos años, algunos rebeldes han volcado su ira sobre mí, me han declarado la guerra. No sé qué extravagante filósofo les inculcó la idea de que yo soy un simple objeto y de que ellos, en cambio, son seres humanos libres, capaces de elegir, de no crear dependencia con nada.

Los rebeldes han ido aumentando, pero todavía tengo súbditos dóciles, fieles, ingenuos, que seguirán entregando su vida por mí y sometándose a mi entera voluntad.

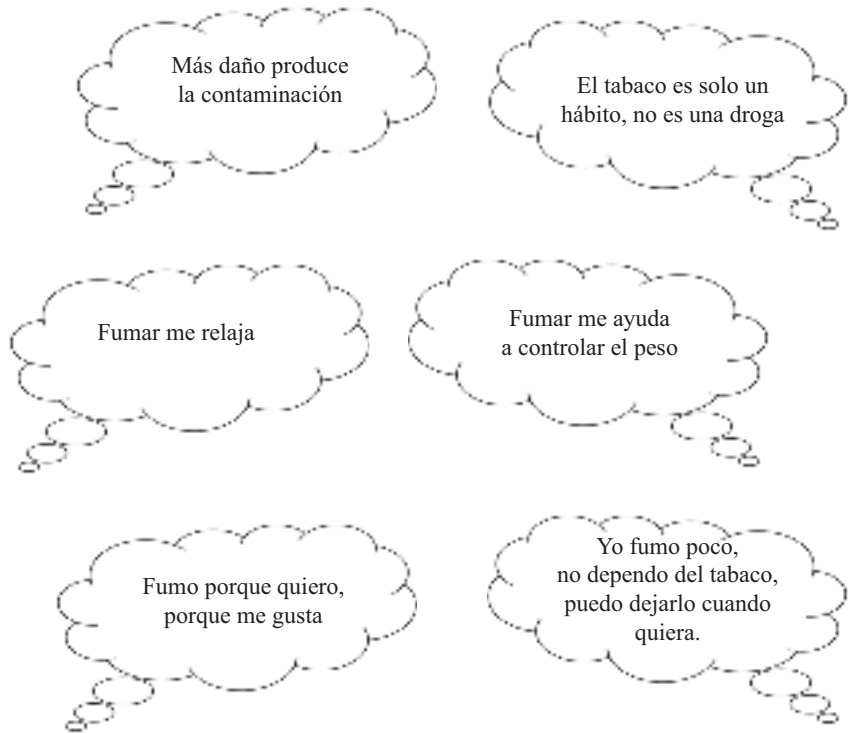
Espero que tú, que lees esta confesión, no me abandones nunca y recuerda: yo doy placer, mucho placer, tú me entregas solo tu salud, tu vida... Esta es la ley de mi imperio.

**b)** Contesta a las preguntas.

1. ¿De qué imperio se trata en el texto?
2. ¿Quiénes son los súbditos del imperio?
3. ¿Por qué los súbditos se comparan con esclavos?
4. ¿Qué precio pagan los súbditos del imperio?
5. ¿Quiénes son los rebeldes que declararon la guerra al imperio?
6. ¿Por qué los periódicos y las revistas dedican páginas al tabaco?

7. ¿Cuál es tu actitud hacia la publicidad del tabaco en los medios de comunicación?

5. A continuación tienes unas frases con las cuales los fumadores suelen explicar su costumbre. ¿Te parece que tienen razón o son unos falsos mitos sobre el tabaquismo? Relaciona las réplicas con los argumentos que puedes usar para hacer cambiar de opinión a los fumadores.



El tabaco cumple todas las características de droga, ya que provoca adicción física y psicológica, y su retirada produce síndrome de abstinencia.

La contaminación ambiental ha demostrado ser un riesgo de gran importancia para la salud de la población. Sin embargo, dicho riesgo no es tan elevado como en el caso del tabaco, no olvidemos que es la primera causa de muerte evitable; por ejemplo, un fumador tiene 20 veces más probabilidades de desarrollar cáncer que un no fumador.

Muchos fumadores coinciden en que el proceso de empezar a fumar no consiste en una decisión en sí misma, sino en una serie de circunstancias.

También es habitual el recuerdo desagradable de las primeras experiencias con el tabaco. La sensación placentera se relaciona directamente con la adicción y los efectos de la nicotina a nivel cerebral. Muchos fumadores afirman que la mayoría de los cigarrillos que fuman al día ya no producen esa sensación. Por lo que, tras dejar de fumar y pasar el período de abstinencia, desaparecerá la dependencia y existen muchos placeres de la vida esperándote.

Fumar no relaja, estresa: la nicotina es un estimulante. La falta de nicotina genera ansiedad a los fumadores, que solo se calma momentáneamente cuando fumas. Al dejar de fumar, eliminarás esa ansiedad, tu vida será equilibrada y no tendrás que depender de las pausas para fumar; serás más libre.

Fumar es una adicción que implica un enorme riesgo para la salud, por lo tanto, es todo lo contrario de ayudar o controlar nada. Lo que sí ayuda a controlar el peso, y sentirnos mejor, es una alimentación saludable y la actividad física regular. Puede que si dejas de fumar, al principio tengas más apetito y ganes algún kilo, para evitarlo te servirán una dieta equilibrada, elegir opciones saludables (frutas, vegetales y alimentos bajos en calorías) y aumentar tu actividad física regular. Incluso si aumentas un poco (3 o 4 kg), intenta no preocuparte, ya los perderás, dejando de fumar haces lo mejor por tu salud, tu aspecto y calidad de vida.

No existe ningún nivel de seguridad respecto al consumo de tabaco, cualquier cantidad puede ser nociva. El tabaco necesita tiempo para hacer daño, pero el hecho de que no notes nada no significa que no te ponga en riesgo. Puede que hayas notado algún síntoma como dolor de cabeza, la sequedad de la boca, el ahogo al subir las escaleras, la tos por las mañanas, el mal aliento, los dientes amarillos, esos catarros que te duran tanto tiempo... De manera similar ocurre con la dependencia, aparte de la percepción que tenga el fumador, el tabaco le afecta y genera dependencia física y psicológica. Si puedes dejarlo cuando quieras, no lo dudes, el mejor momento es ahora. ¡Los beneficios comienzan en cuanto lo dejas!

6. a) Lee el texto. ¿Qué es MPOWER?

El Día Mundial sin Tabaco conmemora la campaña mundial iniciada en 1987 por la ONU para reducir el consumo de tabaco y con ello las muertes ocasionadas por esta costumbre. Este día fue instituido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), las Naciones Unidas (organización a la cual pertenece la OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en 1988. El propósito de esta celebración es concientizar a la población mundial sobre los efectos nocivos del consumo de tabaco y promover la implementación de políticas públicas eficaces para disminuir su consumo. Anualmente fallecen aproximadamente 6 millones de personas en el mundo a causa de enfermedades derivadas directamente del consumo de tabaco. 600 mil de esos 6 millones de personas no son consumidores directos, sino que están en contacto permanente con el humo producido por el tabaco. La mayor causa de fallecimientos es el cáncer de pulmón y cerca de un 80 % del total de muertes ocasionadas por este, puede ser prevenido mediante la eliminación del consumo de tabaco. De allí radica la importancia no solo de la celebración del Día Mundial sin Tabaco, sino en general de la campaña liderada por la OMS para reducir su consumo. Este día se celebra cada 31 de mayo a nivel mundial.

La OMS ha creado un programa llamado MPOWER (por sus siglas en inglés), el cual se centra en definir seis estrategias para frenar el consumo de tabaco. Estas estrategias son:

— *Monitor* — monitorear: el consumo de tabaco y la efectividad de las políticas públicas para disminuirlo;

— *Protect* — proteger: proteger a la población contra el humo de tabaco;

— *Offer* — ofrecer: ofrecer ayuda para que las personas dejen de fumar;

— *Warn* — advertir: advertir sobre los peligros del consumo de tabaco;

— *Enforce* — imponer: aplicar restricciones a la publicidad, promoción y patrocinio de empresas de la industria del tabaco;

— *Raise* — incrementar: incrementar los impuestos al tabaco.

En muchos países se han adoptado medidas tendientes a disminuir



el consumo de tabaco en respuesta al programa MPOWER. Por ejemplo, en Colombia se implementó una ley que prohíbe el consumo de tabaco en lugares públicos, bares y discotecas. Esta ley empezó a regir desde el año 2008.

Desde la implementación de esta celebración, cada año se elige un tema central para desarrollar en todos los países miembros de la ONU y la OMS durante dicho año. En 2014 se erigió la campaña «Subir los impuestos al tabaco». Durante la campaña, la OMS en conjunto con la ONU y la OPS instaron a cada país miembro a que elevara los impuestos al tabaco en su territorio con el fin de disminuir su producción y por ende su consumo.

**b)** Contesta a las preguntas.

1. ¿Cuándo se celebra el Día Mundial sin Tabaco?
2. ¿Qué organizaciones mundiales instituyeron este día y por qué?
3. ¿Qué otras medidas fueron adoptadas en distintos países?
4. ¿Qué se hace en Belarús con el fin de disminuir entre la población el número de los fumadores?
5. Según tu opinión ¿son suficientes estas medidas? ¿Qué podrías proponer para proteger a los habitantes de Belarús del tabaco y de su humo ?

**7. a)** Escucha la historia de Karen. ¿Qué problemas tenía la chica? ¿Cuál fue la causa de sus problemas?

**b)** Vuelve a escuchar el texto. ¿Qué recomendó el doctor a Karen?

**e** Tema 2 «Modo de vida sano». Ejercicio de vocabulario: escoge entre las expresiones las que más convengan para completar las frases.

**8.** Compara los efectos que tiene el tabaquismo para el fumador y los beneficios de los cuales puede disfrutar la persona al dejar de fumar. Prepara junto con tus amigos un proyecto.

<b>Fumar</b>	<b>No fumar</b>
tener tos por las mañanas	sentirse más saludable

correr riesgo de muchas enfermedades
oler mal

estar más activo
reducir el riesgo de enfermedades

**e** Tema 2 «Modo de vida sano». Ejercicio de escucha: el reportaje «Drogas y adolescencia».

### Lección 3. Modo de vivir sano es llevar una vida sana

1. a) ¿Qué haces en las siguientes situaciones? Puedes elegir una de las ideas dadas.

1. ¿Qué sueles hacer si te duele la cabeza?

- a) Tomar analgésicos.
- b) Acostarse y dormir.
- c) Beber mucha agua.

2. Si tienes fiebre y moqueo nasal y toses mucho. ¿Qué haces?

- a) Tomar medicinas contra la tos.
- b) Tomar antipiréticos.
- c) Tomar té con limón y con miel.
- d) Acudir al médico.

3. ¿Qué haces si te has quemado la mano?

- a) Poner un poco de pomada antiséptica y antibiótica.
- b) Aplicar agua fría sobre la quemadura durante unos 15 o 20 minutos.
- c) Poner aceite de oliva o de girasol.

4. ¿Qué haces si te has cortado un dedo?

- a) Limpiar el corte con agua oxigenada.
- b) Ponerse un esparadrapo.
- c) Cubrir el corte con una venda.



5. ¿Qué haces si te pones enfermo?

- a) Decidir qué medicamentos hay que tomar yo mismo.
- b) Dirigirse a Urgencias.
- c) Llamar al doctor.

b) Pregunta a tu amigo qué hace si se siente enfermo.

2. Mira las imágenes. ¿A quiénes pertenecen las siguientes réplicas?



Tengo fiebre.

Tengo indigestión.

Me he cortado el dedo.  
Tengo una herida.

Me levanté con  
dolor de cabeza.

Me duele la garganta.


Toso mucho.

Tengo nauseas.

Tengo una quemadura  
en la mano.

Me he torcido el tobillo.

No puedo dormir  
de noche.

 **3. a)** Escucha el diálogo, ordena las réplicas y contesta a las siguientes preguntas.

- 1) ¿De qué se queja el Sr. Carrasco?
- 2) ¿Cuánto tiempo ya no se siente bien?
- 3) ¿Tenía algunos síntomas de catarro últimamente?
- 4) ¿Qué órgano está inflamado?
- 5) ¿Por qué el doctor le recomienda al Sr. Carrasco que visite al dentista?
- 6) ¿Qué medicamento le recetó el doctor? ¿Cómo tiene que tomarlo?

- Dígame, ¿ha tenido dolor de garganta o fiebre?
- Buenas tardes, ¿puedo pasar?

— Siéntese por favor, Sr. Carrasco. Dígame ¿qué le pasa?

— Llevo dos días con un fuerte dolor en el oído izquierdo, he tomado analgésicos pero todavía me duele bastante.

— Sí, sí, por favor, entre.

— No, no he tenido fiebre, ni dolor de garganta, ni otros síntomas de catarro.

— De verdad, me dio problemas hace una semana, pero el dolor desapareció y pensaba que estaba todo bien.

— Por favor, siéntese aquí y le examinaré. ...Pues, su oído izquierdo está inflamado, pero su nariz, su garganta y el oído derecho están bien. Pienso que la causa está en una muela cariada.

— De nada. Adiós. Hasta luego.

— Pues, le voy a recetar unos antiinflamatorios, debe tomar uno cada ocho horas. Le recomiendo que vaya al dentista.

— Muchas gracias, doctor.

— Gracias, doctor.

— Sr. Carrasco, espero que se mejore. Si el dentista ve que la inflamación del oído no está causada por la muela, vuelva, por favor, a verme.



**b)** Lee la lista de medicamentos y subraya los que han sido mencionados en el diálogo.

Analgésicos, antibióticos, antigripales, antiinflamatorios, somníferos, vitamínicos, antihistamínicos, antipiréticos.

**c)** Lee las propiedades de los medicamentos. ¿De qué medicamentos se trata?

1. Combaten los microbios y bacterias que causaron infección.

2. Sirven para aliviar dolores.
3. Ayudan a tratar la inflamación.
4. Alivian los síntomas de la gripe.
5. Fortalecen funciones vitales del cuerpo.
6. Ayudan a conciliar el sueño.
7. Disminuyen la fiebre mayor a 37 ° C.
8. Controlan reacciones alérgicas.

4. Si uno se siente mal tiene que acudir al médico para que le recete el tratamiento y medicinas adecuadas. Lee las siguientes quejas. ¿Qué medicamentos puede recitar el doctor en estas situaciones?

— ¡Uf! Tengo una indigestión terrible. Estas náuseas y vómitos me hacen sentir fatal.

— Me siento cansada y débil. Ni siquiera puedo dormir por la noche.

— Me duele la cabeza, el pecho, los brazos y hasta el estómago. Parece que empieza la gripe.

— ¡Achís! ¡Creo que me estoy muriendo! Tengo moqueo nasal, ojos llorosos y sigo tosiendo y estornudando.

— Me siento como si mi cabeza fuese a explotar. Necesito algo para cortar la fiebre.

— ¡Uy! Creo que me he torcido el tobillo. ¡Qué dolor!

5. a) Existen distintos tipos de médicos. Lee la lista en la columna izquierda. ¿Sabes a qué se dedican estos especialistas? Relaciona las columnas.

- 1) Dermatólogo
- 2) Cardiólogo
- 3) Gastroenterólogo
- 4) Nefrólogo
- 5) Neurólogo
- 6) Oftalmólogo
- 7) Otorrinolaringólogo
- 8) Pediatra
- 9) Psiquiatra
- 10) Dentista

- a) es el especialista que se dedica al estudio de enfermedad mental.
- b) es el especialista que se ocupa de las enfermedades del corazón y aparato circulatorio.
- c) es el especialista que estudia al niño y sus enfermedades.
- d) es el especialista encargado del estudio de la piel.
- e) es el especialista que se ocupa de todas las enfermedades del aparato digestivo.
- f) es el especialista que se dedica al estudio de los ojos.
- g) es el especialista que se encarga del tratamiento del oído, la nariz y otras partes próximas al cuello.
- h) es el especialista que se ocupa de la prevención y tratamiento de las enfermedades renales (riñones).
- i) es el especialista que se dedica profesionalmente al cuidado y tratamiento de las enfermedades de los dientes.
- j) es el especialista que trata los problemas del sistema nervioso.

**b)** ¿A qué doctor acudió el señor Carrasco en el ejercicio 3?

**6.** ¿Te pones enfermo a menudo? Vamos a ver quién es la persona más sana y la menos sana de la clase. Entrevista a cuatro personas de la clase. Comparad después los resultados y elegid.

<b>PREGUNTAS</b>	<b>Todos los días</b>	<b>Muchas veces</b>	<b>A veces</b>	<b>Pocas veces</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Nunca</b>
¿Con qué frecuencia comes frutas?						
¿Con qué frecuencia comes pescado?						
¿Con qué frecuencia comes dulces?						
¿Con qué frecuencia haces ejercicios físicos?						
¿Con qué frecuencia fumas?						

7. ¿De qué componentes se compone el modo de vida sano? Mira el dibujo ¿qué buenos hábitos aconsejarías a tus amigos?

<p>Empieza el día haciendo ejercicio</p> 	<p>Toma 5 raciones de frutas y hortalizas al día</p> 	<p>Evita las bebidas gaseosas</p> 
<p>Bebe, como mínimo, 2 litros de agua al día</p> 	<p>Toma zumos o batidos naturales de frutas y verduras</p> 	<p>Duerme 8 horas diarias</p> 
<p>Sustituye los 'snacks' industriales por frutos secos o algo de fruta</p> 	<p>Mantente activo para que trabaje tu metabolismo</p> 	

8. a) Aquí tienes seis etapas del desarrollo humano. Relaciona la etapa con la edad que le corresponde.

- 1) la infancia
  - 2) la niñez
  - 3) la adolescencia
  - 4) la juventud
  - 5) la adultez
  - 6) la ancianidad
- 
- a) entre los 6 y 12 años
  - b) entre los 12 a 20 años
  - c) desde los 60 años de edad
  - d) entre el nacimiento y los 6 años de edad
  - e) entre los 25 y los 60 años
  - f) entre los 20 y 25 años

**b)** Según tu opinión ¿en qué etapa se realiza el mayor crecimiento y cambio del cuerpo y de la mente?

**9.** Lee las siguientes afirmaciones. ¿Son verdaderas o falsas según tu opinión? Explica tu punto de vista.

1. En la adolescencia las necesidades de energía, vitaminas y minerales se incrementan en comparación con lo que consumía anteriormente.

2. Las chicas crecen en mayor grado entre 10 y 13 años, mientras los chicos dos años antes.

3. Las chicas necesitan menos calorías que los chicos.

4. Las necesidades calóricas diarias de un adolescente dependen de su estatura y nivel de actividad.

5. Los hábitos alimentarios influyen no solo en el crecimiento físico, sino también en el estado emocional.

**10. a)** Lee la siguiente información. ¿Por qué es muy importante alimentarse bien en la adolescencia?

Durante la adolescencia hay un crecimiento acelerado del cuerpo. Este crecimiento es principalmente para la producción de músculo en los chicos y tejido graso en las chicas, así como del crecimiento de otros órganos. La mujer experimenta su mayor crecimiento en estatura entre los 10 y 13 años, mientras que los hombres 2 años más tarde, entre los 12 y 15.

Entonces, la alimentación juega un papel importante para poder aumentar la masa corporal. Las necesidades nutricionales se incrementan. Los adolescentes tienen que consumir no solo mayor cantidad de alimentos sino aquellos que contengan las proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. La cantidad de estos elementos debe ser suficiente para la construcción y buen funcionamiento de las células.

La energía es proporcionada por tres nutrientes: las proteínas, los carbohidratos y las grasas. La dieta que necesitas debe ser suficiente en energía, equilibrada, completa y variada.

Cuando se dice que debe ser suficiente en energía se refiere a que tenga la cantidad adecuada de kilocalorías (unidad que mide energía)

para cubrir tus necesidades de crecimiento. Para calcular las kilocalorías que debes consumir se toma en cuenta tu estatura y la actividad física que desempeñas. La actividad que desempeñes varía según su tipo (ligera, moderada o intensa) y el tiempo que le dediques. Se calcula que una adolescente de 12 años debe consumir 2600 kcal y un adolescente de 16 años, aproximadamente 3400. Cuando se dice que la dieta debe ser completa se está hablando de que hay que consumir diariamente alimentos de 3 grupos. Estos grupos de alimentos son 1 — cereales y tubérculos; 2 — frutas y verduras y 3 — proteínas de origen animal y legumbres.

La alimentación debe ser equilibrada en nutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas). Variada, es decir, consumir distintos alimentos de cada grupo, ya que las vitaminas y minerales se encuentran distribuidos en una gran variedad de alimentos y no en un solo tipo. Existen además otras recomendaciones como comer al menos tres veces al día: desayuno, comida y cena y no saltarte ningún alimento, porque tu nutrición se desequilibra.

Entre las vitaminas a las que debes poner mayor atención se encuentran las del complejo B, que ayudan al adecuado crecimiento y se encuentran en productos de origen animal, como vísceras, huevo, lácteos, carne magra (sin grasa) y legumbres.

Dentro de los minerales que son importantes en esta etapa están:

1) el hierro, que se encuentra en la carne de res, hígado, avena, huevo, nuez, espinacas y alubias negras. Este mineral es importante para formar glóbulos rojos, necesarios para transportar oxígeno y reponer la sangre perdida y formar músculo en los hombres;

2) el calcio que es necesario para el crecimiento esquelético y para prevenir la osteoporosis en la vida adulta. Los alimentos ricos en calcio son los productos lácteos, los huevos y el pescado;

3) el zinc que se encuentra en productos animales como los mariscos, la carne, pollo y cereales integrales. El zinc es muy útil para prevenir enfermedades y mejorar el rendimiento intelectual. Además, el zinc participa en el mantenimiento de las células de la piel, por eso ayuda a que la misma se mantenga sana.

Los hábitos alimentarios no solo influyen en el crecimiento físico, sino también en tu estado emocional (tu imagen física juega un papel en este aspecto), influye en el estado de salud para tu vida de adulto






e) Completa las frases según lo leído.

1. Las proteínas, carbohidratos y grasas son los principales ... .
2. La dieta de adolescentes debe ser ... .
3. Tres grupos de alimentos que tienen que consumir los adolescentes son ... .
4. No se recomienda saltar las comidas porque ... .
5. Para la sangre son importantes los productos que contengan ... .
6. El consumo de los productos ricos en zinc ayuda a ... .
7. Para el crecimiento de los huesos es importante consumir ... .

11. Contesta a las preguntas.

1. ¿Por qué se incrementan las necesidades de energía en la adolescencia?
2. ¿Qué tres nutrientes proporcionan la energía?
3. ¿Qué factores se toman en cuenta para calcular las kilocalorías que debes consumir?
4. ¿Qué tres grupos de alimentos es necesario consumir diariamente?
5. ¿Qué nutrientes conoces?
6. ¿Cuántas veces al día se recomienda comer?
7. ¿Por qué no se puede saltar las comidas?

 12. En la adolescencia el cuerpo está sometido a grandes cambios, por eso la dieta ha de ser energética y rica en nutrientes. Escucha la conversación de los chicos con el doctor Jean-Pierre Cambier, nutricionista especializado en la obesidad del niño y del adolescente. ¿Qué consejos da el doctor?

13. Mira el dibujo. ¿Qué es?




Incluye un alimento de cada grupo en cada una de las comidas del día

Consume la mayor variedad posible de alimentos

Realiza tres comidas principales y dos colaciones al día


- 1) ¿Qué productos nos recomienda comer en mucha cantidad?
- 2) ¿En cuántos grupos se clasifican los alimentos según el Plato del bien comer?
- 3) ¿Qué cantidad de las legumbres y de los alimentos de origen animal se debe consumir?

 Tema 2 «Modo de vida sano». Ejercicio de vocabulario: relacione los productos con sus categorías.

**14.** Relaciona los productos con sus propiedades. Escucha la grabación y comprueba tus respuestas.

- 1) Verduras
- 2) frutas
- 3) cereales
- 4) tubérculos
- 5) legumbres
- 6) alimentos de origen animal

- a) carbohidratos
- b) grasas
- c) minerales
- d) proteínas
- e) vitaminas

 Glosario «Modo de vida sano»: audio «Escribano palustre — comida saludable».

**15. a)** Lee el cuento. ¿Qué título podrías darle?

Mariana era una niña caprichosa y engreída. Creía tener derecho a todo lo que se le antojaba. Le perteneciera o no.

También creía ser la más hermosa, la más inteligente, la mejor de todas las niñas. Por esa razón pensaba que todos deseaban estar con ella, jugar con ella y pasar el tiempo con ella. Y por esa razón debían estar sumamente agradecidos.

También podía contestar de mal modo sin pedir disculpas o burlarse de los demás sin medir las consecuencias. Como cuando uno de

sus amigos se cayó y ella en lugar de ayudarlo se puso a reír.

Un hada que pasó justamente y vio lo que sucedía, decidió darle una lección. Mariana debería aprender las palabras mágicas. El hada tocó a sus amigos con su varita y ellos rápidamente se cansaron de su actitud y decidieron no salir más a la vereda. Se quedaron jugando detrás de la reja en el jardín de su casa.



Mariana salió y no los vio. Le llamó la atención que no pasaran a buscarla. Justo a ella que garantizaba la diversión y ahora tenía una nueva bicicleta color rosa.

— ¡Qué tontos! — pensó. Y salió a dar vueltas alrededor de la manzana.

Al pasar por la reja vio a todos sus amigos disfrutando bajo un árbol.

Entonces les dijo: ¡Tengo una bicicleta nueva!

Pero los amigos no la escucharon. Gritó más fuerte: ¡Ey, aquí estoy yo! Pero los amigos parecían estar sordos.

Volvió preocupada a su casa, y le pidió a su mamá una muñeca nueva: Quiero una muñeca Barbie vestida de playa. El hada también tocó con su varita a sus padres.

— Pero si tienes veinte muñecas. Juega con esas, — respondió la madre.

— Ya te dije que quiero una vestida de playa.

— Pues no, — dijo la madre por primera vez, ya que nunca le había negado nada.

Mariana se pescó una rabieta, se tiró al piso pataleando y gritando. Pero su madre hizo oídos sordos hasta que se calmó.

Se encerró en su habitación a estudiar la lección para el día siguiente. La aprendió a la perfección para dejar a todos boquiabiertos.

Pero el hada madrina, también sacudió su varita sobre la maestra y los compañeros.

Cuando llegó el momento de tomar la lección, la maestra pidió que levantaran las manos y Mariana la levantó rápidamente al grito de: ¡Yo, yo, yo!

La maestra, parecía no verla ni escucharla. Todos los que levantaron la mano, dieron su lección, menos Mariana que se revolvió de rabia en su pupitre.

Volvió a su casa muy triste. Jamás le había pasado algo así. Y no sabía cómo hacer para revertir esta dificultad. Pensó y pensó sin encontrar la solución al problema que la afectaba.

Mientras dormía el hada se le apareció en sus sueños y le enseñó la importancia de las palabras mágicas: «PERDÓN», «POR FAVOR» y «GRACIAS».

Al día siguiente Mariana le pidió «PERDÓN» a su mamá por la rabieta y le dio las «GRACIAS» por la nueva bicicleta.

Fue a visitar a sus amigos y les pidió «POR FAVOR» que abrieran la reja para jugar con ellos, y sus amigos la dejaron pasar. Luego les dio las «GRACIAS» por invitarla. Luego le pidió «PERDÓN» a uno de sus amigos por haberse reído cuando se cayó dolorido en la vereda, y él la perdonó.

En el colegio, pidió «POR FAVOR» que le permitieran dar su lección y la maestra la felicitó.

**b)** Contesta a las preguntas.

- 1) ¿Por qué las palabras «POR FAVOR», «PERDÓN», «GRACIAS» se llaman en el cuento mágicas? ¿Son de verdad mágicas?
- 2) ¿Estás de acuerdo que es muy importante usar estas palabras?
- 3) Hay alguno ¿entre tus amigos que no sepa usar estas palabras?
- 4) ¿Y tú, nunca te olvidas de decirlas?

**c)** Relata el cuento en nombre de Mariana.

- 16.** ¿Estás de acuerdo que la adolescencia es el tiempo perfecto para adquirir buenos hábitos? Haz un plan para el año que viene con los hábitos que quieres obtener para llevar una vida sana.



Vida sana.

1



**Practica ejercicio**  
Sigue el entrenamiento

2



**Tómate un zumo de verduras**  
diariamente

3



**Medita**  
10 minutos diarios

4



**Dona mensualmente**  
Te sentirás bien y ayudarás a muchas personas

5



**Practica el lunes sin carne**  
mínimo 1 vez por semana

6



**Comparte información de salud con todos**  
para mejorar la salud en general

7



**Come en casa**  
Tú tienes el control en tu cocina

8



**Toma más agua**  
la mayor parte de nuestro cuerpo es agua. Hidrátate

9



**Evita alimentos altamente procesados**  
en la medida posible

# UNIDAD III

## LA BELLEZA DE LA MODA COMIENZA EN LA BELLEZA DE LA PERSONA

### Lección 1. No hay moda sin espíritu

1. Contesta a estas preguntas con un sí o no y averigua si de verdad te gusta la moda.

1. ¿Te fijas mucho en tu forma de vestir?
2. ¿Crees que vistes a la moda?
3. ¿Sigues las tendencias que se llevan en cada temporada?
4. ¿Conoces las principales marcas de ropa, de calzado o de accesorios?
5. ¿Te gusta comprar revistas de moda? ¿Ves programas de televisión o vídeos en youtube sobre la moda? ¿Conoces a los diseñadores y modelos famosos?
6. ¿Piensas que la manera de vestir dice mucho del carácter de una persona?
7. ¿Influye la ropa en la opinión que tienes de alguien? Por ejemplo, ¿podrías tener amistad con alguien que no viste a la moda?
8. ¿Conoces la expresión *personal shopper*? ¿Qué significa?
9. ¿Reconoces las marcas de la ropa de la gente que va por la calle?
10. ¿Crees que es necesario seguir la moda en el mundo que vivimos?

### Respuestas

*De 0 a 3 respuestas sí.* Sin duda, no te preocupa la moda, vistes a tu manera y no te importa cómo se visten los demás. Te molesta que te digan lo que te tienes que poner. Para ti lo más importante es sentirte a gusto y cómodo. Serías incapaz de decir qué es lo que se lleva este año, los modelos y los colores que están de moda.

*De 4 a 7 respuestas sí.* Te gusta saber y sentir que vistes a la moda. En algunas ocasiones compras revistas de moda, ves programas de televisión y te encantaría presenciar una pasarela de moda en Milán.

Siempre que vas de compras con tus amigos les das consejos. Consideras que la forma de vestir dice mucho de la persona.

*De 8 a 10 respuestas sí.* No pasas un día sin preocuparte de tu ropa y de tu armario. Estás al día de todas las tiendas de ropa, de las marcas más importantes, de los nombres de diseñadores más famosos. Eres una víctima de la moda.

**2. a)** Lee el texto y contesta a las siguientes preguntas.

1. ¿La moda es solo la forma de vestir de las personas o es algo más?
2. ¿Qué rasgos característicos tenía la moda en distintas etapas históricas?
3. ¿Qué elementos básicos forman el estilo?
4. ¿Está ligada la moda con el desarrollo tecnológico de la sociedad?
5. ¿Para qué se organizan los desfiles de moda? ¿Has asistido alguna vez a un desfile de moda?

A fin de crear un determinado estilo, los diseñadores se valen de cinco elementos básicos: el color, la forma, la caída, la textura y el equilibrio de la línea (que incluye todos aquellos rasgos de la prenda que embellecen la silueta). Las opciones que ofrecen estos cinco factores a los diseñadores y modistos se han multiplicado a lo largo de los años.

En el antiguo Egipto, por ejemplo, se producía lino transparente, un tejido ideal para los climas cálidos y que gozaba de gran popularidad. Como resultaba difícil teñirlo, solía ser blanco, color que obtenían mediante un proceso de blanqueado. Los egipcios hacían pliegues en la tela para crear prendas con agradables drapeados y formas. Así nació uno de los estilos más duraderos de la historia.

Los griegos crean el criterio clásico de belleza, que refleja la armonía entre las partes (simetría). La constante de diseño griega es el empleo de bandas con motivos decorativos de origen arquitectónico. Esto se refleja en el traje como ornamentación y en el corte, que es fundamentalmente rectangular. Los materiales que utilizaban eran la lana, el lino egipcio y seda.



En el siglo primero de la era común gracias a los nuevos tintes y tejidos, las mujeres romanas ricas podían llevar túnicas largas y amplias de algodón azul de la India o seda amarilla de la China. Aunque cada cierto tiempo surgían nuevos estilos, antiguamente era fácil que una prenda costosa estuviera de moda toda una vida. Los cambios se producían con lentitud y, por lo general, afectaban solo a la nobleza. Sin embargo, con la llegada de la revolución industrial, la moda empezó a influir también en el modo de vestir del pueblo.

Los cambios sociales y tecnológicos facilitaron aún más a la gente la adquisición de ropa. Durante el siglo XIX surgieron industrias que vestían tanto a ricos como a pobres. Además, se multiplicaron las fábricas de tejidos de algodón y de lana, por lo que los precios de las telas bajaron. La invención de la máquina de coser abarató mucho la producción, y los nuevos tintes sintéticos ofrecieron una gama de colores mucho más amplia. Empezaron a publicarse las primeras revistas femeninas, y poco después, los grandes almacenes comenzaron a vender ropa de confección de tallas estándar. En ese mismo siglo, Charles Frederick Worth organizó por primera vez desfiles de modelos con el fin de despertar el interés de posibles clientes.

La aparición en el siglo XX de nuevas fibras sintéticas como el rayón, el nailon y el poliéster ofreció a los manufactureros una selección de tejidos más variada. El diseño asistido por computadora facilitó la creación de nuevos estilos, y la globalización hizo posible que las tendencias más recientes se observaran simultáneamente en las calles de Tokio, Nueva York, París y San Paulo.

**b) Completa las frases.**

- 1) Para sus vestidos los egipcios usaron ... porque ... .
- 2) El origen arquitectónico del diseño griego se muestra en ... .
- 3) En Roma solo las mujeres ricas podían llevar las túnicas de algodón porque ... .
- 4) Entre los factores que causaron el cambio del precio de las telas se destacan tales como ... .

5) En el siglo XX aparecieron nuevos tejidos como ... .

3. ¿Nunca te has preguntado cómo se forman las tendencias? ¿Quién decide qué se lleva? En definitiva, ¿qué es una tendencia? Lee el texto a continuación y termina las siguientes frases.

1. Los que deciden qué es la tendencia y qué no lo es son ... .

2. Las fuentes principales de inspiración para los diseñadores son ... .

3. En el proceso del nacimiento de una nueva tendencia en moda participan ... .

4. El análisis de tendencias de moda se realiza para que ... .

5. El estilo de una persona en primer lugar es ... .

Una tendencia, en el mundo de la moda, es lo último, lo innovador. Son costumbres e inclinaciones que la gente comienza a adoptar y que marcan alguna época o lugar específicos. Lo interesante es que son los consumidores los que deciden qué es tendencia y qué no lo es. Los diseñadores consultan, crean y presentan sus creaciones, pero somos las personas como tú y como yo, los amantes de la moda, quienes tienen la última palabra.

Pero, ¿cómo nace la propuesta que generará una nueva tendencia en moda? Veámoslo paso por paso:

— **El primer paso, los diseñadores.**

Ellos no solo se inspiran en los looks que ven por la calle, también encuentran ideas en una película, un libro, un personaje, a veces viajan a países exóticos y buscan nuevos colores, texturas y formas que estimulan nuevas emociones y pensamientos. Otras fuentes de inspiración son las famosas, como Lindsey Lohan, Lady Gaga, Katy Perry o Kristen Stewart, quienes con su personalidad saben crear nuevos estilos.



— **La inspiración en el pasado.** Sin duda, una de las fuentes a las que más se dirigen los diseñadores a la hora de generar nuevas ideas es la historia y el pasado. Porque todo se ha hecho ya, solo es cuestión de redefinirlo. ¿Acaso Brigitte Bardot, Katherine Hepburn o Grace Kelly




no han sido superestrellas que crearon estilos y aún siguen siendo actuales? Un ejemplo es el regreso de la moda de los 80: las hombreras, los colores neones, los accesorios grandes y llamativos, los leggings y el brillo, que estamos viendo en las últimas temporadas.

— **Quienes hacen la moda.** Otro aspecto muy interesante que coopera para generar tendencias es el ambiente del mundo de la moda.

Los diseñadores, editores de revistas, estilistas, directores artísticos, fotógrafos, celebridades, blogueros de moda, etc., asisten frecuentemente a las fiestas, desfiles, alfombras rojas, cenas, presentaciones.

— **Análisis de las tendencias.** Pero como la moda también es un negocio, los creadores de las tendencias, para asegurarse de que no perderán dinero ni prestigio, contratan a compañías que se dedican a la investigación, predicción y análisis de tendencias de moda. Estas empresas suelen contar con expertos que realizan estudios sobre el ciclo de vida de la ropa y, con su visto bueno, las colecciones comienzan a rodar.

— **El estilo personal antes que nada.** A la hora de la verdad, quienes llevan la moda son las personas. No todas siguen las tendencias, aunque muchas son esclavas de ellas. Lo importante que hay que tener siempre en cuenta es que el estilo de una persona siempre debe ser el reflejo de una identidad y una forma de ser.

 Glosario «Moda», vídeo «Tendencias de la moda». Ejercicio de escucha.

4. a) Aquí tienes las fotos de los 10 diseñadores que son los más importantes y conocidos del mundo de la moda en este momento. ¿Los conoces? ¿Cómo se llaman? Relaciona las fotos con la información dada a continuación.





1. **Valentino** (Valentino Clemente Ludovico Garavani) es un diseñador de modas italiano. Esta marca es una de las más prestigiosas del mundo. También se comercializa perfumes en colaboración con la compañía española Puig.

2. **Karl Lagerfeld** es uno de los diseñadores de moda más influyentes de la segunda mitad del siglo XX. Ha trabajado para la firma Chanel, Fendi y Chloé.

3. **John Galiano**, un diseñador de modas británico, nació en Gibraltar. Su padre era gibraltareño y su madre era española. Trabajó con la firma Givenchy, con Susannah Constantine y Cristian Dior.

4. **Dolce&Gabbana**, esta firma italiana, fue fundada por Domenico Dolce y Stefano Gabbana en los años 80. Esta marca es muy popular entre los artistas de Hollywood. Han diseñado ropa para Madonna, Lady Gaga y Kylie Minogue entre otros.

5. **Giorgio Armani** es un diseñador de moda italiano principalmente conocido por su ropa de hombre, pero también produce perfumería y otros complementos. Antes de abrir su propia tienda trabajó para Hugo Boss.

6. **Carolina Herrera** nació en Caracas. Es una reconocida diseñadora de moda venezolana. Ahora la marca Carolina Herrera se ha convertido en la filial estadounidense de la compañía española de moda y perfumería Puig.

7. **Jean Paul Gaultier** es un diseñador de moda francés. Su marca también forma parte de la compañía española Puig. Gaultier ha diseñado el vestuario de muchas películas, por ejemplo, El quinto elemento. Los vestidos de Madonna, Marilyn Manson también fueron diseñados por Jean Paul Gaultier.

8. **Donatella Versace** es la hermana de Gianni Versace, fundador de la casa de moda. Después de su muerte se encargó de diseñar los vestidos. Entre sus clientas están las mujeres más poderosas de la música, del espectáculo y del mundo en general: Britney Spears, Cristina Aguilera, Beyoncé, Angelina Jolie, Cher, Madonna, Lady Gaga, Kylie Minogue, entre otras. Muchas de estas mujeres se convirtieron en iconos de la moda gracias al trabajo de Donatella.

9. **Tom Ford** nació el 27 de agosto de 1961 en Austin, Texas. Es un diseñador de moda y director de cine norteamericano. Se considera uno de los más famosos e influyentes diseñadores de la historia. Estudió Historia del arte en la Universidad de Nueva York y allí descubrió su verdadera vocación: la moda. Con Tom Ford Gucci se convirtió en una empresa que hoy vale 4.300 millones de dólares.

10. **Oscar de la Renta** nació en Santo Domingo, República Dominicana. A los 18 años se fue a Madrid a estudiar pintura en la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando. En Madrid descubrió su interés por el mundo de la moda. Empezó a trabajar como asistente de costura en la casa Lanvin en París. Ahora la marca Oscar de la Renta incluye no solo la ropa, sino también diferentes accesorios, muebles y fragancias.

b) Lee las siguientes frases sobre la moda. ¿Cómo las entiendes?

La alegría de vestir es un arte.

*John Galliano*

La moda es la última etapa antes del mal gusto.

*Karl Lagerfeld*

Nuestro trabajo debería hacer soñar a la gente.

*Gianni Versace*


La moda tiene que reflejar quién eres, qué sientes en el momento y a donde vas.

*Pharrell Williams*

La moda es la mejor herramienta para ayudarnos a soñar.

*Giorgio Armani*

c) ¿Conoces a algunos otros diseñadores europeos? ¿Y a los bielorrusos?

 Glosario «Moda». Ejercicio de contenido cultural.

5. Mira las siguientes imágenes. ¿A qué diseñadores pertenecen estos logos?



John  
Galliano

CH  
DESIGNERS COLLECTIVE




6. Mira las imágenes. Contesta a las preguntas.

1. ¿De qué marca es la camiseta? Y ¿el bolso?
2. ¿A qué diseñadores pertenece el cinturón?
3. ¿De qué marca es la barra de labios?
4. ¿Quién diseñó las gafas?

5. ¿De quién es el diseño de las zapatillas deportivas?
6. ¿De qué diseñador es el brazalete?
7. ¿De qué marca es el perfume?



 7. Escucha y lee el diálogo y llena la tabla en tu cuaderno.

**Adriana:** Chicos, vosotros ¿qué tipo de ropa preferís?

**Arturo:** Yo prefiero el estilo sport. Eso no quiere decir que siempre vaya en chándal. Me encantan las zapatillas de deporte, que sean de marca, gorras, mochilas y sudaderas. Tengo un montón de sudaderas. Me siento cómodo. Y en los días de invierno las sudaderas abrigan bastante. Mis colores preferidos son el blanco, el negro y el gris. También me gusta el azul marino.

**Adriana:** Ya me he dado cuenta, me encantan tus sudaderas. Y a ti, Paula, ¿qué estilo te gusta?

**Paula:** Yo prefiero el casual, creo que es el más apropiado para la gente joven. Me gusta llevar pantalones vaqueros, camisetas o camisas, vestidos cortos, zapatillas o zapatos planos, accesorios de todo tipo, pañuelos y sombreros. Prefiero los colores negro, gris, marrón, verde. Para mí lo importante es la simplicidad, naturalidad, comodidad y a la vez elegancia.

**Jema:** Según mi opinión, una mujer siempre tiene que ir elegante y femenina. Llevar falda o vestido, medias, pantalón de vestir, ame-

ricanas, abrigo de pana, pañuelos y bolso. Los zapatos y las botas obligatoriamente tienen que llevar tacón. Además, siempre usar un buen perfume e ir maquillada y arreglada.

**Jennifer:** A mí como veis me gusta todo lo negro, mucho color negro. Mi estilo favorito es Punk. Me encantan las prendas de cuero, cadenas en el cuello, medias y pantalones rotos, botas, y, por supuesto, maquillaje negro y tatuajes. Es una lástima que no podamos llevar este tipo de ropa a la escuela.

**Arturo:** Respeto tus gustos, Jennifer, pero a mí esta gente me da horror y sobre todo las chicas.

**Ana:** Estoy de acuerdo, pero precisamente por eso existen diferentes estilos. Para gustos los colores, ¿no es así? ¿Habéis oído hablar de los Scene?

**Paula:** Claro, son los que llevan el pelo teñido de rosa, azul, turquesa, verde. Prefieren ropas coloridas y con estampados de dibujos animados o bandas musicales que escuchan. Llevan piercings y tatuajes y muchos accesorios. He visto a muchos jóvenes así en Europa.

**Llena la tabla a continuación:**

Estilo	Características

8. ¿Qué tipo de ropa prefieren los jóvenes en las siguientes fotos: formal o informal?







**9. a)** Contesta a las preguntas.

1. Y tú, ¿qué tipo de ropa prefieres?
2. ¿Qué tipo de ropa es propio para las situaciones comunicativas serias?
3. ¿Qué tipo de ropa es para las situaciones personales?
4. ¿Cuándo llevas la ropa formal?

**b)** Pregunta a tus amigos ¿qué tipo de ropa prefieren? ¿Por qué?



Glosario «Moda»: vídeo «Moda para hombres».

**10. a)** Relaciona las descripciones con los conjuntos que les corresponden.

- 1) Cazadora negra, unos vaqueros, botas negras, camiseta blanca;
- 2) una blusa con lazo, chaqueta negra, falda negra, un bolso gris, zapatos grises;
- 3) un blazer, unos jeans, unos slip-on sneakers rojos, una chaqueta a rayas, un bolso marrón;
- 4) una camisa azul, un jersey, unos vaqueros, unas botas blancas, un bolso rojo;
- 5) una camisa vaquera, un suéter, unos vaqueros, una bolsa de tela denim;
- 6) un jersey negro, pantalones grises, zapatos grises, un bolso de cuero.



**b)** Contesta a las preguntas.

1. ¿Para qué situaciones se ponen estos conjuntos?
2. ¿Qué conjunto te gusta más?
3. ¿Qué conjunto aconsejarías a tu amiga para ir a un concierto de música clásica?
4. ¿Qué te pondrías para ir con los amigos al parque de atracciones?
5. ¿Puedes crear tu propio conjunto usando estas prendas de vestir? Descríbelo. ¿Para qué situación lo pondrías?

 **11. a)** Escucha y lee el diálogo. ¿Cómo consigue Lucía ir siempre de punta en blanco?

**Ana:** Dime, Lucía, ¿cómo consigues ir siempre tan guapa? Me encanta tu estilo. Siempre combinas bien los colores y las prendas de vestir.

**Marina:** Sí, siempre vas de punta en blanco. Yo no sé cómo lo haces.

**Lucía:** Gracias, chicas. Me estoy poniendo colorada. No sé, la verdad es que simplemente me gusta ir bien. Me fascina ir de compras y si compro algo, siempre miro con qué me puede hacer juego una cosa u otra.

**Marina:** A mí me encanta la moda, compro muchas revistas, conozco muchas marcas y diseñadores de moda, no pierdo ningún programa de «Modniy prigovor». Pero a la hora de vestirme estoy perdida.



Me paso horas delante del espejo, sin embargo, después no me veo guapa. No en vano dicen: aunque la mona se vista de seda, mona se queda.

**Lucía:** No exageres. Tú también vas bien vestida. Yo no sigo mucho la moda. Creo que todas esas marcas y diseñadores son para la alta sociedad. Una persona simple no se puede permitir comprarse un bolso de Prada de 3000 euros. Entonces, ¿para qué seguirlos? Creo que solo sirve de diversión, para alegrar la pestaña.

**Ana:** Yo tampoco sigo mucho la moda. Pero está claro que hay cosas que no se llevan en determinadas temporadas. Por ejemplo, antes se llevaban pantalones de campana o zapatos de punta muy fina. Ahora si te pones eso vas haciendo el ridículo. Lo mismo pasa con los accesorios y peinados.

**Lucía:** Lo importante es seguir algunas reglas básicas. Nunca ponerse cuadros con lunares, ni rombos con flores y jamás llevar rosa con rojo.

**Marina:** Pues muchos diseñadores hoy en día combinan estos dos colores, y la verdad es que no queda nada mal. Mirad, os lo voy a enseñar...

**b)** Relaciona las expresiones en español con sus significados.

1. Alegrar la pestaña
2. Estar perdido

3. Hacer el ridículo
4. Ir de punta en blanco
5. Hacer juego
6. Ponerse colorado



- a) быть одетым с иголки / быць апранутым з іголаккі
- b) краснеть / чырванець
- c) теряться / губляцца
- d) разглядывать / разглядваць
- e) попасть в смешное положение / трапіць у смешнае становішча
- f) сочетаться / спалучацца




**c)** Contesta a las preguntas.

1. ¿Qué sabe combinar Lucía?
2. ¿Por qué María está perdida a la hora de vestirse?
3. ¿Qué hace María para aprender a vestirse?
4. ¿Por qué Lucía cree que las marcas y diseñadores son para la alta sociedad? ¿Estás de acuerdo con ella?
5. ¿Conoces algunas reglas básicas para vestirse de forma correcta?
6. ¿Cómo entiendes la expresión «Aunque la mona se vista de seda, mona se queda»?

**e** Glosario «Moda»: vídeo «Moda femenina» (parte 1, parte 2).

**12.** Ayuda a los siguientes adolescentes a elegir ropa. Puedes usar los looks dados a continuación.

	<p>— Tengo cita con una chica del colegio. La he invitado a tomar algo en la cafetería y al cine. ¿Qué me pongo?</p>
	<p>— Necesito un conjunto para el colegio, que sea elegante y moderno. No me gustan las faldas demasiado cortas.</p>

	<p>— Mis padres y yo vamos a visitar a la abuela. Hace mucho que no nos vemos.</p>
	<p>— Mañana iremos al teatro. Vamos a ver el ballet «Don Quijote». ¿Qué me pongo?</p>
	<p>— Esta tarde hemos quedado con mis amigas para ir al parque de atracciones. Montaremos en todas las atracciones. Quiero que la ropa sea cómoda.</p>



**13.** Expresa tu opinión.

1) ¿Para qué sirve la ropa? (para abrigarnos, para vernos guapos, para identificarnos con el grupo...)

2) ¿Crees que la moda es importante en nuestra vida? (sí, no, yo no me dejo influir por la moda, a mí me gusta mucho ver los desfiles de moda...)

14. a) Lee el cuento de Hans Christian Andersen. Según tu opinión ¿en qué consiste el mayor problema del Emperador?

### El traje nuevo del Emperador

Hace muchos años vivía un Emperador que gastaba todas sus rentas en lucir siempre trajes nuevos. Tenía un traje para cada ocasión y hora de día. La ciudad en que vivía el Emperador era muy movida y alegre. Todos los días llegaban tejedores de todas las partes del mundo para tejer los trajes más maravillosos para el Emperador.

Un día se presentaron dos pícaros que se hacían pasar por tejedores, asegurando tejer las telas no solo muy hermosas, sino también con la maravillosa propiedad de convertirse en invisibles para todos aquellos que no fuesen merecedores de su cargo o que fueran sobremanera tontos. El Emperador quedó fascinado e inmediatamente entregó a los dos pícaros un buen adelanto en metálico para que se pusieran manos a la obra cuanto antes.

Los ladrones montaron un telar y simularon que trabajaban. Y mientras tanto, se suministraban de las sedas más finas y del oro de mejor calidad.

— Cuánto me gustaría saber lo que han adelantado con la tela, — pensaba el Emperador, pero se encontraba un poco confuso en su interior al pensar que el que fuese tonto o indigno de su cargo no lo podría ver. No es que tuviera dudas sobre sí mismo, pero quería enviar primero a algún otro para ver cómo andaban las cosas.

Entonces envió al viejo y digno ministro. Al entrar en el cuarto, el ministro se llevó un buen susto «¡Dios nos ampare! ¡Pero si no veo nada!»

Pero no soltó palabra. Los dos bandidos le rogaron que se acercase y le preguntaron si no encontraba magníficos los colores y los dibujos. Le señalaban el telar vacío y el pobre hombre seguía con los ojos desenchajados, sin ver nada.

El ministro, asustado, acabó por decir que le parecía todo muy bonito, maravilloso y que diría al Emperador que le había gustado todo. Y así lo hizo. Los estafadores pidieron más dinero, más oro y se lo concedieron.

Poco después, el Emperador envió a otro ministro para inspeccionar el trabajo de los dos bandidos. Y le ocurrió lo mismo que al primero.

Por fin el Emperador quiso ver la maravilla con sus propios ojos. Al entrar en la sala no vio nada. Los bandidos le preguntaron sobre el admirable trabajo y el Emperador pensó:

— ¿Qué es esto? Yo no veo nada. ¡Qué horror! ¿Seré tonto o acaso no sirvo para Emperador? ¡Es lo último que podía ocurrirme! — Con miedo de perder su cargo, el Emperador dijo:

— Oh, sí, es muy bonita. Me gusta mucho. La apruebo.

Todos los cortesanos que le acompañaban le miraban y remiraban. Y no entendían al Emperador que no se cansaba de lanzar elogios a los trajes y a las telas.

Y se propuso a estrenar los vestidos en la próxima procesión. Sin ver nada, el Emperador probó los trajes delante del espejo. Los probó y los reprobó, sin ver nada de nada. Y todos exclamaban:

— ¡Qué bien le sienta! ¡Es un traje precioso!

Fuera, la procesión lo esperaba. Y el Emperador salió y desfiló por las calles del pueblo sin llevar ningún traje. Nadie permitía que los demás se diesen cuenta de que nada veía, para no ser tenido por incapaz o por estúpido, hasta que exclamó de pronto un niño:

— ¡Pero si no lleva nada!

— ¡Dios bendito, escuchen la voz de la inocencia! — dijo su padre; y todo el mundo se fue repitiendo al oído lo que acababa de decir el pequeño.

— ¡No lleva nada; es un chiquillo el que dice que no lleva nada!

— ¡Pero si no lleva nada! — gritó, al fin, el pueblo entero.

Aquello inquietó al Emperador, pues sospechaba que el pueblo tenía razón; mas pensó: «Hay que aguantar hasta el fin». Y siguió más altivo que antes; y los ayudas de cámara continuaron sosteniendo la inexistente cola.

**b)** Lee las siguientes afirmaciones y corrígelas donde sea necesario.

1. El Emperador se parecía por los trajes nuevos y elegantes que gastaba todo su dinero en adornarse.

2. Un día se presentaron ante el Emperador dos tejedores que prometían tejer las telas no solo más espléndidas que pudiera imaginarse, sino con propiedades maravillosas.

3. La propiedad maravillosa de la tela consistía en que la podía ver solo la gente digna del cargo que desempeñaba.



4. Los pícaros fingieron trabajar en los telares vacíos.
5. Al viejo ministro le gustó mucho la tela mágica.
6. El Emperador decidió estrenar su nuevo traje en la próxima procesión.
7. Gracias al niño el Emperador comprendió que todos le habían engañado.

c) Contesta a las preguntas.

1. ¿Por qué los pícaros estaban seguros de que podrían engañar al Emperador?
2. ¿Qué pasión del Emperador le jugó una broma pesada?
3. ¿Qué propiedades tenía la tela maravillosa?
4. ¿Por qué el Emperador mandó a sus ministros a ver cómo iban las cosas?
5. ¿Qué vio el Emperador cuando él mismo fue a ver la tela?
6. ¿Cómo fue su reacción?
7. ¿Cuándo se descubrió todo?

d) ¿Qué momentos del cuento ilustran los siguientes dibujos? Relátalos.





## Lección 2. El uniforme escolar: ¿Ser, o no ser? ¡Es la cuestión!

1. ¿Crees que solo los alumnos tienen que usar el uniforme? Mira los dibujos. ¿Qué profesiones suponen también el uniforme?



2. a) Muchas personas creen que el uniforme escolar es un invento de la época soviética. Lee el texto y di si tienen razón. ¿Cuándo apareció el uniforme? ¿Por qué?

Desde que nos despertamos hasta que nos acostamos nos cruzamos con gran variedad de uniformes: niños yendo a la escuela uniformados por la mañana, trabajadores con mono azul, la cajera del supermercado vestida de uniforme con el logo y el color de la tienda, en la carretera vemos a los policías con vestidos reflectantes para guiar el tráfico. En los restaurantes y cafeterías nos atiende un camarero con traje de servicio. Si nos paramos a pensar nos daremos cuenta de que el uniforme está presente en cualquier rincón de nuestras rutinas. Forma parte de nuestras vidas.



El uniforme escolar nace en Europa a finales del siglo XIX como uniforme liceal. La historia del uniforme escolar en Belarús empezó en 1834, cuando fue aprobada la ley que determinaba el uniforme para los alumnos y estudiantes. El uniforme era de tipo militar. Los elementos obligatorios eran la gorra, casaca y capote de color azul o gris. Este traje permitía diferenciar al estudiante de otros adolescentes e indicaba a la pertenencia a la alta sociedad. El uniforme era un símbolo exclusivo.



Los liceos para las mujeres aparecieron mucho más tarde y por eso el uniforme escolar para las chicas apareció en 1886. Las chicas usaban los vestidos de lana de color marrón con un delantal negro. Los días festivos se ponían los delantales blancos.

Después de la revolución la total pobreza de la población hizo que el uniforme fue desapareciendo. Solo después de la Gran Guerra Patria en 1949 el uso del uniforme renació. Los trajes y los vestidos



casi no sufrieron ningunos cambios, fueron añadidas las corbatas rojas de pioneros y las insignias de oktiabriónok y komsomol.

En los años 90 el uniforme en Belarús otra vez desaparece y los alumnos van al colegio vestidos cada uno a su modo.

Hoy día, un siglo y medio después de su creación, el uniforme escolar sigue siendo objeto de debate. Aunque su uso no sea generalizado en las aulas bielorrusas, muchas escuelas lo utilizan habitualmente. Sus defensores aseguran que favorece la disciplina, la obediencia y la concentración, que democratiza a los chavales y que, además, supone un considerable ahorro económico para las familias.

**b)** Contesta a las preguntas.

1. ¿Cómo es el uniforme de los policías?

2. ¿Qué elementos obligatorios tiene el uniforme de los empleados de una tienda o supermercado?

3. ¿Con qué acontecimientos históricos está ligada la historia del uniforme escolar en Belarús?

4. ¿Para qué se usa el uniforme, según tu punto de vista?

5. ¿Qué atributo tenían los alumnos en las escuelas soviéticas?

6. ¿De qué color es la corbata de los pioneros bielorrusos?

7. ¿Es obligatorio el uniforme en tu escuela?

**3. a)** Lee el diálogo entre Aliona y Ana. Haz las tareas a continuación.

— Hola, Aliona. ¡Dichosos los ojos que te ven! ¡Tanto tiempo sin vernos!

— Hola, Ana. Sí, hace mucho que no nos vemos. Es que acabo de volver de un viaje a Alemania.

— ¿No me digas? ¿Qué hiciste allí? ¿Es que hablas alemán?

— El año pasado empecé a estudiar el alemán como segunda lengua extranjera. Y nuestra profesora nos propuso realizar un viaje a Alemania para visitar un colegio donde trabaja una amiga suya y cono-



cer las tradiciones escolares alemanas. Así en vacaciones fuimos de excursión para Berlín.

— ¿Y qué te impresionó más allí?

— Bueno. No sabía que el uso del uniforme escolar es obligatorio para todos los alumnos de todos los grados. Se lleva el uniforme durante todo el día escolar, aun en el autobús escolar.

— ¿Ah, sí? ¿Y cómo es?

— Todos tienen que llevar chaquetas o chaquetones lisos en azul marino o negro, sin aplicaciones ni dibujos. Los calcetines, medias y leotardos también tienen que ser lisos en azul marino o negro, sin aplicaciones ni estampados llamativos.

— ¿Y para las clases de Educación Física también tienen el uniforme?

— Sí, claro. Si hacen deporte en el gimnasio llevan la ropa de deporte del colegio, compuesta por chándal, pantalón corto y camiseta de deporte, así como calzado deportivo. Como el colegio tiene una piscina, los alumnos tienen clases de natación. Para estas clases traen bañadores que permitan la natación deportiva, pues los biquinis quedan prohibidos.

— Seguro que es obligatorio el uso de gorros de natación y de chanclas.

— Tienes razón. Además si uno tiene los ojos sensibles puede usar gafas de natación.

— ¿Y qué pasa si algún alumno viene sin uniforme?

— Se le prohíbe entrar al recinto escolar, se lo comunica inmediatamente a los padres y si no recogen a su hijo, el alumno tendrá que pasar el día en la biblioteca sin salir al recreo.

— ¡Qué fuerte!

— Pero no es todo. El incumplimiento de la norma puede causar la expulsión de las clases.



**b)** ¿Son verdaderas las siguientes expresiones? Corrígelas donde sea necesario.



1. Aliona lleva tres años estudiando alemán.

2. En Alemania los alumnos tienen que llevar el uniforme escolar del colegio.
3. Cada colegio en Alemania puede tener su propio diseño del uniforme.
4. Los colores principales del colegio que visitó Aliona son negro y verde oscuro.
5. Se admiten las aplicaciones y estampados de diferentes colores.
6. Si el alumno viene sin uniforme, se le prohíbe asistir a las clases.

**c)** Contesta a las preguntas.

1. ¿Qué país visitó Aliona en vacaciones?
2. ¿Existe un uniforme escolar en los colegios de Alemania?
3. ¿Es obligatorio u optativo?
4. ¿Qué prendas de vestir comprende?
5. ¿Qué se ponen los alumnos para las clases de Educación Física?
6. ¿Qué pasa si algún alumno viene sin uniforme?
7. ¿Existe el uniforme escolar en tu colegio?
8. ¿Cómo es?
9. ¿Si tú fueras un diseñador podrías crear un uniforme para tu escuela?
10. ¿Cómo es el uniforme escolar ideal?

**4. a)** Lee la noticia que compartió el Colegio Leonés en su Facebook. ¿De qué se trata?

	<p><b>Colegio Leonés</b> 17 septiembre 2015</p>	
<p>¡El uniforme escolar del Colegio Leonés seleccionado por la revista Vogue como uno de los más elegantes del planeta!</p> <p>En un precioso reportaje sobre ropa escolar de todo el mundo, nuestro uniforme aparece junto a otros colegios de Japón, Inglaterra, África, Sri Lanka, Myanmar, Cuba o China.</p> <p>¡Qué orgullosos estamos de que nuestros / as chicos / as se vistan con elegancia y a la última moda, marcando tendencia a la hora de acudir al colegio!</p>		

- b) Mira los dibujos y describe el uniforme del Colegio Leonés. ¿Cómo se visten las chicas? ¿Qué llevan los chicos? Busca la información sobre el color del uniforme. ¿Por qué han elegido el granate?



- c) Expresa tu opinión sobre el uniforme del Colegio Leonés.
5. A continuación tienes las muestras de los uniformes escolares de distintos países. Estos uniformes también fueron seleccionados por la revista Vogue como muy elegantes. ¿Cuál te gusta más? ¿Hay algo que te sorprende o te parece extraño? Explica tu opinión.



Sri Lanka



China



England







Japón



Cuba



Kenya



**6. a)** Escucha la experiencia de Elena con el uniforme escolar de su hija.  
¿Son verdaderas las siguientes opiniones? Corrígelas donde sea necesario.

1. La hija de Elena siempre estudiaba en el colegio que exigía que sus alumnos llevaran uniforme.

2. El uniforme ayuda a Elena a ahorrar tiempo y dinero.

3. Ahora la madre y su hija no tienen el porqué discutir por las mañanas y pueden desayunar tranquilas.

4. En general Elena cree que el uniforme tiene más desventajas.



**b)** Completa las frases con las preposiciones.

1) Mi hija cambió ... colegio y se fue ... estudiar ... uno que exigía uniforme ... sus alumnos.

2) Ahora no discutimos ... la mañana ... elegir la ropa.

3) ... mi opinión, el uniforme no solo nos ayuda ... ahorrar tiempo sino también representa un ahorro económico.

4) Soy partidaria ... cien ... cien ... uniforme.

5) Siempre discutíamos si poner el pantalón o la falda, una camiseta ... rayas o una blusa ... lunares.

**c)** Contesta a las preguntas.

1. ¿Por qué Elena se sintió como si le hubiera tocado la lotería?

2. ¿Qué problemas tenían Elena y su hija por las mañanas mientras la chica estudiaba en el colegio anterior?
  3. Permite ahorrar dinero ¿el uniforme?
  4. ¿Cómo el uniforme ayuda a llegar a tiempo al colegio?
- 7.** A continuación tienes distintas opiniones acerca del uso del uniforme. ¿Son a favor o en contra? ¿Estás de acuerdo con ellas? ¿Qué opinas?

El uniforme ...	...evita las diferencias en el colegio; ...evita a que algunos alumnos se sientan inferiores; ...suprime la individualidad de los niños; ...reduce las burlas y conflictos entre los alumnos; ...unifica y da una cierta identidad a los niños; ...frena la creatividad y libertad; ...hace sentir a los alumnos más agrupados; ...es muy caro; ...obliga a los niños a ser más esmerados con sus prendas de vestir
-----------------	---

- 8. a)** Lee el cuento y contesta a las siguientes preguntas.

- 1) ¿Qué animales se mencionan en el cuento?
- 2) ¿Cómo obtuvo el mapache los calcetines?
- 3) ¿Por qué otros animales empezaron a vestirse?
- 4) ¿Qué animal estaba en contra de los vestidos?
- 5) ¿Cómo se convencieron los animales que el oso tenía razón?

Había una vez un bosque en que todos sus animales vivían en armonía felices y contentos. Un día, una familia fue a pasar el día al campo, y uno de los niños olvidó sus calcetines. Un mapache pasó por allí al poco de irse la gente, encontró los calcetines y decidió probárselos. Le quedaron tan bien y le hicieron tanta gracia, que ya no se los quitó, y empezó a pasear todo el día con ellos por el bosque.

Todos los animales hablaban del nuevo aspecto del mapache, y algunos sintieron cierta envidia al ver que se convertía en el centro de todas las miradas, así que en poco tiempo empezaron a aparecer





por el bosque ardillas con camiseta, conejos con botas, topos con gorra, y ¡hasta un pájaro en calzoncillos! El doctor oso, el médico del bosque, movía la cabeza diciendo a todos con los que se cruzaba: «Eso no puede ser bueno. Los animales no llevamos ropa porque no nos hace

falta», pero nadie le hacía caso y todos le decían que era un anticuado y que no sabía ir a la moda.

Pero no pasó mucho tiempo hasta que empezaron a verse las primeras consecuencias del furor por la moda en el bosque: la ardilla se enganchó la camiseta varias veces con la corteza de los árboles, quedándose a mitad del salto y cayendo desde gran altura; el topo trató de meterse en su madriguera sin quitarse la gorra, y se quedó atrapado a la entrada durante todo un día, y uno de los pájaros se lió las alas con la ropa que llevaba y aterrizó sobre unos cardos, pinchándose hasta los huesos. Incluso el mapache, con sus radiantes calcetines, resbaló un día en una de las rocas del río y casi se ahogó.

Cuando los accidentados pasaban por la consulta del doctor oso, a todos les recetaba la misma medicina: «Anda, quítate esa ropa, que un día te vas a matar». Según iban haciendo caso al doctor, dejaron de tener accidentes, y así se dieron cuenta de que ellos no necesitaban nada de eso, y que había sido una gran tontería empezar a llevar ropa de moda solo por la envidia y por lo que comentarían los demás.

**b)** Discute con tu amigo ¿cuál es la moraleja del cuento?

## **9.** ¡CONCURSO!

**a)** Cada alumno de la clase diseña el uniforme para vuestro colegio. Hay que hacer una presentación y explicar de qué tela es, qué dibujo tiene, de qué color es, de qué prendas de vestir se compone el conjunto para chicas y de cuáles para chicos, etc.

**b)** ¿Crees que los profesores también tienen que llevar el uniforme? Diseña con tus amigos el uniforme para el / la profesor / -a de español, para el / la de matemáticas, para el / la director / directora del colegio, etc.

# GRAMÁTICA

## СОСЛАГАТЕЛЬНОЕ НАКЛОНЕНИЕ (MODO SUBJUNTIVO)

Сослагательное наклонение употребляется для выражения:

- субъективного (личного) отношения к действию;
- нереального характера действия;
- сомнения;
- предположения;
- волеизъявления;
- эмоционального состояния говорящего.

В русском языке сослагательное наклонение имеет одну форму, которая образуется путем прибавления к форме прошедшего времени глагола частицы *бы* или *чтобы*.

Например:

Мама хочет, **чтобы** ты **помыл** посуду.

Хоть **бы** сегодня **пошел** дождь!

В испанском языке сослагательное наклонение имеет четыре формы: presente de subjuntivo, pretérito perfecto de subjuntivo, imperfecto de subjuntivo, pluscuamperfecto de subjuntivo.

### *Imperfecto de subjuntivo*

Чтобы образовать imperfecto de subjuntivo, нужно к основе глагола, стоящего в 3-м лице множественного числа (ellos) в pretérito indefinido, прибавить личное окончание. Для этого могут использоваться две формы окончаний: на *-ra* и на *-se*.

### I спряжение

окончания на *-ra*

Лицо	Единственное число	Множественное число
1-е	-ara	-áramos
2-е	-aras	-arais
3-е	-ara	-aran

окончания на *-se*

Лицо	Единственное число	Множественное число
1-е	-ase	-ásemos
2-е	-ases	-aseis
3-е	-ase	-asen

**II и III спряжения**

окончания на *-ra*

Лицо	Единственное число	Множественное число
1-е	-iera	-iéramos
2-е	-ieras	-ierais
3-е	-iera	-ieran

окончания на *-se*

Лицо	Единственное число	Множественное число
1-е	-iese	-iésemos
2-е	-ieses	-ieseis
3-е	-iese	-iesen

*Например:*

*Cantar* (I спряжение)

окончания на *-ra*

Лицо	Единственное число	Множественное число
1-е	cantara	cantáramos
2-е	cantaras	cantaraís
3-е	cantara	cantaran

окончания на *-se*

Лицо	Единственное число	Множественное число
1-е	cantase	cantásemos
2-е	cantases	cantaseis
3-е	cantase	cantasen

*Beber* (II спряжение)

окончания на *-ra*

Лицо	Единственное число	Множественное число
1-е	bebiera	bebiéramos
2-е	bebieras	bebierais
3-е	bebiera	bebieran

окончания на *-se*

Лицо	Единственное число	Множественное число
1-е	bebiese	bebiésemos
2-е	bebieses	bebieseis
3-е	bebiese	bebiesen

*Escribir* (III спряжение)

окончания на *-ra*

Лицо	Единственное число	Множественное число
1-е	escribiera	escribiéramos
2-е	escribieras	escribierais
3-е	escribiera	escribieran

окончания на *-se*

Лицо	Единственное число	Множественное число
1-е	escribiese	escribiésemos
2-е	escribieses	escribieseis
3-е	escribiese	escribiesen

Глаголы, имеющие отклонения в основе при спряжении в *pretérito indefinido*, сохраняют их и в *imperfecto de subjuntivo*.

*poder*: ellos pudieron → yo pudiera / pudiese;  
*seguir*: ellos siguieron → yo siguiera / siguiese;  
*sentir*: ellos sintieron → yo sintiera / sintiese;  
*morir*: ellos murieron → yo muriera / muriese;  
*poner*: ellos pusieron → yo pusiera / pusiese;  
*ir*: ellos fueron → yo muriera / muriese;  
*hacer*: ellos hicieron → yo hiciera / hiciese;  
*creer*: ellos creyeron → yo creyera / creyese;  
*estar*: ellos estuvieron → yo estuviera / estuviese;  
*tener*: ellos tuvieron → yo tuviera / tuviese;  
*saber*: ellos supieron → yo supiera / supiese;  
*andar*: ellos anduvieron → yo anduviera / anduviese.

Глаголы, у которых основа в 3-м лице множественного числа в pretérito indefinido заканчивается на согласный *j*, теряют *i* в личных окончаниях в imperfecto de subjuntivo.

Например:

*traer*: ellos trajeron → yo trajera / trajese

*decir*: ellos dijeron → yo dijera / dijese

*traducir*: ellos tradujeron → yo tradujera / tradujese

## УМОЎНЫ ЛАД (MODO SUBJUNTIVO)

Умоўны лад ужываецца для выказвання:

- суб'ектыўнага (асабістага) стаўлення да дзеяння;
- нерэальнага характару дзеяння;
- сумнення;
- здагадкі;
- волевыяўлення;
- эмацыйнага стану таго, хто гаворыць.

У беларускай мове ўмоўны лад мае адну форму, якая ўтвараецца шляхам далучэння да формы дзеяслова прошлага часу часціцы *бы(б)* альбо *каб*.

Напрыклад:

Мама хоча, **каб** ты **памыў** посуд.

Хоць **бы** сёння **пайшоў** дождж!

У іспанскай мове ўмоўны лад мае чатыры формы: presente de subjuntivo, pretérito perfecto de subjuntivo, imperfecto de subjuntivo, pluscuamperfecto de subjuntivo.

## **Imperfecto de subjuntivo**

Каб утварыць imperfecto de subjuntivo, трэба да асновы дзеяслова, што стаіць у трэцяй асобе множнага ліку (ellos) у pretérito indefinido, дадаць асабовы канчатак. Для гэтага могуць выкарыстоўвацца дзве формы канчаткаў: на **-ra** і на **-se**.

### **I спражэнне** канчаткі на **-ra**

<b>Асоба</b>	<b>Адзіночны лік</b>	<b>Множны лік</b>
1-я	-ara	-áramos
2-я	-aras	-arais
3-я	-ara	-aran

### канчаткі на **-se**

<b>Асоба</b>	<b>Адзіночны лік</b>	<b>Множны лік</b>
1-я	-ase	-ásemos
2-я	-ases	-aseis
3-я	-ase	-asen

### **II і III спражэнні** канчаткі на **-ra**

<b>Асоба</b>	<b>Адзіночны лік</b>	<b>Множны лік</b>
1-я	-iera	-iéramos
2-я	-ieras	-ierais
3-я	-iera	-ieran

### канчаткі на **-se**

<b>Асоба</b>	<b>Адзіночны лік</b>	<b>Множны лік</b>
1-я	-iese	-iésemos
2-я	-ieses	-ieseis
3-я	-iese	-iesen

Напрыклад:

*Cantar* (I спражэнне)

канчаткі на *-ra*

<b>Асоба</b>	<b>Адзіночны лік</b>	<b>Множны лік</b>
1-я	cantara	cantáramos
2-я	cantaras	cantaraís
3-я	cantara	cantaran

канчаткі на *-se*

<b>Асоба</b>	<b>Адзіночны лік</b>	<b>Множны лік</b>
1-я	cantase	cantásemos
2-я	cantases	cantaseís
3-я	cantase	cantasen

*Beber* (II спражэнне)

канчаткі на *-ra*

<b>Асоба</b>	<b>Адзіночны лік</b>	<b>Множны лік</b>
1-я	bebiera	bebiáramos
2-я	bebieras	bebierais
3-я	bebiera	bebieran

канчаткі на *-se*

<b>Асоба</b>	<b>Адзіночны лік</b>	<b>Множны лік</b>
1-я	bebiese	bebiésemos
2-я	bebieses	bebieseís
3-я	bebiese	bebiesen

*Escribir* (III спражэнне)

канчаткі на **-ra**

Асоба	Адзіночны лік	Множны лік
1-я	escribiera	escribiéramos
2-я	escribieras	escribierais
3-я	escribiera	escribieran

канчаткі на **-se**

Асоба	Адзіночны лік	Множны лік
1-я	escribiese	escribiésemos
2-я	escribieses	escribieseis
3-я	escribiese	escribiesen

Дзеясловы, што маюць адхіленні ў аснове пры спражэнні ў *pretérito indefinido*, захоўваюць *ix* і ў *imperfecto de subjuntivo*:

*poder*: ellos *pusieron* → yo *pusiera* / *pusiese*;

*seguir*: ellos *siguieron* → yo *siguiera* / *siguiese*;

*sentir*: ellos *sintieron* → yo *sintiera* / *sintiese*;

*morir*: ellos *murieron* → yo *muriera* / *muriese*;

*poner*: ellos *pusieron* → yo *pusiera* / *pusiese*;

*ir*: ellos *fueron* → yo *fuera* / *fuese*;

*hacer*: ellos *hicieron* → yo *hiciera* / *hiciese*;

*creer*: ellos *creyeron* → yo *creyera* / *creyese*;

*estar*: ellos *estuvieron* → yo *estuviera* / *estuviese*;

*tener*: ellos *tuvieron* → yo *tuviera* / *tuviese*;

*saber*: ellos *supieron* → yo *supiera* / *supiese*;

*andar*: ellos *anduvieron* → yo *anduviera* / *anduviese*.

Дзеясловы, у якіх аснова ў 3-й асобе множнага ліку ў *pretérito indefinido* скончваецца на зычны **j**, страчваюць **i** ў асабовых канчатках у *imperfecto de subjuntivo*.



Наприклад:

traer: ellos trajeron → yo trajera / trajese;

decir: ellos dijeron → yo dijera / dijese;

traducir: ellos tradujeron → yo tradujera / tradujese.

## Ejercicios

1. Completa la tabla con las formas necesarias. Apúntalas en tu cuaderno.

### a) formas en *-ra*:

explicar el tema, bailar flamenco, comprar una revista, aprender las reglas, correr rápido, escribir una carta, decidir sobre la profesión futura.

pretérito indefinido	imperfecto de subjuntivo	
ellos	yo	nosotros

### b) formas en *-se*:

estudiar en el colegio, escoger la universidad, levantarse temprano, terminar el proyecto, meterse en la cama, discutirlo con los padres, asistir a las clases, leer en voz alta.

Tener 6 años, ver un dibujo, decir las palabras de consuelo, querer ayudarlo, ser mayor, ir a pie, poner en la mesa, poder conservarlo, no traer nada, nunca saber la verdad, hacer muchos esfuerzos.

pretérito indefinido	imperfecto de subjuntivo	
ellos	tú	vosotros

### c) formas en *-ra* y en *-se*:

pretérito indefinido	imperfecto de subjuntivo	
ellos	yo	
	forma en <i>-ra</i>	forma en <i>-se</i>

2. Apunta en tu cuaderno los infinitivos de los siguientes verbos.

Modelo. Visitaran — visitar.

Estudiaras, debieran, se dirigiera, trajera, tuviésemos, anduviésemos, supieses, durmiera, pidiesen, pudiesen, estuviera, dejaras, condujese.

3. Conjuga en imperfecto de subjuntivo.

a) Comprar un libro, cantar una canción, aprender de memoria un verso, leer el periódico, vivir en Madrid, escribir una carta;

b) empezar la lectura, devolver los libros a la biblioteca, contar un chiste, corregir las faltas, pedir un consejo, seguir trabajando, buscar las llaves, aparcar el coche, pagar la cuenta, entregar el lápiz a Manolo, conducir el auto, traducir el texto;

c) decirle la verdad, hacer bien el trabajo, tener dos hermanos, saber bien la lección, ser un buen alumno, venir a tiempo, ponerse un vestido, ir de paseo, estar en casa.

4. Completa la tabla con las formas necesarias. Apúntalas en tu cuaderno.

<b>infinitivo</b>	<b>pretérito indefinido</b>	<b>imperfecto de subjuntivo</b>
ver	(él)	(él)
	(yo) pedí	(él)
	(ellos)	(él) viniera
	(tú) supiste	(vosotros)
	(yo) sentí	(tú)
ser	(yo)	(nosotros)
	(él)	(yo) quisiera
	(nosotros) pudimos	(nosotros)
	(él)	(ellos) siguiesen
	(yo) di	(yo)
traer	(él)	(tú)
	(ellos)	(ustedes) pusiesen

5. Llena la tabla con las formas según convenga. Apúntalas en tu cuaderno.

Tener, ver, venir, andar, almorzar, caer, coger, dar, decir, dormir, estar, hacer, jugar, leer, mentir, mover, oír, pensar, poner, saber, salir, ser, volver.

<b>presente de indicativo</b>	<b>presente de subjuntivo</b>	<b>pretérito indefinido</b>	<b>imperfecto de subjuntivo</b>
tengo	tenga	tuvieron	tuvieran

6. Copia la tabla en tu cuaderno. Apunta las formas dadas en la columna correspondiente.

Tengo, escribió, hablara, mostraste, estuviera, vi, estemos, cayesen, venga, diera, conduzca, pudiéramos, oís, hacen, pusisteis, vengo, asusto, quisiera, supo, salgáis, trae, trajo, cantara, ven, traigamos, encontré, sea, sirvió.

<b>presente de indicativo</b>	<b>presente de subjuntivo</b>	<b>pretérito indefinido</b>	<b>imperfecto de subjuntivo</b>
tengo			

### Употребление imperfecto de subjuntivo

Так же как и presente de subjuntivo, imperfecto de subjuntivo в основном используется в придаточных предложениях. Употребление того или иного времени зависит от того, в какой временной форме стоит сказуемое в главном предложении. Presente de subjuntivo используется, если глагол в главном предложении стоит в одном из времен, принадлежащих к группе настоящих, а именно: presente, pretérito perfecto или futuro simple.

Imperfecto de subjuntivo используется, если глагол в главном предложении стоит в одном из времен, принадлежащих к группе прошедших: pretérito indefinido, pretérito imperfecto, pretérito pluscuamperfecto de indicativo или potencial simple.

Сравним употребление *presente* и *imperfecto de subjuntivo* в различных видах придаточных предложений.

### Употребление *presente* и *imperfecto de subjuntivo* в придаточных подлежащих предложениях

Сослагательное наклонение (*modo subjuntivo*) употребляется в придаточных подлежащих предложениях, если сказуемое главного предложения выражено:

- безличными оборотами, выражающими сомнение и неуверенность:

es / era posible que... — возможно, что...;  
es / era probable que... — вероятно, что...;  
es / era imposible que... — невозможно, чтобы...

и т. п.

Например:

**Es probable** que **terminemos** a tiempo.

**Era probable** que **termináramos** a tiempo;

- безличными оборотами, выражающими волеизъявление:

es / era necesario que..., es / era preciso que... — нужно, чтобы...;  
es / era importante que... — важно, чтобы...

и т. п.

Например:

**Es necesario** que se lo **cuentes** todo a papá.

**Era necesario** que se lo **contaras** todo a papá;

- безличными оборотами, выражающими чувства человека:

es / era agradable que... — приятно, что...;  
es / era maravilloso que... — поразительно, что...;  
es / era extraño que... — удивительно, что...

и т. п.

Например:

**Es maravilloso** que Elena **llegue** el lunes.

**Era maravilloso** que Elena **llegara** el lunes;

- безличными оборотами, выражающими оценку действия:

es / era útil que... — полезно, чтобы ...;  
es / era inútil que... — бесполезно, чтобы...;  
es / era bastante que... — достаточно того, чтобы...

и т. п.

Например:

**Es bastante** que lo **hagas** para el 12 de abril.

**Era bastante** que lo **hicieras** para el 12 de abril;

• безличными оборотами, выражающими отношение говорящего к достоверности фактов и употребленными обязательно в отрицательной форме:

no es / era verdad que..., no es / era cierto que..., no es / era exacto que... — неверно, что...;

no se sabe, no se sabía que... — не известно, что...

и т. п.

Например:

**No se sabe** que nos **vayamos** ya.

**No se sabía** que nos **fuéramos** ya;

• глаголами в форме 3-го лица единственного числа, передающими эмоциональное состояние человека, необходимость, возможность чего-либо и т. д.:

alegrar — радовать;

extrañar, sorprender — удивлять;

admirar — восхищать;

gustar — нравиться;

bastar — хватать

и т. п.

Например:

Me **extraña** que no **esté** aquí.

Me **extrañó** que no **estuviera** aquí.

## Употребление presente и imperfecto de subjuntivo

### в придаточных дополнительных предложениях

Сослагательное наклонение употребляется в придаточных дополнительных предложениях, если сказуемое главного предложения выражает:

• волеизъявление (приказ, пожелание, просьбу, совет и т. п.):

aconsejar — советовать;

recomendar — рекомендовать;

desear — желать;

exigir — требовать;

rogar — просить;

prohibir — запрещать

и т. п.

Например:

**Quiere** que le **traigas** alguna revista.

**Quería** que le **traieras** alguna revista;

• чувства человека (радость, горе, страх, сожаление, удивление

и т. п.):

alegrarse — радоваться;

sorprenderse — удивляться;

admirarse — восхищаться;

lamentar — сожалеть;

estar contento — быть довольным;

temer — бояться

и т. п.

Например:

**Me alegre de** que ya **estés** mejor.

**Me alegré de** que ya **estuvieras** mejor;

• мнение человека, суждение, мысль. Глагол обязательно должен стоять в отрицательной форме:

no pensar, no creer — не думать;

no afirmar — не утверждать;

no sospechar — не подозревать;

no imaginar — не воображать;

no estar seguro — не быть уверенным

и т. п.

Например:

**No pienso** que **llegue** pronto.

**No pensé** que **llegara** pronto.

## Употребление presente и imperfecto de subjuntivo

### в придаточных обстоятельственных предложениях

Сослагательное наклонение употребляется в придаточных обстоятельственных предложениях времени, если действие, о котором идет речь в придаточном предложении, относится к будущему времени относительно действия, о котором говорится в главном предложении.

Например:

Antes de que el camarero nos **traiga** la cuenta, **puedes** tomar un taza de café.

Antes de que el camarero nos **trajera** la cuenta, **podías** tomar un taza de café.

В придаточных обстоятельственных предложениях цели всегда употребляется сослагательное наклонение (modo subjuntivo).

Например:

Te **doy** el libro para que lo **leas**.

Te **di** el libro para que lo **leyeras**.

## Употребление imperfecto de subjuntivo в придаточных условных предложениях II типа

Придаточные условные предложения обозначают условие, необходимое для реализации действия, о котором идет речь в главном предложении. В зависимости от характера условия в испанском языке выделяют три типа придаточных условных предложений, каждый из которых характеризуется определенным грамматическим оформлением.

В 6-м классе мы уже рассматривали придаточные предложения I типа, выражающие реальное условие, которое может относиться к прошедшему, настоящему или будущему времени. Союз *si*, с помощью которого присоединяются придаточные предложения I типа, переводится на русский язык как *если*.

Например:

**Si** tenía tiempo libre, siempre iba al cine. — **Если** у меня было свободное время, я всегда ходил в кино.

**Si** tengo tiempo libre, siempre voy al cine. — **Если** у меня есть свободное время, я всегда хожу в кино.

**Si** tengo tiempo libre, iré al cine. — **Если** у меня будет свободное время, я пойду в кино.

Придаточные условные предложения II типа выражают возможные, желаемые, нереальные действия, которые относятся к настоящему или будущему времени. Союз *si*, с помощью которого присоединяются придаточные предложения II типа, переводится как *если бы*. В главном предложении глагол употребляется в *potencial simple*, а в придаточном — в *imperfecto de subjuntivo* (может использоваться форма и на *-ra*, и на *-se*).

Например:

Si **supiéramos** esta noticia, te la **diríamos** con mucho gusto. — Если **бы** мы **знали** эту новость, мы **бы рассказали** тебе ее с большим удовольствием.

Si Alicia **estuviera** en casa, las ventanas **estarían** abiertas. — Если **бы** Алиса **находилась** дома, окна **были бы** открыты.

Сравним условные предложения I и II типов.

*I tipo:* Si **tengo** tiempo libre, **voy** a patinar. — Если у меня **есть** свободное время, я **хожу** кататься на коньках.

*II tipo:* Si **tuviera** tiempo libre, **iría** a patinar. — Если **бы** у меня **было** свободное время, я **бы ходила** кататься на коньках.

*I tipo:* Si mañana **tengo** tiempo libre, **iré** a patinar. — Если завтра у меня **будет** свободное время, я **пойду** кататься на коньках.

*II tipo:* Si mañana **tuviera** tiempo libre, **iría** a patinar. — Если **бы завтра** у меня **было** свободное время, я **бы пошла** кататься на коньках.

*I tipo:* Si **hace** sol, **paseamos** por el parque. — Если **стоит** хорошая погода, мы **гуляем** в парке.

*II tipo:* Si **hiciera** sol, **pasearíamos** por el parque. — Если **бы** была хорошая погода, мы **бы гуляли** в парке.

*I tipo:* Si mañana **hace** sol, **pasearemos** por el parque. — Если завтра **будет** хорошая погода, мы **погуляем** в парке.

*II tipo:* Si mañana **hiciera** sol, **pasearíamos** por el parque. — Если **бы** завтра **была** хорошая погода, мы **бы погуляли** в парке.

### Ужыванне imperfecto de subjuntivo

Як і presente de subjuntivo, imperfecto de subjuntivo переважна выкарыстоўваецца ў даданных сказах. Ужыванне таго ці іншага часу залежыць ад таго, у якой часовай форме стаіць выказнік у галоўным сказе. Presente de subjuntivo выкарыстоўваецца, калі дзеяслоў у галоўным сказе стаіць у адным з часоў, што належыць да групы цяперашніх часоў, а менавіта: presente, pretérito perfecto альбо futuro simple.

Imperfecto de subjuntivo выкарыстоўваецца, калі дзеяслоў у галоўным сказе стаіць у адным з часоў, які належыць да групы прошлых: pretérito indefinido, pretérito imperfecto, pretérito pluscuamperfecto de indicativo альбо potencial simple.

Параўнаем ужыванне presente і imperfecto de subjuntivo ў розных відах даданных сказаў.



## Ужыванне presente i imperfecto de subjuntivo

### ў даданных дзейнікавых сказах

Умоўны лад (modo subjuntivo) ужываецца ў даданных дзейні-кавых сказах, калі выказнік галоўнага сказа выяўлены:

• безасабовымі зваротамі, якія перадаюць сумненне і няўпэў-ненасць:

es / era posible que... — магчыма, што...;

es / era probable que... — верагодна, што...;

es / era imposible que... — немагчыма, каб...

і да т. п.

Напрыклад:

**Es probable** que **terminemos** a tiempo.

**Era probable** que **termináramos** a tiempo;

• безасабовымі зваротамі, якія перадаюць волевыяўленне:

es / era necesario que, es / era preciso que... — трэба, каб...;

es / era importante que... — важна, каб...

і да т. п.

Напрыклад:

**Es necesario** que se lo **cuentes** todo a papá.

**Era necesario** que se lo **contaras** todo a papá;

• безасабовымі зваротамі, якія перадаюць пачуцці чалавека:

es / era agradable que... — прыемна, што...;

es / era maravilloso que..., es / era extraño que... — дзіўна,

што...;

і да т. п.

Напрыклад:

**Es maravilloso** que Elena **llegue** el lunes.

**Era maravilloso** que Elena **llegara** el lunes;

• безасабовымі зваротамі, якія перадаюць ацэнку дзеяння:

es / era útil que... — карысна, каб...;

es / era inútil que... — некарысна, каб...;

es / era bastante que... — дастаткова таго, каб...

і да т. п.

Напрыклад:

**Es bastante** que lo **hagas** para el 12 de abril.

**Era bastante** que lo **hicieras** para el 12 de abril;

• безасабовымі зваротамі, якія перадаюць стаўленне таго, хто гаворыць, да верагоднасці фактаў, і абавязкова ў адмоўнай форме:

no es / era verdad que..., no es /era cierto que..., no es /era exacto que... — няслушна, што...;

no se sabe, no se sabía que... — невядома, што...

і да т. п.

Напрыклад:

**No se sabe** que **nos vayamos** уа.

**No se sabía** que **nos fúeramos** уа;

• дзеясловамі ў форме 3-й асобы адзіночнага ліку, якія перадаюць эмацыйны стан чалавека, неабходнасць, магчымасць і да т. п.:

alegrar — радаваць;

extrañar, sorprender — здзіўляць;

admirar — захапляць;

gustar — падабацца;

bastar — быць дастатковым

і да т. п.

Напрыклад:

Me **extraña** que no **esté** aquí.

Me **extrañó** que no **estuviera** aquí.

## Ужыванне presente і imperfecto de subjuntivo

### ў даданных дапаўняльных сказах

Умоўны лад ужываецца ў даданных дапаўняльных сказах, калі выказнік галоўнага сказа перадае:

• волевыяўленне (загад, пажаданне, просьбу, парад і да т. п.):

aconsejar — раіць;

recomendar — рэкамендаваць;

desear — жадаць;

exigir — патрабаваць;

rogar — прасіць;

prohibir — забараняць

і да т. п.

Напрыклад:

**Quiere** que le **traigas** alguna revista.

**Quería** que le **trajeras** alguna revista;

• пачуцці чалавека (радасць, гора, страх, шкадаванне, здзіўленне і да т. п.):

alegrarse — радавацца;

sorprenderse — здзіўляцца;

admirarse — захапляцца;

lamentar — шкадаваць;  
estar contento — быць задаволеным;  
temer — баяцца

і да т. п.

Напрыклад:

**Me alegro de** que ya **estés** mejor.

**Me alegré** de que ya **estuvieras** mejor;

• меркаванне чалавека, пункт погляду, думку. Дзеяслоў абавязкова павінен стаяць у адмоўнай форме:

no pensar, no creer — не думаць;

no afirmar — не сцвярджаць;

no sospechar — не падазраваць;

no imaginar — не ўяўляць;

no estar seguro — не быць упэўненым

і да т. п.

Напрыклад:

**No pienso** que **llegue** pronto.

**No pensé** que **llegara** pronto.

## Ужыванне presente i imperfecto de subjuntivo

### ў даданых акалічнасных сказах

Умоўны лад ужываецца ў даданых акалічнасных сказах часу, калі дзеянне, пра якое ідзе гаворка ў даданым сказе, належыць да будучага часу адносна дзеяння, пра якое гаворыцца ў галоўным сказе.

Напрыклад:

Antes de que el camarero nos **traiga** la cuenta, **puedes** tomar un taza de café.

Antes de que el camarero nos **trajera** la cuenta, **podías** tomar un taza de café.

У даданых акалічнасных сказах мэты заўсёды ўжываецца ўмоўны лад (modo subjuntivo).

Напрыклад:

Te **doy** el libro para que lo **leas**.

Te **di** el libro para que lo **leyeras**.

## Ужыванне imperfecto de subjuntivo

### ў даданых умоўных сказах II тыпу

Даданыя ўмоўныя сказы абазначаюць умову, неабходную для рэалізацыі дзеяння, пра якое вядзецца гаворка ў галоўным сказе.

У залежнасці ад характару ўмовы ў іспанскай мове вылучаюць тры тыпы дадanych сказаў, кожны з якіх характарызуецца пэўным граматычным афармленнем.

У 6-м класе мы ўжо разглядалі даданыя сказы I тыпу, якія выяўляюць рэальную ўмову, што можа належаць да прошлага, цяперашняга ці будучага часу. Злучнік *si*, з дапамогай якога далучаюцца даданыя сказы I тыпу, перакладаецца як *калі*.

Напрыклад:

Si **tenía** tiempo libre, siempre **iba** al cine. — Калі ў мяне **быў** вольны час, я заўсёды **хадзіў** у кіно.

Si **tengo** tiempo libre, siempre **voy** al cine. — Калі ў мяне **ёсць** вольны час, я заўсёды **хаджу** ў кіно.

Si **tengo** tiempo libre, **iré** al cine. — Калі ў мяне **будзе** вольны час, я **пайду** ў кіно.

Даданыя ўмоўныя сказы II тыпу выяўляюць магчымыя, пажаданыя, нерэальныя дзеянні, якія належаць да цяперашняга альбо будучага часу. Злучнік *si*, з дапамогай якога далучаюцца даданыя сказы II тыпу, перакладаецца як *калі б*. У галоўным сказе дзеяслоў ужываецца ў *potencial simple*, а ў даданым — у *imperfecto de subjuntivo* (можа выкарыстоўвацца форма і на *-ra*, і на *-se*).

Напрыклад:

Si **supiéramos** esta noticia, te la **diríamos** con mucho gusto. — Калі **б** мы ведалі гэтую навіну, мы б расказалі табе яе з вялікім задавальненнем.

Si Alicia **estuviera** en casa, las ventanas **estarían** abiertas. — Калі **б** Аліса знаходзілася дома, вокны былі б расчыненыя.

Параўнаем умоўныя сказы I і II тыпаў.

*I тып:* Si **tengo** tiempo libre, **voy** a patinar. — Калі ў мяне **ёсць** вольны час, я **хаджу** коўзацца на каньках.

*II тып:* Si **tuviera** tiempo libre, **iría** a patinar. — Калі **б** у мяне **быў** вольны час, я **б хадзіла** коўзацца на каньках.

*I тып:* Si mañana **tengo** tiempo libre, **iré** a patinar. — Калі заўтра ў мяне **будзе** вольны час, я **пайду** коўзацца на каньках.

*II тып:* Si mañana **tuviera** tiempo libre, **iría** a patinar. — Калі **б** заўтра ў мяне **быў** вольны час, я **пайшла б** коўзацца на каньках.

*I тып:* Si **hace** sol, **paseamos** por el parque. — Калі **стаіць** добрае надвор'е, мы **гуляем** у парку.

*II тып:* Si **hiciera** sol, **pasearíamos** por el parque. — Калі **было б** добрае надвор'е, мы **гулялі б** у парку.

*I тын:* Si mañana **hace** sol, **pasearemos** por el parque. — Калі заўтра **будзе** добрае надвор'е, мы **пагуляем** у парку.

*II тын:* Si mañana **hiciera** sol, **pasaríamos** por el parque. — Калі заўтра **было б** добрае надвор'е, мы **пагулялі б** у парку.

## Ejercicios

1. Transforma las oraciones según el modelo.

Modelo. Hace falta tener mucha paciencia. Hacía falta que tuviéramos mucha paciencia.

1. Hace falta estudiar bien. 2. Hace falta practicar el deporte. 3. Hace falta ser amable. 4. Hace falta ceder el sitio a los ancianos. 5. Hace falta pasear al aire libre. 6. Hace falta hacer la limpieza. 7. Hace falta tener muchos amigos. 8. Hace falta preparar la cena. 9. Hace falta comer sano. 10. Hace falta beber mucha agua.

2. Forma frases uniendo las columnas.

Era posible que Era necesario que Era extraño que	yo tu amigo y tú la familia López	saber jugar al ajedrez. descansar en el campo. mudarse de casa. comprar un coche nuevo. coger gripe. hablar cuatro idiomas. dibujar bien. estudiar en la Universidad.
---	---	--

3. Transforma las oraciones según el modelo.

Modelo. En la calle llovía. Me gustaba que lloviera en la calle.

1. Me llamabas todos los días. 2. Me acompañaban a mi casa. 3. Me ayudaba con los deberes. 4. Me decía la verdad. 5. Nunca me mentáis. 6. Me regalabas flores. 7. Limpiaba su habitación cada día. 8. Paseá-

bamos por el parque. 9. Jugábamos juntos en el patio. 10. Compraban productos en esta tienda.

**4.** Sigue el modelo.

1. No llares a la policía. / Rogar — Él te rogó que no llamaras a la policía.

2. No abras la ventana. / Aconsejar —

3. No estudies por la noche. / Pedir —

4. No hables mucho por el móvil. / Recomendar —

5. No repitas cada palabra. / Decir —

6. No salgamos de casa hasta las 10. / Pedir —

7. No pongáis la televisión. / Mandar —

8. No hagas ruido. / Suplicar —

9. No compremos los huevos. / Decir —

10. No traduzsas este texto. / Rogar —

**5.** Transforma el modo imperativo en el modo subjuntivo.

Modelo. ¡Llamadme cuanto antes! — La mamá quería que le llamáramos / llamásemos cuanto antes.

1. ¡Abrid la puerta! 2. ¡Haced la limpieza! 3. ¡Callaos! 4. ¡Sa' cad al perro a pasear! 5. ¡No comáis aquí! 6. ¡Haced la compra! 7. ¡Portaos bien! 8. ¡No corráis! 9. ¡Ventilad la habitación! 10. ¡Daos prisa!

**6.** Cambia las formas positivas por negativas y haz los cambios necesarios.

Modelo. Creía que Ana vendría. No creía que Ana viniera.

1. Pensábamos que en la calle hacía calor. 2. Afirmaron que haría mucho viento. 3. Sospechaba que mentáis. 4. Estaba seguro de que estaban bien. 5. Creía que tenías razón. 6. Pensaba que decía la verdad. 7. Sospechábamos que había alguien en casa. 8. Afirmaban que no tenías la culpa. 9. Creyeron que todo era posible. 10. Pensaron que todo era fácil de hacer.

**7.** Pon los verbos entre paréntesis en la forma necesaria.

1. La madre temía que su hijo (ponerse) enfermo. El doctor le recomendó que (dormir) con la ventana abierta y que (hacer) gimnasia por la mañana. 2. Le rogamos que (estar) listo a las 3 de la tarde. 3. Os pedí que no se lo (decir), porque temía que no lo (entender). 4. Nos alegrábamos que el enfermo (sentirse) mejor. 5. Te aconsejaron que (andar) más y (pasear) al aire libre antes de acostarte. 6. Le aconsejasteis que no lo (traducir) porque (vosotros) no (creer) que él lo (hacer) bien. 7. Sentí que mis primos no (poder) acompañarme durante el viaje. 8. Era imposible que nos (oír), porque (encontrarse) bastante lejos.

**8.** Contesta a las preguntas según el modelo.

Modelo. ¿Para qué regalaste flores a tu abuela? (ponerse contenta)  
Le regalé flores a mi abuela para que se pusiera contenta.

1. ¿Para qué llamaste a tu amigo? (decirme la verdad) 2. ¿Para qué nos disteis vuestro número de teléfono? (llamarnos) 3. ¿Por qué no le dijiste la verdad? (no ponerse triste) 4. ¿Para qué le dio usted estas medicinas? (curarse más pronto) 5. ¿Para qué estudiaste tanto? (la profesora ponerme buena nota) 6. ¿Para qué apagó la luz? (tú, poder dormir bien) 7. ¿Para qué me llamaste? (tú, disculparme) 8. ¿Para qué me dijiste todo esto? (tú, saber que tenía razón) 9. ¿Para qué estudiaste español? (mis amigos poder entenderme) 10. ¿Para qué me trajisteis tantos libros? (tú, poder leer y no aburrirte)

**9.** Pon los verbos entre paréntesis en presente o imperfecto de subjuntivo. En algunas frases se puede usar tanto el presente como el imperfecto de subjuntivo. Explica por qué.

1. Nos pidió que (escribir) pronto. 2. Me aconseja que (tener) paciencia. 3. El jefe le mandó a su secretaria que (hacer) varias llamadas. 4. Sentimos mucho que ustedes no (venir) a nuestra fiesta. 5. Dudábamos que Ana (poder) llegar a tiempo. 6. No pienso que el problema (ser) tan complicado. 7. La profesora nos aconsejó que (leer) el libro de Juan Ramón Jiménez. 8. No creía que él (tener) tantos amigos. 9. Nos alegramos de que (tú, estar) estudiando. 10. No sabíamos que (vosotros, tener) un perro. 11. Te dije que no (traer) más dulces.

**10.** Abre los paréntesis formando las oraciones subordinadas condicionales de II tipo.

1. Si (tener) tiempo libre, (yo, leer) estos periódicos. 2. Si (tú, venir) a tiempo, (yo, estar) muy contenta. 3. Te (explicar) la regla, si la (comprender) yo misma. 4. Si (yo, estar) en tu lugar, (aprender) el español para viajar a España. 5. Si Pablo (saber) conducir el coche, me (ayudar) con la mudanza. 6. Si nos (ellos, invitar) a la fiesta, (ir) con mucho gusto. 7. Si (yo, ser) maestra, nunca (poner) malas notas a mis alumnos. 8. (Nosotros, ir) al partido de fútbol, si (participar) Ronaldo. 9. (Ellos, avisarte), si (tú, estar) en casa. 10. Si (nosotros, tener) el número de tu móvil, (llamarte) en seguida.

**11.** Relaciona las columnas y apunta las frases en tu cuaderno.

1. Si fueras más atento ...
2. Si sacáramos entradas ...
3. Si pasamos este verano en España ...
4. Si trabajasen mejor ...
5. Si mañana me llama ...
6. Si fuera al teatro ...
7. Si sigues los consejos de tu profesor ...

- a) ...encontraría allí a Pedro.
- b) ...ganarían mucho más.
- c) ...iríamos al concierto.
- d) ...no harías tantas faltas.
- e) ...obligatoriamente visitaré Sevilla.
- f) ...podrás lograr éxito en tus estudios.
- g) ...podremos discutir el tema de nuestro informe.

**12.** Pon los verbos entre paréntesis en la forma adecuada de indicativo o de subjuntivo.

1. Es dudoso que Pablo (prestarnos) el coche. 2. Me gustaría que tu amigo tú (acompañarnos) durante el viaje a Zaragoza. 3. Era importante que la profesora (hablar) con Julia. 4. No creo que los padres (estar) en casa ya. 5. Creo que tú no (poder) ayudarme.



6. No es verdad que nuestro equipo de fútbol nunca (poder) ganar el campeonato. 7. Tal vez (estar, ellos) enfermos. 8. Desde la antigüedad se sabía que los ríos (desembocarse) en el mar. 9. Me extrañó que los alumnos no (conocer) a este escritor. 10. Me gustaría que todos mis amigos (asistir) a la fiesta. 11. Les recomiendo que (comer) más fruta y verdura fresca. 12. Te pido que (salir) a las 8. 13. Quería que nosotros (pasar) las vacaciones en las montañas. 14. La mamá está muy contenta de que nosotros (visitar) a los abuelos este verano. 15. Antes de que (sentirse) los primeros golpes, la gente salió corriendo a la calle. 16. Quizás Pablo (ellos, leer) hasta muy tarde. 17. Cuando Antonio (venir), le diré que no podré participar en el concurso. 18. Si las clases (terminar) a las cuatro, no tendríamos tiempo para ir a la piscina. 19. Mi hermanito me pidió que le (traer) algún regalo. 20. Te esperaré hasta que (salir). 21. Es necesario que me (dar) tu correo electrónico. 22. Si (yo,ser) escritor, escribiría sobre mi ciudad natal. 23. Le envié un mensaje de texto para que (comprar) pan y mantequilla.

# VOCABULARIO

## A

**abrumador** — очень тяжелый; давящий своей тяжестью; изнурительный; изматывающий, тягостный, обременительный / вельмі цяжкі; які цісне сваім цяжарам; які знясільвае, вымотвае, абцяжарвае

**accesorios** *m, pl* — принадлежности; аксессуары / прылады; аксесуары

**acudir** (*a un sitio; a algo*) — явиться (с определенной целью), прийти, прибежать, приехать, собраться, сойтись, сбежаться, съехаться / з'явіцца (з пэўнай мэтай), прыйсці, прыбегчы, прыехаць, сабрацца, сысціся, пазбягацца, з'ехацца

**acumular** — накапливать, аккумулировать / назапашваць, акумуляваць

**adelanto** *m* — задаток, аванс / задатак, аванс

**adoptar** — принимать, принять; усыновить, удочерить / прымаць, прыняць; усынавіць, удачарыць

**adorar** — безумно любить, обожать / вельмі горача любіць

**adquisición** — приобретение, завладение, купля / набытак, заваладанне, купля

**advertir** — предупредить (кого-либо об опасности), сообщить, известить / папярэдзіць (кагосьці пра небяспеку), паведаміць

**afectar** — ранить; вредить, наносить ущерб, повреждать (что-либо) / раниць; шкодзіць, наносіць шкоду, пашкоджваць (штосьці)

**agarrar** — 1) хватать, схватывать, захватывать (что-либо); 2) застать врасплох / 1) хапаць, схопліваць, захопліваць (штосьці); 2) застаць знянацку

**agenda** *f* — записная книжка; повестка дня / нататнік; парадак дня

**agobiar** — 1) наклонить, нагнуть, согнуть (кого-либо), (чью-либо) шею, спину; 2) давить своей тяжестью, гнуть к земле (кого-либо); 3) (психологически) давить, угнетать / 1) нахіліць, нагнуць, сагнуць (кагосьці), (чыюсьці) шыю, спіну; 2) ціснуць сваім цяжарам, гнуць да зямлі (каго-небудзь); 3) (псіхалагічна) ціснуць, прыгнятаць

**agotador** — утомительный, изнурительный, отнимающий все силы / стомны, які знясільвае, адбірае ўсе сілы

**agradar** — нравиться, быть приятным, радовать / падабацца, быць прыемным, радаваць

**ahogarse** — задохнуться / задыхнуцца

**ahorro** *m* — 1) экономия; 2) сбережения (ahorros) / 1) економія; 2) зберажэнні (ahorros)

**aislar** — изолировать, отделить / ізаляваць, аддзяліць

**algodón** *m* — хлопок / бавоўна

**aliviar** — облегчать; смягчать (например, проблему) / палягчаць; змякчаць (напрыклад, праблему)

**alivio** *m* — облегчение, смягчение / палягчэнне, змякчэнне

**alquitrán** *m* — смола / смала

**alubia** *f* — фасоль / фасоля

**alvéolo** *m* — альвеола (образования в виде мельчайших пузырьков легочной ткани, находящихся на концах разветвлений бронхов, через стенки которых осуществляется газообмен — дыхание) / альвеола (утварэнні ў выглядзе найдрабнейшых пазыркоў лёгачнай тканкі, што знаходзяцца на канцах разгалінаванняў бронхаў, праз сценкі якіх ажыццяўляецца газаабмен — дыханне)

**ambicioso** — 1) жаждущий, страстно желающий (чего-либо); 2) честолюбивый, тщеславный / 1) які прагне, жадае (чагосьці); 2) славалюбны, фанабэрысты

**americana** *f* — пиджак / пінжак

**analgésico** *m, pl* — анальгетический, болеутоляющий / анальгетычны, болесуцішальны

**ansiedad** *f* — патологическое состояние тревоги / паталагічны стан трывогі

**antibiótico** *m* — антибиотик, антибактериальный / антыбіётык, антыбактэрыяльны

**antigripal** *m* — противогриппозный / супрацьгрыпозны

**antihistamínico** *m* — антигистаминный (против аллергии) / антыгістамінны (супраць алергіі)

**antiinflamatorio** *m* — противовоспалительный / процізапаленчы

**antipirético** *m* — жаропонижающий / гарачкапаніжальны

**antojarse** — взбрести в голову, захотеться, вздуматься (кому-либо) / прыйсці ў галаву, захацецца, уздумацца (камусьці)

**aplazar** — отложить, отсрочить (что-то на какое-либо время) / адкласці, адтэрмінаваць (штосьці на пэўны час)

**apoyo** *m* — опора, поддержка, помощь / апора, падтрымка, дапамога

**aprovechar** — использовать; быть полезным, идти впрок, годиться / выкарыстоўваць; быць карысным, прыдатным, ісці на карысць

**apurar** — очистити (вещество) / ачысціць (рэчыва)  
**ardilla** *f* — белка / вавёрка  
**asignatura** *f* — (учебная) дысцыпліна, предмет / (вучэбная) дысцыпліна, прадмет  
**aspiración** *f* — выдыханне (чэго-лібо); стремленне (к чэму-то), жагда (чэго-лібо), устремленне / удыханне (чагосьці); імкненне (да чагосьці), прага (чагосьці), памкненне  
**atrapar** — ловіць, хвататъ / лавіць, хапаць  
**augmentar** — павялічыць, павысіць, расшырыць, укрупніць, усиліць / павялічыць, павысіць, пашырыць, узбудзіць, умацніць  
**avena** *f* — овес / авёс

## **B**

**beneficios** *m, pl* — прыбыль / прыбытак  
**bombero** *m* — пажарны / пажарнік  
**boquiabierto** — удивленны, пораженны; с открытым (от удивления) ртом / здзіўлены, уражаны; з разяўленым (ад здзіўлення) ротам  
**borrador** *m* — чэрновік, праект, набросок; резінка, ластік / чарнавік, праект, накід; гумка, ласцік  
**burlar** — 1) шутіць, падтруніваць (над кем-лібо); 2) абманваць, надуваць / 1) жартаваць, пакепліваць (з кагосьці); 2) падманваць, ашукваць

## **C**

**cadena** *f* — 1) цепь; 2) ряд, вереніца, цепочка / 1) ланцуг; 2) шэраг, чарада, ланцужок  
**caída** *f* — падзенне, рэзкае сніжэнне, спад / падзенне, рэзкае зніжэнне, спад  
**cajón** *m* — яшык; сундук / скрыня; куфар  
**calzoncillos** *m, pl* — 1) трусы; 2) кальсоны, подштаннікі / 1) трусы; 2) споднікі  
**cáncer** *m* — злокачэствяная опухоль, рак / злаякасная пухліна, рак  
**cansancio** *m* — усталасць / стомленасць  
**capacidades** *f, pl* — спосібнасці, магчымасці; вытворчыя магчымасці  
**caparazón** *m* — панцырь (жывотнага) / панцырь (жывёлы)  
**capote** *m* — 1) плащ; 2) шинель / 1) плащ; 2) шинель  
**carbohidrato** *m* — углевод / вуглявод

**carne de res f** — говядина / ялавічына  
**carne magra f** — постное мясо / поснае мяса  
**casaca f** — форменная куртка  
**catarro m** — катар; насморк; простуда / катар; насмарк; прастуда  
**causa f** — причина, основание / прычына, падстава  
**célula f** — клетка  
**cereales m, pl** — зерновые культуры, злаковые культуры / збожжавыя культуры, злакавыя культуры  
**chándal m** — спортивный костюм / спартыўны касцюм  
**clave f** — 1) шифр, код; 2) ключ, разгадка / 1) шыфр, код; 2) ключ, разгадка  
**cobarde** — 1) трусливый; малодушный; 2) низкий, подлый / 1) ба-язлівы; маладушны; 2) ганебны, подлы  
**coincidir** — 1) совпадать, оказываться общим (одинаковым); 2) совпадать, происходить одновременно (с чем-либо) / 1) супадаць, быць агульным (аднолькавым); 2) супадаць, адбывацца адначасова (з чымсьці)  
**comprometerse** — брать на себя обязательства / браць на сябе абавязальствы  
**concentración f** — концентрация, сосредоточение / канцэнтрацыя, засяроджанасць  
**concienciar** — делать сознательным, повышать сознательность / рабіць свядомым, павышаць свядомасць  
**conciliar el sueño** — смочь заснуть / змагчы заснуць  
**conducta f** — 1) поведение; 2) действие, действия / 1) паводзіны; 2) дзеянне, дзеянні  
**conejo m** — кролик / трус  
**confección f** — изготовление, производство / выраб, вытворчасць;  
**de confección** — готовый (об одежде) / гатовы (пра адзенне)  
**confundir** — 1) смешивать(ся), перемешивать(ся); 2) путать(ся), спутывать(ся) / 1) змешваць (змешвацца), перамешваць (перамешвацца); 2) блытаць (блытацца), зблытаць (зблытвацца)  
**confuso** — сбитый с толку, растерянный / збіты з панталыку, збянтэжаны; **estar confuso** — быть в замешательстве / збянтэжыцца  
**congestionar** — вызывать прилив крови / выклікаць прыліў крыві  
**conmemorar** — 1) праздновать, отмечать, справлять (памятную дату); 2) быть данью памяти (кого-либо, чего-либо), служить на-поминанием / 1) святкаваць, адзначаць (памятную дату); 2) быць данінай памяці (кагосьці, чагосьці), служыць напамінам

**consciente** — находящийся в сознании, действующий сознательно / які знаходзіцца ў прытомнасці, дзейнічае свядома; **estar**

**consciente** — быть в сознании / быць у прытомнасці

**consecuencia** *f* — следствие, следствие, результат / наступства, вынік

**considerar** — 1) обдумывать, взвешивать; 2) учитывать, принимать во внимание; 3) считать, полагать / 1) абдумваць, узважваць; 2) улічваць, браць пад увагу; 3) лічыць, меркаваць

**consumidor** *m* — потребитель / спажывец

**contable** *m* — бухгалтер / бухгалтар

**contribuir** — помогать, содействовать, способствовать (чему-либо) / дапамагаць, садзейнічаць, спрыяць (чамусьці)

**convencerse** — убедиться, удостовериться, увериться (в чем-либо) / упэўніцца, пераканацца (у чымсьці)

**cooperar** — 1) кооперировать; 2) сотрудничать; 3) взаимодействовать / 1) каапераваць; 2) супрацоўнічаць; 3) узаемадзейнічаць

**cortés** — вежливый / ветлівы

**corteza** *f* — кора; корка / кара; корка, скарынка, лупіна, скурка

**cotilleos** *m, pl* — досужие разговоры, слухи / пустыя размовы, чуткі

**creativo** — созидательный, творческий / стваральны, творчы

**cuero** *m* — кожа / скура

**culpa** *f* — вина; небрежность, недобросовестность, проступок, провинность; нарушение (закона) / віна; нядобрасумленнасць, правіннасць; парушэнне (закону)

**cumplir** — исполнить, совершить, выполнить, осуществить, реализовать / здзейсніць, выканаць, ажыццявіць, рэалізаваць

**curioso** — любопытный, любознательный, пыливый / цікаўны, дапытлівы

## D

**declarar** — сообщать, заявлять / паведамляць, заяўляць

**desatento** — невнимательный, рассеянный; несобранный / няўважлівы

**desencajar** — вынимать, извлекать (из футляра) / даставаць, вымаць (з футарала)

**desfile de moda** *m* — дефилирование / дэфіліраванне

**dichoso** — радостный, счастливый, удачный / радасны, шчаслівы, удалы

**diseñador** *m* — дизайнер, модельер / дызайнер, мадэльер

**disfrutar** — радоваться, получать удовольствие, наслаждаться / радавацца, атрымліваць асалоду

**disminuir** — сокращать(ся), уменьшать(ся), снижать(ся) / скарачаць (скарачацца), змяншаць (змяншацца), зніжаць (зніжацца)

**distracción** *f* — невнимание; невнимательность, рассеянность / няўвага; няўважліваць

**distraer** — развлекать, занимать (чем-либо) / забяўляць, займаць (чымсьці)

**distraerse** — развлекаться, отвлекаться / забяўляцца

**dócil** — послушный, покорный / паслухмяны, пакорлівы

**dorar** — 1) позолотить, покрыть позолотой; 2) слегка поджарить, обжарить, подрумянить / 1) пазалаціць, пакрыць пазалотай; 2) злёгка падсмажыць, абсмажыць, падрумяніць

**drapeado** *m* — драпировка / драпіроўка

**dudar** — сомневаться, быть неуверенным / сумнявацца, быць няўпэўненым

## E

**echar una mano** — помочь (кому-либо) / дапамагчы (камусьці)

**efectuar** — осуществлять, выполнять / ажыццяўляць, выконваць

**eficacia** *f* — эффективность, действенность, продуктивность, производительность; коэффициент полезного действия / эфектыўнасць, дзейснасць, прадуктыўнасць, прадукцыйнасць; каэфіцыент карыснага дзеяння

**eficaz** — эффективный, действенный / эфектыўны, дзейсны

**elaborar** — изготавливать, производить, вырабатывать / вырабляць, рабіць, выпрацоўваць

**elegir** — выбирать, избирать / выбіраць, абіраць

**eliminar** — удалять, устранять, исключать / выдаляць, прыбіраць, выключаць

**elogio** *m* — похвала, одобрение, хвала / пахвала, ухваленне, хвала

**empollar** — 1) сидеть (на яйцах), насиживать; 2) механически заучивать, запоминать (что-либо); зубрить (что-либо) / 1) сядзець (на яйках), наседжваць; 2) механічна завучваць, запамінаць (штосьці); зубрыць (штосьці)

**enfadar** — сердить, раздражать / злаваць, раздражняць

**engancha** — 1) зацеплять (крючком); 2) вешать (на крюк); 3) прицеплять, сцеплять; 4) уговаривать / 1) зачэпляць (крючком); 2) вешаць (на крук); 3) прычапляць, счэпляць; 4) угаворваць

**engreír** — тешить (чье-либо) самолюбие, льстить / цешыць (чыёсьці) самалюбства, ліслівіць

**ensayar** — 1) испытывать, пробовать; 2) обучать; дрессировать; 3) репетировать (пьесу) / 1) выпрабоўваць, спрабаваць; 2) наву- чаць; дрэсіраваць; 3) рэпеціраваць (п'есу)

**entregar** — 1) выдавать, вручать, передавать; 2) поставлять, сдавать / 1) выдаваць, уручаць, перадаваць; 2) пастаўляць, зда- ваць

**entretener** — 1) задержать (на ходу), остановить (кого-либо); 2) развлекать, забавлять / 1) затрымаць (на хаду), спыніць (ка- госьці); 2) забаўляць

**envolver** — завертывать, обертывать / загортваць, абгортваць

**equivocarse** — путать, ошибаться, заблуждаться / блытаць, па- мыляцца

**erigir** — воздвигать, сооружать, возводить / будаваць, збудоўваць, узводзіць

**esclavo** *m* — раб, рабыня, раба

**esconderse** — спрятаться, укрыться / схаватца

**esforzado** — смелый, решительный, мужественный / смелы, рашучы, мужны

**esófago** *m* — пищевод / стрававод

**esparadrapo** *m* — лейкопластырь / лейкопластыр

**espinaca** *f* — шпинат / шпінат

**estante** *m* — полка / паліца

**estatura** *f* — рост

**estornudar** — чихнуть, чихать / чхнуць, чхаць

**evitar** — не допустить (чего-либо), предотвратить, отвести (угро- зу) / не дапусціць (чагосьці), прадухіліць, адхіліць (пагрозу)

**exagerar** — преувеличивать / перабольшваць

**éxito** *m* — успех, удача / поспех, удача

**experiencia** *f* — 1) опыт, навык; опытность; 2) эксперимент, опыт / 1) вопыт, навык; дасведчанасць; 2) эксперымент, вопыт

**expulsar** — выгонять, изгонять; исключать / выганяць; выклю- чаць

**extrovertido** — экстравертный / экстравертны

## F

**fallecer** — умереть, скончаться / памерці, сканаць

**faringe** *f* — глотка, зев / глотка, зеў

**fe** *f* — вера

**fiel** — верный, преданный, надежный / верны, адданы, на- дзейны

**fluir** — течь, протекать, струиться / цячы, працякаць, струменіцца



**fracaso** *m* — неудача, провал, поражение / няўдача, правал, параза

**frenar** — затормозить, остановить / затармазіць, прыпыніць

**furioso** — яростный, гневный, разъяренный / люты, гнеўны, раз'юшаны

## G

**garganta** *f* — горло / горла

**generar** — вызывать, порождать, производить, генерировать / выклікаць, параджаць, вырабляць, генерыраваць

**glóbulo** *m* — 1) шарик; 2) кровяное тельце / 1) шарык; 2) кровавае цельца; **glóbulo blanco** — лейкоцит / лейкоцйт; **glóbulo rojo** — эритроцит / эрытрацйт

**grasa** *f* — жир / тлушч

## H

**hábito** *m* — привычка, обычай / звычка, звычай

**hemoglobina** *f* — гемоглобин / гемаглабін

**herramienta** *f* — инструмент, орудие / інструмент, прылада

**hígado** *m* — печень / печань

**humo** *m* — дым

## I

**impacto** *m* — (сильное) впечатление; действие; эффект / (моцнае) уражанне; уздзеянне; эфект

**impedir** — препятствовать, служить препятствием / перашкаджаць, служыць перашкодай

**implementar** — осуществить (на практике), провести (что-либо) в жизнь; реализовать / ажыццявіць (на практыцы), правесці (нешта) у жыццё; рэалізаваць

**imponer** — навязывать / навязваць

**impuestos** *m, pl* — налоги / падаткі

**impuntual** — непунктуальный, неточный / непунктуальны, неакуратны

**incapaz** — неспособный, невыносимый, несносный / няздольны, невыносны, нязносны

**inclinación** *f* — склонность, влечение / схільнасць, цяга

**incomprensión** *f* — непонимание / неразуменне

**inconsciente** — бессознательный, неосознанный, безотчетный / несвядомы, неўсвядомлены, бескантрольны

**incrementar** — увеличивать, увеличиваться / павялічваць, павялічвацца

**inculcar** — внушить; привить (навык) / унушыць; прывіць (навык)  
**indigestión f** — расстройство пищеварения, несварение желудка / расстройства стрававання, нястраўнасць  
**inflamación f** — 1) воспламенение; 2) воспаление / 1) узгаранне; 2) запаленне  
**ingenuo** — наивный, простодушный, бесхитростный / наіўны, пра-стадушны, няхітры  
**inhalar** — вдыхать / удыхаць  
**inspirar** — 1) вдыхать, делать вдох; 2) вдохновлять, быть источником вдохновения / 1) удыхаць, рабіць удых; 2) натхняць, быць крыніцай натхнення  
**insultar** — оскорблять, обижать / абражаць, крыўдзіць  
**intentar** — пытаться, пробовать, предпринимать попытку (чего-либо) / спрабаваць, рабіць спробу (чагосьці)  
**intervención f** — вмешательство / умяшанне  
**introvertido** — сосредоточенный на своем внутреннем мире, интроверт / засяроджаны на сваім унутраным свеце, інтраверт  
**invadir** — 1) вторгаться, оккупировать; 2) наполнять, нахлынуть / 1) урывацца, акупаваць; 2) напаўняць, нахлынуць  
**ira f** — гнев, негодование, ярость / гнеў, абурэнне, раз'юша-насць  
**irresponsable** — безответственный / безадказны  
**irritar** — раздражать, нервировать (кого-либо чем-либо) / раз-дражняць, нерваваць (кагосьці нечым)

## J

**juicio m** — рассудок, разум, ум / развага, розум

## L

**leotardos m, pl** — плотные колготки / тоўстыя калготкі  
**liceo m** — школа, гимназия, лицей / школа, гімназія, ліцэй  
**lienzo m** — льняная ткань, полотно, холст / ільняная тканіна, палатно  
**lino m** — лен / лён  
**liso** — гладкий, ровный / гладкі, роўны  
**logro m** — достижение, успех / дасягненне, поспех  
**lucir** — 1) светиться, блестеть, мерцать; 2) обращать на себя внимание, щеголять / 1) свяціцца, блішчэць, мігацець; 2) звяртаць на сябе ўвагу, фарсіць  
**lunar m** — 1) родинка; 2) пятно (на шкуре животного); 3) горошек, крапинка (на ткани, бумаге) / 1) радзімка; 2) пляма (на шкуры жы-вёлы); 3) гарошак, крапінка (на тканіне, паперы)

**lustroso** — начищенный до блеска; сияющий, сверкающий / начышчаны да бляску; які зіхаціць, блішчыць

## M

**madriguera** *f* — нора / нара

**maleducado** — невоспитанный (человек), грубиян, грубиянка / нявыхаваны (чалавек), грубіян, грубіянка

**manufacturero** — относящийся к мануфактуре / які мае дачыненне да мануфактуры

**mapache** *m* — енот / янот

**máquina de coser** *f* — швейная машина / швейная машына

**matorral** *m* — заросли кустарника, густой кустарник / зараснікі хмызняку, густы хмызьяк

**media** *f* — чулок / панчоха

**memorizar** — выучивать, заучивать наизусть, запоминать / вывучваць, завучваць на памяць, запамінаць

**merecedor** — заслуживающий, достойный (чего-либо) / які заслугоўвае, варты (чагосьці)

**meta** *f* — цель, задача / мэта, задача

**mochila** *f* — вещевой мешок; рюкзак; ранец; котомка / рэчавы мяшок; рукзак; ранец; кайстра

**modelo** *m* — 1) модель; 2) манекенщик, манекенщица / 1) мадэль; 2) манекеншчык, манекеншчыца

**mono** *m* — комбинезон / камбінезон

**moqueo nasal** *m* — сильный насморк / моцны насмарк

**motivar** — 1) давать повод (к чему-либо); 2) (**con, en**) мотивировать, обосновывать (чем-либо) / 1) даваць падставу (да чагосьці); 2) (**con, en**) матываваць, абгрунтоўваць (чымсьці)

**móvil** — мобильный телефон / мабільны тэлефон

**muela** *f* — коренной зуб / карэнны зуб

**multiplicar** — умножать(ся), увеличивать(ся) / прымнажаць (прымнажацца), павялічваць (павялічвацца)

## N

**náusea** *f* — тошнота / млоснасць

**nocivo** — вредный, вредоносный / шкодны, шкодлівы

**nutricional** — питательный / пажыўны

## O

**obligación** *f* — обязательство / абавязацельства

**ocasional** — случайный, непредвиденный, нерегулярный, от случая к случаю / випадковы, непрадбачаны, нерэгулярны, ад выпадку да выпадку

**odiar** — ненавидеть, питать, испытывать ненависть / ненавідзець, адчуваць нянавісьць

**ofrecer** — предлагать / прапаноўваць

**oler** — 1) нюхать, чувствовать запах, обонять; 2) пахнуть / 1) нюхаць, адчуваць пах; 2) пахнуць

**olvidar** — забывать / забывацца

**opinar** — 1) иметь мнение (о чем-либо); 2) высказывать мнение, суждение, высказываться (о чем-то) / 1) мець меркаванне (пра што-небудзь); 2) выказваць меркаванне, выказвацца (пра што-небудзь)

**oportunidad** — 1) своевременность, уместность, целесообразность; 2) подходящий случай, удобный момент / 1) своечасовасць, дарэчнасць, мэтазгоднасць; 2) прыдатны выпадак, зручны момант

**orgulloso** — 1) гордый, горделивый; 2) высокомерный, надменный, спесивый / 1) горды, ганарлівы; 2) пагардлівы, фанабэрысты, пыхлівы

**ortografía** *f* — орфография / арфаграфія

**otorgar** — 1) предоставлять; вручать; 2) соглашаться; разрешать / 1) даваць; уручаць; 2) пагаджацца; дазваляць

**otorrinolaringólogo** *m* — оториноларинголог / отарыналарынголаг

**oxígeno** *m* — кислород / кісларод

## **P**

**pañuelo** *m* — платок / хустка, насоўка

**parar** — остановить / прыпыніць

**participar** — участвовать / удзельнічаць

**particular** — 1) особенный, особый; 2) отдельный; определенный, конкретный; 3) личный, частный; неофициальный / 1) асаблівы; 2) асобны; пэўны, канкрэтны; 3) асабісты, прыватны; неафіцыйны

**pasarela de moda** *f* — показ мод / паказ мод

**pasión** *f* — страсть / жарсць; мощное пачуццё; пакута

**pasivo** — пассивный / пасіўны

**patalear** — 1) бить (стучать, дрыгать) ногами; махать (сучить) лапами; 2) топтать ногами (от раздражения, гнева) / 1) біць (стукаць, дрыгаць) нагамі; махаць (перабіраць) лапамі; 2) тупаць нагамі (ад раздражнення, гневу)

**penetrar** — входить, пробираться, влезать / уваходзіць, прабірацца, улазіць

**perjudicar** — 1) причинять, наносить ущерб; приносить убытки; 2) вредить; повреждать (например, груз) / 1) наносіць шкоду; прыносіць страты; 2) шкодзіць; пашкоджаваць (напрыклад, груз)

**pícaro** *m* — мошенник / махляр

**picotear** — 1) мелко рубить, резать; 2) скупиться (на что-либо), жадничать / 1) дробна сячы, рэзаць; 2) скупіцца (на што-небудзь), скарнічаць

**pincel** *m* — 1) кисть (для красок); 2) кисточка / 1) пэндзаль; 2) памазок

**pliegue** *m* — складка; морщина / складка; маршчына

**postergar** — отсрочить, отложить / адтэрмінаваць, адкласці

**potable** — питьевой / пітны

**prenda** *f* — предмет одежды, обуви / прадмет адзення, абутку

**presentir** — предчувствовать, угадывать (шестым чувством) / прадчуваць, угадаць (шостым пачуццём)

**prevención** *f* — предотвращение, предупреждение / прадухіленне, папярэджванне

**prioridad** *f* — приоритет; первенство; старшинство; преимущество / прыярытэт; першынство; старшынство; перавага

**privarse** — лишать / пазбаўляць

**promover** — вызывать, порождать, давать начало / выклікаць, спараджаць, даваць пачатак

**propósito** *m* — цель, намерение; предмет / мэта, намер; прадмет

**proteger** — защищать, предохранять / абараняць, засцерагаць

**proteína** *f* — белок, протеин / бялок, пратэін

**pulmón** *m* — легкое / лёгкае

**pulmonar** — легочный / лёгачны

**puntuación** — 1) пунктуация, расстановка знаков препинания; 2) знаки препинания; 3) подсчет очков (в игре) / 1) пунктуацыя, расстаноўка знакаў прыпынку; 2) знакі прыпынку; 3) падлік ачкоў (у гульні)

## Q

**quejarse** — жаловаться, подавать, приносить жалобу / скардзіцца, падаваць, прыносіць скаргу

**quejica** *f* — нытик / ныцік

**quemadura** *f* — ожог / апёк

## R

**rabia** *f* — злость, ярость, бешенство / злосць, раз'юшанасць, шаленства

**rabieta** *f* — 1) мимолетная вспышка гнева; 2) плач, рев (чаще ребенка) / 1) мімалётны выбух гневу; 2) плач, роў (часцей дзіцяці)

**rebelde** *m* — повстанец, мятежник, бунтарь / паўстанец, мяцежнік, бунтар

**recordar** — 1) запоминать, помнить; 2) вспоминать; 3) напоминать / 1) запамінаць, памятаць; 2) успамінаць; 3) нагадваць

**rectangular** — прямоугольный / прамавугольны

**reflectante** — светоотражающий / святлоадлюстравальны

**regañar** — 1) рычать, оскаливать зубы (о собаке); 2) злиться, ворчать; 3) ссориться, ругаться / 1) гыркаць, шчэрыць зубы (пра сабаку); 2) злавацца, бурчаць; 3) сварыцца, лаяцца

**regir** — управлять, править, властвовать / кіраваць, уладарыць

**reja** *f* — решетка / краты

**remar** — грести / веславаць

**renta** *f* — рента, доход (**rentas**), арендная плата / рэнта, прыбытак (**rentas**), арэндная плата

**repasar** — повторять материал / паўтараць матэрыял

**resbalar(se)** — скользить, поскользнуться / слізгаць, паслізгавацца

**respetuoso** — почтительный, уважительный, благоговейный / пацiвы, паважлівы, поўны глыбокай пашаны

**respirar** — дышать / дыхаць

**retroceder** — 1) отходить, отступать, пятиться; 2) возвращаться назад / 1) адыходзіць, адступаць, падавацца назад; 2) вяртацца назад

**revertir** — возвращаться к прежнему состоянию / вяртацца да ранейшага стану

**revisar** — 1) проверять, проводить ревизию, осматривать; 2) пересматривать / 1) правяраць, праводзіць рэвізію, аглядаць; 2) перагледжваць

**riñón** *m* — почка / нырка

**rodar** — катиться / каціцца

## S

**sacapuntas** *m* — точилка (для карандашей) / тачылка (для алоўкаў)

**seda** *f* — шелк / шоўк

**semejante** — похожий, сходный, подобный / падобны

**simular** — симулировать, притворяться; копировать; фальсифицировать / сімуляваць, прыкідвацца; капіраваць; фальсіфікаваць

**solidario** — 1) солидарный, согласный; 2) совместный (об ответственности) / 1) салідарны, згодны; 2) сумесны (пра адказнасць)

**solución** *f* — решение; урегулирование / вырашэнне; урэгуляванне

**someterse** — 1) выполнять; соблюдать; следовать; 2) подчиняться; 3) смириться с последствиями / 1) выконваць; прытрымлівацца; 2) падпарадкоўвацца; 3) скарыцца перад наступствамі

**somnifero** *m* — снотворное / снатворнае

**sostenerse** — 1) держаться, придерживаться (чего-либо); 2) поддерживать существование / 1) трымацца, прытрымлівацца (чагосьці); 2) падтрымліваць існаванне

**súbdito** *m* — подданный / падданы

**sudadera** *f* — толстовка / талстоўка

**sufrimiento** *m* — страдание; вред, ущерб; бедствие / пакута; шкода, страта; бедства

**sufrir** — терпеть, переносить / трываць, пераносіць

**suministrar** — поставлять, осуществлять поставки, снабжать, предоставлять / пастаўляць, ажыццяўляць пастаўкі, забяспечваць, даваць

## **T**

**tacón** *m* — каблук / абцас

**tejedor** *m* — ткач, ткачиха / ткач, ткачыха

**telar** — обивать (тканью) / абабіваць (тканінай)

**telar** *m* — ткацкий станок / ткацкі станок, кросны

**temblar** — дрожать, трястись (от чего-либо) / дрыжаць, трэсціся (праз штосьці)

**tinte** *m* — 1) окрашивание, крашение; 2) краситель, краска / 1) афарбоўванне, фарбаванне; 2) фарбавальнік, фарба

**tobillo** *m* — лодыжка; щиколотка / шчыкалатка

**tortuga** *f* — черепаха / чарапаха

**tortura** *f* — страдание, му́ка, пытка / пакута, му́ка

**tragar** — глотать, проглатывать / глытаць, праглынаць

**tranquilidad** *f* — спокойствие, покой / спакой

**travieso** — озорной, проказливый, шkodливый / гарэзлівы, свавольны, шкадлівы

**tristeza** *f* — грусть, уныние, печаль, тоска / сум, маркота, смутак, туга

**tubérculo** *m* — клубень

**turquesa** *f* — бирюза / біруза

## U

**uniforme** *m* — форма, форменная одежда; мундир / форма, форменнае адзенне; мундзір

**uña** *f* — ноготь / пазногаць

## V

**vacío** — пустой / пусты

**varita** *f* — палочка / палачка

**vecino** — соседний / суседні

**vergüenza** *f* — стыд, раскаяние / сорам, раскаянне

**víctima** *f* — потерпевший, жертва / пацярпелы, ахвяра

**vidriera** *f* — витрина / вітрына

**volcar** — опрокинуть / перакуліць

**voluntad** *f* — воля; согласие / воля; згода

**vómito** *m* — рвота / ваніты



(Название и номер учреждения общего среднего образования)

Учебный год	Имя и фамилия учащегося	Состояние учебного пособия при получении	Оценка учащемуся за пользование учебным пособием
20 / 20			
20 / 20			
20 / 20			
20 / 20			
20 / 20			

Учебное издание

**Цыбулёва** Татьяна Эдуардовна  
**Пушкина** Ольга Александровна

## **ИСПАНСКИЙ ЯЗЫК / ІСПАНСКАЯ МОВА**

Учебное пособие для 9 класса  
гимназий с белорусским и русским языками обучения

С электронным приложением

В двух частях

Часть 1

Главный редактор *Н. Г. Щербакова*  
Редакторы *И. В. Летунович, Г. Э. Сиротюк*  
Дизайн обложки *Л. И. Мелова*  
Художник *А. Г. Бушкин*

Техническое редактирование и компьютерная верстка *М. С. Чичиной*  
Корректоры *О. Р. Ермакович, О. Ф. Каравай, Н. Б. Кучмель*

Подписано в печать 23.10.2017. Формат 60×90 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная № 1.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,50 + 0,25 форз.

Уч.-изд. л. 7,80 + 0,30 форз. + 5,00 (электрон. прил.). Тираж 308 экз. Заказ 540.

Издатель и полиграфическое исполнение: республиканское унитарное предприятие  
«Издательский центр Белорусского государственного университета».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя  
печатных изданий № 1/159 от 27.01.2014, № 2/63 от 19.03.2014.  
Ул. Красноармейская, 6, 220030, Минск.