

17.  Transforma las oraciones-consejos en mandatos (forma tú).

18.  Transforma las recomendaciones con las expresiones en negrilla del ej. 13 en los mandatos en forma de modo imperativo (forma tú).

Modelo: tener en cuenta que con no fumar beneficia a las personas a tu alrededor → ¡Ten en cuenta que con no fumar beneficia a las personas a tu alrededor!

19.  ? Escucha la grabación y contesta las preguntas.

1. ¿Al dejar de fumar cuándo empiezan a notarse los efectos positivos?
2. ¿Cuáles son 3 ventajas de dejar de fumar que se mencionan en el programa?
3. ¿Cuál es una desventaja de dejar de fumar?

20.  Escucha las respuestas y verifica tu versión.

21.  Lee el texto y elige el título alternativo, determina la idea principal.

1. Atracción para los jóvenes
2. Tabaquismo bajo nuevos formatos
3. Efecto a largo plazo
4. Casos documentados de graves daños

Consecuencias del cigarrillo electrónico: los riesgos que esconde

¿Qué es vapear? Vapear es inhalar el vapor¹ creado por un cigarrillo electrónico. Los cigarrillos electrónicos son dispositivos con unos cartuchos llenos de un líquido que suele contener nicotina, saborizantes y sustancias químicas. El líquido se calienta y se convierte en un vapor, que la persona inhala. Por eso, consumir cigarrillos electrónicos recibe el nombre de “vapear” (de vapor).

Lo que comenzó como un método eficaz para dejar de fumar para algunos, o como una “moda” para otros, se convirtió pronto

en un arma letal que amenaza la salud. Algunas personas creen que los cigarrillos electrónicos son más seguros que los tradicionales porque no contienen tabaco. Pero los demás ingredientes que tienen también son peligrosos. Puesto que el vapeo no hace mucho tiempo que existe, todavía no sabemos cómo afecta al cuerpo a lo largo del tiempo. Pero las autoridades sanitarias están informando sobre casos documentados de graves daños pulmonares e incluso muerte entre personas que usan cigarrillos electrónicos.

Por eso, los expertos en salud advierten sobre el uso de estos productos. Los cigarrillos saborizados², tanto comunes como electrónicos, son más atractivos para los jóvenes y es el mayor riesgo porque lo empiezan a consumir creyendo que es más sano que el cigarrillo común y no es así. “El cigarrillo electrónico es veneno.”

“Al vapear no se aspira vapor de agua; es un vapor tóxico, ya que todos estos productos tienen un montón de sustancias nocivas que al entrar en contacto con el tejido pulmonar generan reacciones”.

“Estudios revelaron que el aerosol que emanan los cigarrillos electrónicos contiene 4 grupos de elementos tóxicos y compuestos cancerígenos. También se encontró que poseen más cromo, plomo y níquel que los cigarrillos comunes. Existen datos documentados de que el aerosol de los cigarrillos electrónicos provoca daños en el pulmón. Al inicio puede provocar tos, falta del aliento o dolores en el pecho, náuseas, vómitos o diarrea, cansancio, fiebre o pérdida de peso.

La conducta de vapear introduce nicotina en el cuerpo. Y la nicotina es muy adictiva y puede hacer lento el desarrollo cerebral en los adolescentes, y afectar a la memoria, la concentración, el aprendizaje, el autocontrol, la atención y el estado de ánimo. Además de los efectos nocivos provocan adicción al igual que el cigarrillo común.

Lo único que realmente ayuda es mantenerse alejado de todos esos productos. Esto no siempre es sencillo, en especial si todas las personas que te rodean fuman o vapean. Tal vez te resulte útil estar preparado con razones para decir que no cuando te sientas presionado. Puedes decir “no me gusta” o “quiero mantenerme en forma para el fútbol” (o el tenis, el baloncesto u otros deportes).

¹ **inhalar el vapor** – вдыхать пар / удыхаць пару

² **saborizados** – ароматизированные / ароматизаваныя

35.  **Trabajad en grupos: elegid un aspecto de las consecuencias negativas del consumo del alcohol, preparad un informe pequeño buscando material complementario en internet y presentadlo al resto del grupo.**

36.  **Escucha los testimonios de adolescentes y contesta a las preguntas.**

Testimonios de adolescentes que han caído en las drogas

1. ¿Tienen final feliz las historias de estos jóvenes?
2. ¿A qué edad empezaron a drogarse?
3. ¿Qué sucedió con el primer testimonio antes de dejar ese vicio?
4. ¿Lo logró él mismo o le ayudaron?
5. ¿Qué pasó con la muchacha?
6. ¿A qué triste decisión llegó y quién la salvó?
7. ¿En qué condiciones está ahora?
8. ¿Qué aconseja a tantos jóvenes?

37.  **Habla sobre la motivación del consumo de la droga y los peligros de este hábito. ¿Cómo se puede superar el problema?**

38.   **Lee el texto y di qué costumbres malsanas combaten las estrellas famosas.**

Los buenos propósitos de las estrellas

Antonio Banderas habló del infarto que sufrió en enero de 2017. Pero decidió no bajar el ritmo de trabajo. Banderas tiene por delante el rodaje de dos películas, una obra de teatro, su trabajo como diseñador, es socio en un restaurante... y no quiere parar. “No quiero bajar el ritmo porque esta es mi vida y quiero hacer las cosas que me gustan”, confesó. Banderas, de 57 años, reconoce que el único hábito que ha cambiado ha sido dejar el tabaco. “Lo de fumar ha sido probablemente el mayor error de mi vida. A cualquiera que me esté escuchando y sobre todo si son jóvenes, digo que no confíen en la juventud, dejadlo”, aconsejó.



Leonardo DiCaprio: La dieta y el deporte son sus objetivos.

El rodaje de una nueva película o una nueva historia de amor le sirven de motivación para perder unos kilos. “Me gusta comer y por eso tengo que seguir un plan de alimentación muy estricto y hacer muchísimo deporte”, dice. “Quiero cuidar mi nuevo cuerpo.” Seguro que estos nuevos hábitos le sientan fenomenal.



Debra Messing: Nunca más darse a la comida basura.

¡Se acabaron las hamburguesas para Debra! La actriz quiere comenzar una vida nueva como miles de mujeres: comiendo sano. “Intentaré controlarme”, promete. “Pero me encantan las hamburguesas, las patatas fritas, las pizzas...” Pero aunque sabe que no le va a ser fácil, ya ve el lado positivo: “Así encontraré ropa bonita con más facilidad”.



Odalys Ramírez: Hacer más actividades al aire libre. Hacer más ejercicio. Comer más saludable.



COMUNICACIÓN

¿Cómo expresar?

Desconocimiento: No sé. No tengo ni idea.

Probabilidad o duda: Creo que... No creo que ... Es posible que ... Dudo que ...

Indiferencia: Me da igual. No me importa. ¡Qué más da! Es lo mismo.

Opinión:

A mí me parece que...

Yo pienso que...

Yo creo que... porque...

Es verdad que... pero...

Lo que pasa es que...

Acuerdo o desacuerdo:

Sí, estoy de acuerdo. / Tienen razón. / Es verdad.

No, no estoy (totalmente) de acuerdo.

Estoy a favor de / en contra...