**Tema 2 Los asuntos sociales**

**Higher**

1. **¿Qué experiencia de trabajo voluntario tienes?**

Yo no tengo experiencia de trabajo voluntario pero una de mis vecinas ***es una señora jubilada y*** ***lleva*** unos años ***trabajando*** en una tienda benéfica en la ciudad. Trabaja dos mañanas por semana. ***Mientras estudie para el bachillerato***, me gustaría colaborar con una ONG para ayudar a los sin techos, ***es decir, los que duermen en la calle,*** sobre todo en invierno.

**2** **¿Qué haces para mantener una buena salud?**

Practico deportes ***tanto como puedo, que suele ser*** dos o tres veces por semana. A mi padre le encantan los deportes y a mí también ***- ¡De tal palo, tal astilla!*** No como ***casi nunca*** la comida basura y ***consumo*** 5 porciones de fruta y verdura al día. ***No he fumado nunca***. ***Podría hacer más, pero ya*** es mejor que cuando tenía diez años: No hacía ejercicio y bebía refrescos todos los días. Siempre iba al colegio en coche ***en vez de caminar.***

**3** **¿Qué se puede hacer para mantenerse en forma? / ¿Cuáles son las maneras más eficaces de mantenerse en forma hoy en día?**

Para mantenerse en forma se puede ir al colegio caminando o en bici ***en vez de coger el autobús o ir en coche***. En el centro comercial se puede subir la escalera ***en lugar de tomar el ascensor o la escalera mecánica***. Se puede llevar una botella de agua ***y tomar sorbos a lo largo*** del día. Si ***desayunamos*** ***con*** una fruta, ***tomamos*** una manzana o un plátano ***a media*** mañana, una verdura a la hora de comer y luego ***cenamos*** otras dos verduras, comer bien ***¡‘es pan comido’!***

**4 ¿Qué has hecho recientemente para mantenerte en forma?**

Este año he dejado de ***tomar azúcar en el té y de*** comer chocolatines ***cuando me apetece picar algo***. ***Ya*** ***no*** bebo refrescos ***sino*** agua. He empezado a llevar una fruta al colegio para ***comerla durante*** el recreo. Antes comía pizza en el comedor del colegio. ***Acabo de empezar a*** jugar al fútbol los fines de semana y en las próximas vacaciones voy a aprender a nadar.

**Tema 2 Los asuntos sociales**

**Foundation**

**1 ¿Qué experiencia de trabajo voluntario tienes?**

Yo no tengo experiencia de trabajo voluntario pero una de mis vecinas trabaja en una tienda benéfica en la ciudad. Trabaja dos mañanas por semana. El año que viene, me gustaría colaborar con una ONG para ayudar a los sin techos sobre todo en invierno.

**2 ¿Qué haces para mantener una buena salud?**

Practico deportes dos o tres veces por semana. A mi padre le encantan los deportes y a mí también. No como la comida basura pero como 5 porciones de fruta y verdura al día. Es mejor que cuando tenía diez años: No hacía ejercicio y bebía refrescos todos los días. Siempre iba al colegio en coche.

**3 ¿Qué se puede hacer para mantenerse en forma? / ¿Cuáles son las maneras más eficaces de mantenerse en forma hoy en día?**

Para mantenerse en forma se puede ir al colegio caminando o en bici. En el centro comercial se puede subir la escalera. Se puede llevar una botella de agua duranteel día. Si comemos una fruta con el desayuno, un plátano por la mañana, una verdura a la hora de comer y luego dos verduras para la cena, comer bien es fácil.

**4 ¿Qué has hecho recientemente para mantenerte en forma?**

Este año he dejado de comer chocolatines. No bebo refrescos, sólo agua. He empezado a llevar una fruta al colegio para el recreo. Antes comía pizza en el comedor del colegio. He jugado al fútbol los fines de semana y en las próximas vacaciones voy a aprender a nadar.

**Tema 2 Los asuntos sociales**

**Básico**

**1 ¿Qué experiencia de trabajo voluntario tienes?**

Yo no tengo experiencia de trabajo voluntario pero me gustaría ayudar a los sin techos en invierno.

**2 ¿Qué haces para mantener una buena salud?**

Me gusta jugar al fútbol, como mucha fruta y bebo mucha agua.

**3 ¿Qué se puede hacer para mantenerse en forma?**

Se puede ir al colegio en bici. Se puede subir la escalera. Se puede beber agua y comer 5 porciones de fruta o vegetales.

**4 ¿Qué has hecho recientemente para mantenerte en forma?**

Ya no bebo refrescos, sólo agua. He comido una fruta durante el recreo. He jugado al fútbol los fines de semana con mis amigos.