

1. Una entrevista de trabajo

Cuando vas a una entrevista de trabajo, es importante que llegues temprano para causar una buena impresión. Durante la entrevista, se recomienda sonreír y es vital mantener el contacto visual. Debes llevar un traje o la ropa apropiada porque las primeras impresiones son esenciales. Los hombres deberían llevar una corbata también. Aunque puedes estar nervioso, se debe controlar los nervios durante la entrevista. Se recomienda pensar claramente antes de responder a las preguntas y lo más importante es siempre decir la verdad.

Además, antes de ir a la entrevista, debes investigar la empresa y es importante que nunca hables mal de las empresas en las que has trabajado antes.

1. Pon una equis (X) en la casilla adecuada:

1. Si vas a una entrevista, tienes que...	
A. llegar tarde	
B. llegar antes de que comience la entrevista	X
C. evitar sonreír	
D. evitar hablar de tus puntos débiles	

2. También se recomienda...	
A. contestar de inmediato	
B. ponerte muy serio durante la entrevista	
C. mirar al entrevistador	X
D. contestar brevemente	

3. Para causar una buena impresión, es imperativo...	
A. llevar la ropa cómoda	
B. estar nervioso	
C. llevar una falda	
D. cuidar la apariencia	X

4. Lo más importante es que no...	
A. llevas un traje	
B. contestas a todas las preguntas	
C. dices mentiras	X
D. dices la verdad	

5. Antes de ir a la entrevista, hay que...	
A. comprar un nuevo traje	
B. informarte sobre la compañía	X
C. investigar la industria en la que trabajarás	
D. hablar mal sobre tu empresa	

6. Durante la entrevista, debes evitar...	
A. decir la verdad	
B. llevar una corbata	
C. hablar demasiado	
D. criticar	X

2. ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

Emilio	Aunque apenas hago deporte, lo que suelo hacer es correr dado que me ayuda a descansar y olvidar el estrés del colegio. Cuando tengo tiempo libre, me encanta ver un documental de ciencias dado que me interesa mucho la naturaleza y puedo aprender mucho. Pero mi hermana prefiere ver la telerrealidad ya que le gusta imitar a sus ídolos.
Ana	Lo que más me gusta es ser activa y por eso si no tengo deberes siempre hago deporte. No me gustan deportes de equipo ya que no soy muy sociable y a veces me siento muy tímida. Hago yoga tres veces a la semana y me gusta mucho porque me da la oportunidad de meditar. Entiendo que es muy bueno hacer ejercicio físico para la salud y en el futuro comenzaré a correr en el parque también.
Pedro	Mis padres dicen que soy vago, pero no pienso que tengan razón porque yo corro a diario y también levanto pesas. Cuando sea mayor me gustaría ser musculoso y guapo. También soy adicto a ver la tele y me gustan mucho las series estadounidenses. Aunque hago mucho ejercicio, no tengo una dieta sana y debería comer más legumbres.

Pon una equis en las 8 casillas apropiadas. ¡Ojo! Es posible que unas afirmaciones o personas tengan más de una equis o ninguna.

	Emilio	Ana	Pedro
1. No hago deporte a menudo	X		
2. Corro frecuentemente	X		X
3. No tengo mucha confianza		X	
4. Hago yoga cada día			
5. Entiendo los beneficios de hacer deporte para el cuerpo		X	
6. Me gustan los programas educativos	X		
7. Me importa mucho el aspecto físico			X
8. Tengo la intención de hacer una nueva actividad física		X	

3. ¿Te gustaría hacer trabajo voluntario?

Blas	“Acabo de solicitar un trabajo voluntario en la oficina de un periódico en mi pueblo porque en el futuro me gustaría ser escritor. Pienso que tengo las habilidades apropiadas para hacer este trabajo porque soy creativo. Creo que soy una persona organizada y amigable y me gusta conocer a nuevas personas.”
Elena	“Mis padres quieren que yo haga trabajo voluntario, pero soy muy vaga y no me interesaría hacerlo. No soy muy seria y prefiero pasar tiempo haciendo deporte con mis amigos. En el futuro espero que la lotería me toque porque no quiero trabajar. Lo único que me gustaría hacer es viajar y descubrir otras culturas.”
Pedro	Entiendo que tengo mucha suerte y por eso en el futuro me gustaría hacer trabajo voluntario en África. Mis padres dicen que soy bastante maduro porque, si tuviera la oportunidad, me apasionaría trabajar en una escuela o una guardería dado que me interesa mucho la enseñanza y me encantaría atender y educar a niños pobres. Opino que sería una experiencia inolvidable.

Pon una equis en las 8 casillas apropiadas. ¡Ojo! Es posible que unas afirmaciones o personas tengan más de una equis o ninguna.

	Blas	Elena	Pedro
1. Me entusiasmaría viajar al extranjero en el futuro.		X	X
2. No tengo muchos planes para el futuro.		X	
3. Me encantaría trabajar en un hospital en un país pobre.			
4. Soy muy responsable.			X
5. Me gustaría trabajar con los niños pequeños.			X
6. Se me da bien escribir.	X		
7. No tengo miedo de conocer a nueva gente.	X		
8. Mi ambición es ganar mucho dinero.		X	

4. Las tareas domésticas

Raúl	Entiendo que es muy importante ayudar en casa y por eso intento echar una mano a mis padres a menudo. Suelo quitar la mesa después de comer y también a veces lavo y seco los platos. Lo bueno es que mis padres me dan diez libras cada semana por ayudar. Tengo mucha suerte.
Pedro	Si tuviera más tiempo, me gustaría ayudar en casa más pero desafortunadamente siempre tengo que hacer muchos deberes. En mi casa mis padres hacen todo y de vez en cuando dicen que soy muy perezoso. Supongo que, cuando termine mis estudios, ayudaré más en casa.
Ana	Siempre ayudo a mi madre en casa dado que ella trabaja mucho y necesita ayuda para hacer las tareas domésticas. No piensa que yo sea vaga. Cada semana hago un poco de bricolaje, paso la aspiradora y plancho la ropa. Lo único que no me gusta es hacer la jardinería y regar las flores dado que odio trabajar en el aire libre.

Pon una equis en las 8 casillas apropiadas. ¡Ojo! Es posible que unas afirmaciones o personas tengan más de una equis o ninguna.

	Raúl	Pedro	Ana
1. Mi familia dice que soy una persona vaga		X	
2. Suelo ayudar en casa	X		X
3. Ayer lavé los platos			
4. No me gusta hacer las tareas domésticas fuera			X
5. Tengo la intención de ayudar a mis padres más en el futuro		X	
6. Debo estudiar mucho		X	
7. Hago tareas domésticas en la cocina	X		
8. Recibo dinero de bolsillo por hacer las tareas domésticas	X		

5. El trabajo voluntario

Pon la letra adecuada en la casilla:

Si decides hacer trabajo voluntario, puedes adquirir muchísimas nuevas competencias. No sólo muestra que eres una persona muy generosa, sino suele ser una experiencia muy útil para tu futuro.

Lo más importante es que hacer trabajo voluntario te da la oportunidad de ayudar a otras personas y esto es muy gratificante. Te dará la oportunidad de conocer a nuevas personas y se puede aprender mucho. Además, si siempre has soñado con viajar, deberías hacer algún trabajo en otro país por ejemplo en África o Sudamérica. Por eso también puedes aprender otro idioma y descubrir una nueva cultura.

Aunque no te pagan, es bueno hacer trabajo voluntario ya que puedes aprender nuevas habilidades. Hacer el trabajo voluntario es una experiencia muy valorable y por eso todo el mundo debe hacer el trabajo voluntario para poner su granito de arena.

a) proyectos	b) gente	c) paga	d) lingüísticas	e) niños
f) cosas	g) personas	h) países	i) sueldo	j) medioambientales

1. Hacer el trabajo voluntario te da la oportunidad de aprender nuevas...	F
2. Si haces el trabajo voluntario puedes ayudar a otra...	B
3. Es posible hacer el trabajo voluntario en otros...	H
4. Es posible que la gente que hace el trabajo voluntario mejore sus habilidades...	D
5. Si haces el trabajo voluntario, no recibes un...	I
6. Es importante que todo el mundo se involucre en estos...	A

6. El día de reciclaje

Escribe apuntes sobre el evento. Completa la tabla con palabras **en español** o **con números**:

El Día del Reciclaje

200 000 alumnos celebraron el Día del Reciclaje el tres de octubre. España fue el segundo país en número de participantes de los dieciocho que compitieron

Fue un día muy exitoso y más de dos mil colegios participaron por todo el mundo, incluyendo trecientos en España. Las actividades principales fueron recoger basura en los parques y separar los desechos en el colegio.

La meta del día fue concienciar a los jóvenes sobre las consecuencias nocivas de no hacer el reciclaje y animar a ellos a hacer más para proteger el planeta.

Un director de un colegio español dijo: “fue fantástico ver a los alumnos participando. Lo que más me impresionó fue que a los alumnos les importa mucho el medio ambiente. Un alumno, Emilio, añadió: “lo pasé muy bien. El único problema fue el tiempo porque al llegar al parque empezó a llover”.

- (a) Número de alumnos que participaron: **200 000**
- (b) Fecha: **el 3 de octubre**
- (c) Número de países: **18**
- (d) Número de colegios españoles: **300**
- (e) Las actividades principales: **recoger basura** y **separar los desechos**
- (f) Objetivo: **concienciar a los jóvenes** y **animar a los jóvenes a proteger el planeta**
- (g) Opinión del director: **fue fantástico**
- (h) El problema, según el alumno: **el clima/ el tiempo/ empezó a llover**

(10 marks)

7. Los cigarrillos

Fumar cigarrillos tiene muchos riesgos de salud para todos. Sin embargo, las personas que empiezan a fumar antes de los 21 años tienen más dificultades para dejar de fumar. Además, los adolescentes que fuman tienen más posibilidades de consumir alcohol y drogas ilegales. El problema no es sólo los cigarrillos dado que los cigarrillos electrónicos también son bastante peligrosos.

Fumar es un hábito difícil de dejar porque el tabaco contiene nicotina, que es altamente adictiva. Las personas comienzan a fumar por muchas razones diferentes. Por ejemplo, algunas personas comienzan porque sus familiares o amigos fuman. Las estadísticas muestran que aproximadamente nueve de cada 10 consumidores de tabaco comienzan antes de los 18 años.

Pon una equis (X) en la casilla adecuada:

1. Si fumas cigarrillos, puedes tener problemas de...	
A. dinero	
B. salud	X
C. trabajo	
D. familia	

2. Es probable que los fumadores también consuman...	
A. mucho azúcar	
B. cigarrillos electrónicos	
C. bebidas alcohólicas	X
D. cafeína	

3. Según el texto, usar los cigarrillos electrónicos es ...	
A. inseguro	X
B. saludable	
C. sano	
D. costoso	

4. Las razones por las que la gente comienza a fumar son...	
A. parecidas	
B. variadas	X
C. similares	
D. importantes	

5. Algunas personas imitan a...	
A. la gente famosa	
B. los médicos	
C. sus ídolos	
D. sus compañeros	X

6. Muchas personas empiezan a fumar cuando ...	
A. tienen 18 años	
B. tienen más de 18 años	
C. tienen menos de 18 años	X
D. están con su familia	

8. Las ventajas de Internet

Pon la letra adecuada en la casilla:

Hoy los niños conviven con Internet y es una herramienta útil que usan todos los días. Es verdad que Internet ofrece múltiples beneficios a los niños y puede tener un impacto positivo sobre su desarrollo mental.

Mucha gente piensa que es una excelente forma de comunicación ya que es inmediata y eficaz. Además, muchos niños se conectan a la Red porque les ayuda a aprender dado que los niños pueden acceder a ejercicios y juegos que les permiten estudiar las matemáticas y los idiomas.

También, Internet es una herramienta de entretenimiento porque los niños pueden jugar en línea si hace mal tiempo y no pueden jugar en el jardín.

1. Los niños usan Internet cada...	A
2. Según el texto, Internet tiene aspectos...	J
3. Internet es una forma fácil de...	H
4. Internet ayuda a los niños con sus estudios...	C
5. Internet permite a los niños mejorar sus habilidades...	K
6. Los niños pueden usar Internet para divertirse cuando no hace buen...	I

a) día	b) ventajas	c) escolares
d) lenguas	e) llueve	f) estudios
g) peligrosos	h) comunicarse	i) tiempo
j) positivos	k) lingüísticas	l) colegio

(6 marks)

9. Aprender un idioma

Aunque puede ser bastante difícil, a muchos jóvenes les encanta aprender otro idioma dado que será muy útil para el futuro. Hoy en día muchas empresas necesitan a personas que puedan hablar otra lengua con fluidez. En España hay muchas compañías internacionales y si un joven habla otro idioma será muy fácil encontrar un trabajo.

Por eso es importante que los alumnos estudien al menos una lengua en el colegio. En España el inglés es el idioma más popular con los jóvenes, pero desafortunadamente no hay muchas personas que estudian alemán. También el francés y el chino se hacen más populares en los colegios españoles. Aprender otro idioma no es fácil y requiere mucha paciencia y también debes tener buenos hábitos de estudiar. Los cursos de idioma pueden ser muy costosos también y a veces hay que ahorrar mucho dinero antes de matricularse en un curso.

Pon una equis [X] en la casilla adecuada:

1. Según el texto, aprender otra lengua no es siempre...	
a) difícil	
b) sencillo	X
c) caro	
d) necesario	

2. Muchas empresas necesitan a personas que tengan habilidades...	
a) lingüísticas	X
b) académicas	
c) informáticas	
d) prácticas	

3. Si hablas dos idiomas, para ti será muy sencillo encontrar un...	
a) idioma	
b) puesto de trabajo	X
c) compañía	
d) sueldo	

4. El idioma más popular en los colegios españoles es...	
a) el chino	
b) el francés	
c) el inglés	X
d) el alemán	

5. Para aprender a hablar otra lengua, tienes que ser...	
a) inteligente	
b) bilingüe	
c) impaciente	
d) estudioso	X

6. Desafortunadamente hacer un curso de idiomas no es...	
a) caro	
b) barato	X
c) relajante	
d) eficaz	

(6 marks)

10. Beneficios de vivir en el campo

Pon la letra adecuada en la casilla:

La vida en el campo es mucho más relajada y menos estresante que en la ciudad, el aire es más puro y la calidad de vida mejora considerablemente. En los últimos años, muchos jóvenes están abandonando los pueblos para vivir tranquilamente en el campo. Hay varios motivos que explican este cambio, por ejemplo, en el campo la vida es menos ruidosa y también menos costosa.

En el campo hay menos automóviles y por eso las personas pueden respirar aire totalmente puro. Hay menos contaminación y las personas que viven en el campo tienen menos problemas respiratorios. Además, si vives en el campo, la vida es menos frenética y se reduce el nivel de estrés. Mucha gente dice que en la ciudad no hay nunca un momento de paz, pero en el campo es posible dormir en paz y descansar más.

a) joven	b) sano	c) mejor	d) tranquila
e) costosa	f) peor	g) salud	h) paz
i) económicas	j) financieros	k) juventud	l) ruido
m) vieja	n) importantes	o) animal	p) tráfico

1. Si vives en la ciudad, la calidad de vida es...	F
2. Vivir en el campo es popular con la gente...	A
3. Mucha gente se muda al campo por razones...	I
4. Si vives en el campo, tiene beneficios para tu...	G
5. La vida en la ciudad es menos...	D
6. Si decides vivir en el campo, es posible dormir sin...	L

(6 marks)

11. Mis vacaciones

Emilio	Supongo que ir de vacaciones con tu familia es mejor dado que, aunque tienes menos libertad, tus padres pagan todo. A mí me gusta ir de vacaciones con mis padres ya que no son muy estrictos y lo pasamos bien. El año pasado fuimos a Roma y aprendí mucho sobre la cultura italiana. Tengo ganas de volver.
José	Me llevo bien con mis padres por lo general, sin embargo, no me gusta ir de vacaciones con mi familia ya que mi hermanito es tan pesado. Siempre llora y grita y me irrita mucho. El verano pasado mi familia y yo pasamos una semana en Málaga y no podía soportar estar con mi hermano. Lo que más me gustaría hacer es ir de vacaciones con mis amigos.
Sergio	Para ser honesto no tengo una preferencia. Me divierte ir de vacaciones con mis padres, pero también me gusta mucho ir de vacaciones con mis amigos. El año pasado hice camping con mis amigos en un bosque y lo pasé muy bien. Aunque llovía todos los días, lo pasamos fenomenal. Lo bueno de ir de vacaciones con tu familia es que puedes pasar tiempo con ellos y me gusta mucho hacer el surf con mi padre.

Pon una equis en las 8 casillas apropiadas. ¡Ojo! Es posible que unas afirmaciones o personas tengan más de una equis o ninguna.

	Emilio	José	Sergio
1. Prefiero ir de vacaciones con mis compañeros.		X	
2. Es más costoso ir de vacaciones con tus amigos.	X		
3. Fui de vacaciones con mis padres el año pasado.	X	X	
4. Mis padres son estrictos y gritan mucho.			
5. Me gusta hacer los deportes acuáticos con mi padre.			X
6. Mi hermano menor hace mucho ruido.		X	
7. Quiero regresar al sitio adonde fui de vacaciones el año pasado.	X		
8. No me importa mucho con quien voy de vacaciones.			X

12. Un estilo de vida saludable

Pon la letra adecuada en la casilla:

Mi dieta

Acabo de empezar una nueva dieta. Cada día me levanto a las siete y tomo un desayuno sano y rico en fibra. Suelo comer cereales con leche desnatada y un vaso de zumo de melocotón. Si tengo mucha hambre, también como un plátano. Para el almuerzo, intento comer una ensalada y evito comer la comida malsana. Apenas como la comida grasienta. Para mí, lo más importante es comer una cena ligera, por ejemplo, arroz con verduras. Además, intento ser muy activo y ando al cole a diario y por la tarde me gusta correr en el parque. Nunca hago la natación dado que no sé nadar. **Emilio.**

A. nueva	B. sedentaria	C. hambre	D. correr
E. menos	F. bueno	G. nada	H. inactivo
I. hambre	J. grasa	K. azúcar	L. saludable

1. La dieta de Emilio es...	A
2. Emilio siempre toma un desayuno...	L
3. Emilio come fruta para el desayuno sólo si tiene...	C
4. Casi nunca Emilio come la comida que contiene mucha...	J
5. Emilio no tiene una vida...	B
6. Emilio nunca...	G

(6 marks)

13. Mi estilo de vida

Pon la letra adecuada en la casilla:

En el pasado no llevaba una vida muy sana. No comía bien y bebía demasiado alcohol. Además, solía fumar veinte cigarrillos cada día. Por lo general no cuidaba de mi cuerpo y tenía una vida muy sedentaria. Me di cuenta de que no estaba en forma y decidí cambiar mi estilo de vida. Fui a ver mi médico y él aconsejó que yo dejara de fumar porque era una actividad muy perjudicial para el cuerpo. Además, empecé a correr en el parque con mi amigo, Juanjo. Él es muy deportivo y ahora hacemos ejercicio juntos tres veces a la semana.

a) Antes Miguel no estaba en buena ...	J
b) La dieta de Miguel era poco ...	D
c) Miguel fumaba 20 cigarrillos a ...	E
d) Miguel recibió consejos de su ...	I
e) Miguel empezó a correr en el aire ...	B
f) Miguel siempre hace actividad física con un ...	K

A. sano	B. libre	C. día	D. saludable
E. diario	F. amistad	G. medicina	H. interior
I. médico	J. forma	K. compañero	L. parque

(6 marks)

14. Ser vegetariano

Ser vegetariano no es una decisión que se debe tomar a la ligera. Primero, hay que hablar con tu médico y conocer sobre el tema. Lo mejor de ser vegetariano es que previene enfermedades cardíacas y tu salud mejorará. Además, suele ser más económico ser vegetariano que comer carne. Muchas personas adaptan una vida vegetariana por varias razones: salud, religión o cultura.

Sin embargo, no es recomendable que los niños sean vegetarianos dado que no deberían tener una dieta restrictiva.

Pon una equis en la casilla apropiada:

1. Según el texto, decidir ser vegetariano es una decisión...	
a) fácil	
b) seria	X
c) grande	
d) útil	

2. Tener una dieta vegetariana tiene beneficios para tu...	
a) vida	
b) trabajo	
c) medico	
d) cuerpo	X

3. Comer carne suele ser más...	
a) caro	X
b) saludable	
c) adaptable	
d) útil	

4. Es importante que los niños tengan una dieta...	
a) restrictiva	
b) sin carne	
c) variada	X
d) barata	

(4 marks)

15. ¿Tienes una vida sedentaria?

Paco	“Para ser honesto, no soy muy activo. Mi padre siempre dice que soy muy vago porque lo que más me gusta es jugar videojuegos en mi dormitorio. Entiendo que debería hacer más deporte porque es bueno para el cuerpo, pero lo odio. Lo único que me gusta, es hacer yoga”.
Ana	“Aunque no tengo una dieta muy sana, estoy en forma ya que soy muy activa. Suelo correr tres veces a la semana y también me entusiasman los deportes de equipo. Juego al fútbol el fin de semana y también practico el baloncesto”.
Federico	“Para evitar el sedentarismo, me divierte ir al gimnasio todos los días. Soy muy deportista y por eso me encanta ir a la piscina el fin de semana. Lo que no puedo aguantar es hacer yoga, lo encuentro muy aburrido”.

Pon una equis en las 8 casillas apropiadas. ¡Ojo! Es posible que unas afirmaciones o personas tengan más de una equis o ninguna.

	Paco	Ana	Federico
a) No come sanamente		X	
b) Hace mucho ejercicio		X	X
c) Le gusta hacer deporte con amigos		X	
d) No soporta yoga			X
e) Le gusta hacer los deportes de riesgo			
f) Es bastante perezoso	X		
g) Le gusta hacer la natación			X
h) Reconoce los beneficios de deporte para la salud	X		

(8 marks)

16. El día mundial de la salud mental

El Día Mundial de la Salud Mental

El 10 de octubre se celebra el Día Mundial de la Salud Mental. Esta iniciativa se celebra en 100 países, con el objetivo general de concienciar a la gente sobre los problemas relacionados con la salud mental. Este año, el tema escogido es la salud mental de los jóvenes.

Más de 300 millones de personas en el mundo sufren depresión, un trastorno que es la principal causa de discapacidad, y 260 millones tienen trastornos de ansiedad.

El Día Mundial de la Salud Mental se celebra desde hace veinte años, pero este año quiere llamar la atención sobre los problemas que nuestros jóvenes están afrontando hoy en día en el mundo.

Hay muchas razones por las que los jóvenes pueden experimentar el estrés o la ansiedad en su vida: por ejemplo, un cambio de colegio o el divorcio de los padres.

Escribe apuntes sobre el día. Completa la tabla con palabras o números:

- a) Fecha: **El 10 de octubre**
- b) En cuántos países se celebra: **100 países**
- c) La meta general del día: **concienciar a la gente sobre los problemas relacionados con la salud mental**
- d) El tema este año: **la salud mental de los jóvenes**
- e) El número de personas que sufren de la ansiedad: **260 millones**
- f) Cuánto tiempo se lleva celebrando ese día: **veinte años**
- g) Por qué puede un joven experimentar estrés:
un cambio de colegio y el divorcio de los padres

(8 marks)