

KÉSZÜLJÜNK AZ
ÉRETTSÉGIRE!

OFI



Seres Krisztina

Spányol

szóbeli gyakorlatok

Érettségizőknek
és nyelvvizsgázóknak



1 DATOS PERSONALES, FAMILIA Conversación Situaciones Presentación 6

Datos personales y etapas de la vida	1/1	1/1	1/1
Vida familiar y relaciones familiares	1/2, 1/3	1/2	1/2
Vida cotidiana en la familia y quehaceres domésticos	1/4	1/3	1/3
Planes personales	1/5	1/4	1/4

2 GENTE Y SOCIEDAD Conversación Situaciones Presentación 19

Rasgos físicos y característicos, semejanzas y diferencias entre la gente	2/1	2/1	-
Amigos	2/2	2/3	-
Adolescentes y sus relaciones con los demás	2/3	2/2	2/1
Papeles masculinos y femeninos en la sociedad	2/4	-	2/4
Servicio comunitario	2/5	2/7	2/5
Tolerancia	2/6	-	2/6
Conflictos	2/7	2/6	-
Vacaciones, acontecimientos y celebraciones familiares	2/8, 2/9,	2/4	2/2
Moda y ropa	2/10	2/5	2/3

3 ENTORNO Y MEDIO AMBIENTE Conversación Situaciones Presentación 42

Vivienda, el lugar donde vivimos y su entorno	3/1, 3/2	3/1, 3/2	3/1
Lo que hay que ver en mi ciudad / aldea	3/4	3/3	3/2
Vivir en la ciudad o en el campo	3/3	-	3/3
Plantas y animales que nos rodean	3/5	3/4	3/4
El tiempo que hace	3/6	3/5	3/5
Protección del medio ambiente	3/7	3/6	3/3

4 ESCUELA Y ESTUDIOS Conversación Situaciones Presentación 60

Tu escuela	4/1	4/1	4/1
Asignaturas, horario, intereses y estudios	4/2	4/3	4/2
Maneras de estudiar	4/3	4/6	4/3
Importancia de aprender idiomas extranjeros	4/4	4/4	-
Actividades extraescolares, tradiciones escolares	4/5	4/2, 4/5	4/4, 4/5

5 EL MUNDO DEL TRABAJO Conversación Situaciones Presentación 75

Trabajo de verano, trabajo a tiempo parcial	5/1, 5/2	5/1, 5/2, 5/3	5/1
Buscar trabajo o seguir estudiando	5/3, 5/4, 5/5	5/4	5/2, 5/3

6 ESTILO DE VIDA Conversación Situaciones Presentación 87

Rutina diaria, cómo administrar el tiempo	6/1	6/1	6/1
Vida sana	6/2	6/2	6/2
Hábitos familiares relacionados con la comida	6/3	6/4	6/3, 6/4
Comidas, platos, plato preferido	6/4	6/3	-
Comer en la cantina y en restaurantes de comida rápida	6/5	6/5, 6/6	6/5
Enfermedades, lesiones, accidentes	6/6	6/7	6/6
Tratamientos médicos (médico de cabecera, especialistas, hospital)	6/7	6/7	6/7
Adicciones	6/8	-	6/8

7 DIVERSIONES	Conversación	Situaciones	Presentación	110
Actividades de tiempo libre, <i>hobbies</i>	7/1, 7/7	7/1	7/1, 7/3, 7/5	
Teatro, cine, conciertos, exposiciones	7/2	7/2, 7/3, 7/6	7/2	
Deportes	7/3	7/4, 7/5	7/4	
Lectura, radio, televisión, ordenador	7/4, 7/5	7/7	7/6	
Acontecimientos culturales	7/6	7/8	7/2	

8 VIAJE Y VACACIONES	Conversación	Situaciones	Presentación	132
Desplazarse, transporte público	8/1	8/1, 8/2	8/1, 8/2	
Vacaciones dentro y fuera del país	8/2, 8/4	8/3, 8/4	8/3, 8/4	
Preparativos, planes y organización de las vacaciones	8/3	8/5	8/5	
Ir de vacaciones, viaje organizado	8/5	8/6	8/6	

9 CIENCIA Y TECNOLOGÍA	Conversación	Situaciones	Presentación	150
Ciencias populares	9/1	9/1	9/1	
Tecnología en la vida cotidiana, ordenadores, Internet	9/2, 9/3, 9/4	9/2, 9/3, 9/4	9/2, 9/3	

10 CUESTIONES FINANCIERAS	Conversación	Situaciones	Presentación	161
Presupuesto familiar, el dinero en la vida cotidiana	10/1, 10/2	10/1	-	
Banca	10/3	10/2	10/1	
Tiendas y compras, anuncios	10/4, 10/6	10/3, 10/4	10/2, 10/3, 10/5	
Servicios	10/5	-	10/4	

SITUACIONES – PISTAS	175
-----------------------------	------------

ELŐSZÓ

Kiadványunk olyan gyakorlókönyv, amely elsősorban a középszintű spanyol érettségi vizsga szóbeli részére való felkészüléshez / felkészítéshez kíván segítséget nyújtani.

A könyvben található gyakorlófeladatok megfelelnek a 2015-ben egységesített* (2017. január 1-től hatályos) középszintű idegen nyelvi szóbeli érettségi követelményeinek, tartalmazzák az összes jellemző feladattípust.

A könyv a tíz érettségi témakörre épül. A tematikus fejezetekben az adott témához tartozó kérdések és mintaválaszok, szituációk és önálló témakifejtési feladatok találhatók. A szituációkhoz és az önálló témakifejtési feladatokhoz mintamegoldásokat is adunk. Ezekben a szövegekben félkövér betűvel kiemeltük a beszélgetés, illetve önálló beszéd során jól használható kifejezéseket, szófordulatokat. Valamennyi fejezetet tematikus szöveget zárja.

A *társalgási feladat* kérdései –segítségképpen– további alkérdésekre bomlanak, és a tanuló igénye szerint válogathat a változatos szóincset felvonultató mintaválaszok között.

A *szituációk* próbára teszik a tanulók problémamegoldó képességét, kezdeményező és interakciós készségét. A diáktárs vagy tanár által alakított beszélgetőpartnernek szóló információk (pistas) a könyv végén található.

Az *önálló témakifejtési feladatok* képi stimulussal segítik a vizsgázót abban, hogy önállóan meg tudjon nyilvánulni egy adott témával kapcsolatban. A megadott irányító szempontok segítséget nyújtanak a gondolatok egybefüggő, szabatos kifejtéséhez, és az általános vélemény kifejtésétől a személyes élmények, tapasztalatok, gondolatok megfogalmazása felé vezetik a tanulót.

Ezt a feladatgyűjteményt jó szívvel ajánljuk más szóbeli nyelvvizsgákra való felkészüléshez is, mert az érettségi vizsga és a nyelvvizsgák feladattípusai számos esetben megegyeznek vagy nagyon hasonlítanak, valamint ugyanazokat a részkészségeket mérik, ellenőrzik. Mivel a különböző nyelvvizsgák között eltérések is vannak, fontos, hogy a tanuló tájékozódjon arról a vizsgatípusról, amelyre jelentkezik.

Könyvünk nem csak tanórai kereteken belüli feldolgozásra alkalmas, az önálló otthoni felkészüléshez is hasznos lehet. Reméljük, kiadványunk beváltja a hozzá fűzött reményeket, és valóban megkönnyíti nem csak a diákok, hanem a tanárok munkáját is.

A SZÓBELI ÉRETTSÉGI VIZSGA MENETE

A szóbeli tétel három feladatból áll. Kidolgozásukhoz felkészülési idő nincs, de a második és harmadik feladat végiggondolásához a vizsgázónak rövid (körülbelül fél perc) gondolkodási idő áll rendelkezésére. A vizsga rövid *bevezető, bemelegítő kérdésekkel* kezdődik, amelyek célja az, hogy a vizsgázó ráhangolódjon a spanyol nyelv használatára. Az itt elhangzottakat nem értékelik.

Az *első feladatban*, a *társalgásban* a vizsgázó néhány olyan kérdésre válaszol, amelyek saját személyéhez, közvetlen környezetéhez és hétköznapi tevékenységeihez kapcsolódnak. A társalgás egy témát érint.

A *második feladat*, a *szerepjáték* során a vizsgázónak egy mindennapi élethelyzethez hasonló szituációban kell részt vennie, amelyben partnere a vizsgáztató. A vizsgázó feladata az, hogy a tételben meghatározott beszédhelyzetben, a meghatározott cél elérése érdekében különböző kommunikációs szándékok felhasználásával beszélgetést (interakciót vagy tranzakciót) folytasson, azaz megfelelő kérdéseket tegyen fel, illetve az elhangzottakra adekvát módon reagáljon.

A vizsgázó számára készült spanyol nyelvű leírás rögzíti a szituációt, a szerepeket és az elérendő célt, továbbá tartalmazhat néhány szavas spanyol szöveget, egyszerű képet, rajzot, ábrát.

A *harmadik feladatban*, az *önálló témakifejtésben*, a vizsgázónak azt kell megmutatnia, hogy képes-e hétköznapi, élettapasztalataihoz kapcsolódó témákban gondolatait, véleményét részletesen, összefüggően kifejteni verbális vagy vizuális segédanyagok alapján. A vizsgázónak ebben a feladatban egy témáról a hozzá kapcsolódó két kép (fénykép, rajz) és megadott irányítószempontok vagy kizárólag irányító szempontok alapján kell beszélnie. Ha a vizsgázó elakad, a vizsgáztató rövid segítő kérdéseket tehet fel. A feladatok megoldásához szótár nem használható.

*Id Magyar Közlöny, 2015. 89. szám

6/1 ¿CÓMO ES UN DÍA NORMAL PARA TI?

Describe un día normal de trabajo para ti.

Normalmente, me levanto a las (6:00 / 7:00...) y (me ducho / me visto / desayuno / me lavo los dientes...).

Salgo de casa a las (7:00 / 7:30 ...) para ir a la escuela (en metro / en autobús / a pie...).

Como en (el comedor de la escuela / casa...) a (mediodía / la una / las dos...) con mis (amigos,as / compañeros,as de clase / familiares...) y por la tarde (estudio / hago los deberes / me encuentro con los amigos,as / voy a clases particulares / tengo entrenamiento de... a... / trabajo en una pastelería...).

Por las noches suelo (ver la tele / estudiar un poco / escuchar música / leer...) y después (me ducho / tomo una taza de leche / me lavo el pelo...) y voy a la cama a las (9:00 / 9:45...).

Tengo que organizarme el día para poder tener tiempo para todo.

Paso (6 / 7...) horas diarias (en la escuela / durmiendo / estudiando / viajando en transporte público...).

En realidad, no tengo ni idea cómo podría conseguir más tiempo para (ir a la peluquería / ir al gimnasio / jugar con mi hermano,a menor / encontrarme con mis amigos,as...).

¿Qué sueles hacer los fines de semana?

Bueno, los fines de semana y los días festivos siempre son diferentes. Normalmente, (duermo hasta más tarde / descanso / salgo con mis amigos,as...).

Es una suerte no tener que (levantarme temprano / estudiar / acostarme tan pronto...). Por eso esos días (siempre parecen ser más cortos / se pasan demasiado rápido...). También (visito a mis familiares / veo más la tele...).

Me encanta poder (llegar a casa más tarde / dormir mucho / relajarme y no hacer nada...) cuando al día siguiente no tengo que (ir a la escuela / levantarme temprano...).

Los (sábados / domingos) suelo... . También me gusta ir a...

¿Cómo podrías administrar mejor tu tiempo?

Está clarísimo que lo más importante en mi vida es la escuela, pero me gustaría tener más tiempo para (divertirme / dormir / ir a una fiesta / ir de viaje...).

Creo que tendría que hacer una lista de todo lo que (me gustaría / debo) hacer para poder administrar mejor el tiempo.

A mi modo de ver, organizando mejor mi día (tendría más tiempo para todo / no estaría tan cansado al final del día...).

¿Cómo es un día para ti durante el verano?

En verano tengo más tiempo para (relajarme / leer / ver películas / navegar por la red / dedicarme a mis hobbies...).

Como durante las vacaciones no tengo que (levantarme temprano / ir a la escuela / pasar las tardes estudiando...), puedo (dormir más / leer / ir de viaje con mi familia o mis amigos...).

Es verdad que en verano siempre tengo más tiempo libre, pero también tengo que (ayudar más a mi madre / trabajar para ganar un poco de dinero / cuidar de mi hermano menor / trabajar con mi padre en el jardín...).

6/2 ¿EN QUÉ CONSISTE LLEVAR UNA VIDA SANA?

¿Qué se debe hacer para llevar una vida sana?

Creo que es muy importante (dormir lo suficiente / practicar algún deporte / seguir una alimentación equilibrada / pensar positivamente / beber bastante agua...).

También considero importante para llevar una vida sana y equilibrada que de vez en cuando (nos veamos con los amigos / pasemos nuestro tiempo libre de manera útil...) y que (nos mantengamos en forma / prevengamos las enfermedades...).

Me parece incorrecto tomar (alcohol / café / bebidas azucaradas...).

Considero importante evitar todo lo que contenga demasiado, a (azúcar / sal / grasa...). Y estoy en contra de fumar.

¿Qué papel juegan los deportes para mantenernos sanos?

Los deportes normalmente nos ayudan a mantenernos (en forma / más activos / sanos...).

Podemos volvernos más (resistentes a las enfermedades / fuertes...) si los practicamos con medida.

6/1 ORGANIZA TU DÍA

Tu madre / padre (interpretado,a por tu profesor,a) te pide que hagas ciertos trabajos domésticos para ayudarlo, pero tú estás demasiado ocupado,a. Escoge una de estas actividades y explícale por qué no tienes tiempo para las demás:

- hacer la compra
- recoger a tu hermano,a menor en la guardería
- pasar el aspirador por la casa.

Empieza la conversación saludando a tu madre / padre.

6/2 DIETA SANA PARA TU AMIGO,A ESPAÑOL,A

Estás conversando por teléfono con tu amigo,a español,a (interpretado,a por tu profesor,a) que quiere perder un poco de peso. Ayúdale a cambiar sus hábitos de alimentación y convéncele para que viva una vida más sana. Ten en cuenta las siguientes indicaciones:

- qué tiene que comer
- dónde y qué no tiene que comer
- cómo tiene que llevar una vida más sana
- cómo preparar sus platos
- algún consejo más.

Empieza la conversación diciéndole a tu amigo,a que has leído sobre sus problemas en su último correo electrónico y que tú podrías ayudarlo.

6/3 COCINANDO CON TU AMIGO,A

Te gustaría preparar algún plato típico húngaro a tu amigo,a español,a que está pasando una semana en vuestra casa. Llamas por teléfono a tu padre / madre (interpretado,a por tu profesor,a) pidiéndole ayuda. Pregúntale qué vas a necesitar, cómo tienes que preparar cada uno de los siguientes platos y cuánto tiempo vas a necesitar. Escoge el plato que finalmente vas a preparar.



pasta con requesón y beicon



sopa de gulash



patatas al horno al gratín

Empieza la conversación explicándole a tu madre / padre que necesitas su ayuda.

6/4 COSTUMBRES ALIMENTARIAS

Tu amigo,a (interpretado,a por tu profesor,a) siente mareos por la mañana y resulta que él / ella nunca desayuna. Explícale que el desayuno es importantísimo y que tiene que desayunar cada día. Ten en cuenta las siguientes indicaciones:

- la importancia de desayunar cada día
- qué tiene que comer
- qué tiene que beber
- qué tiene que evitar.

Empieza la conversación preguntándole a tu amigo,a sobre su problema.

6/1 ORGANIZA TU DÍA

- A – Hola, mamá. ¿Ya estás en casa?
- B – Hola, hijo,a. Hoy he podido salir un poco antes. **¿Qué estás haciendo?**
- A – ¿Por qué? Estoy ocupadísimo,a. Tengo muchísimas tareas para mañana.
- B – ¿Ocupadísimo,a? ¿En qué? Me parece que estás escuchando música y navegando por la red.
- A – Sí, es que justo para hacer la tarea tengo que buscar algo en la red. Y escuchar música me ayuda a concentrarme.
- B – Me parece que no te vendría mal un breve descanso. Quisiera que me ayudaras a hacer la compra e ir a buscar a Julio,a a la guardería. Después tendrías que pasar la aspiradora por la sala de estar.
- A – **Imposible**, mamá. Es que hoy hemos tenido una prueba y ahora estoy agotadísimo,a.
- B – Cuando te llaman tus amigos para salir juntos, nunca estás cansado, solo cuando tienes que ayudarme en casa.
- A – Eso no es verdad, ayer también lavé los platos y saqué la basura. Y esta tarde me ha llamado Fran y no voy a salir con él. Pero ahora **me estoy muriendo de cansancio**.
- B – **Venga**, no puedes ser tan perezoso,a. **Basta de excusas**. Ayúdame por lo menos en una de las cosas que te he pedido. Participar cada día en los quehaceres domésticos no te daña la salud.
- A – Bueno, para que veas que yo soy un,a buen,a hijo,a, voy a pasar la aspiradora para que tú no te tengas que cambiar de ropa y puedas salir a recoger a Julio,a.
- B – Vale, yo voy a la guardería y de vuelta a casa hacemos la compra con Julio,a.

6/2 DIETA SANA PARA TU AMIGO,A ESPAÑOL,A

- A – Hola. **¿Qué tal estás?**
- B – Hola. **No muy bien. Tengo cada vez más problemas** de salud. Estoy demasiado gordo,a.
- A – Creo que no deberías pensar así. No estás gordo,a en absoluto y tu problema no es ese. Solo tienes unos kilos de más, eso es todo.
- B – **¿De verdad?** ¿Entonces qué hago?
- A – **En primer lugar**, tienes que seguir una dieta sana.
- B – ¿Qué significa eso exactamente?
- A – Bueno, ya sabes que debes comer frutas al menos dos veces al día, ensaladas frescas y verduras diariamente y en vez de beber refrescos azucarados deberías tomar agua. Y olvídate del café.
- B – Bueno, lo del café no me parece una buena idea, pero con el resto estoy de acuerdo, no me parece imposible.
- ¿Eso es todo?**
- A – Por desgracia, no.
- B – ¿Qué más puedo hacer por mi salud? Esto ya me parece mucho.
- A – Tendrías que practicar también algún deporte. Tienes que hacer regularmente ejercicio físico y te darás cuenta que te sientes mucho mejor. Además, quemarás muchas calorías.
- B – Vale. **Espero que no tengas más ideas de este tipo**.
- A – Pues sí, hay más.
- B – **No me tomes el pelo**.
- A – Sabes bien que tienes que dejar de comer chocolates y chucherías y no comer nada mientras ves la tele porque esto aparte de no ser sano, engorda muchísimo.
- B – Vale. Pero basta ya. Estoy harto,a de tantos consejos buenos.
- A – Bueno, una cosa más. En tu tiempo libre deberías hacer cosas de acuerdo con tu nuevo estilo de vida.
- B – ¿A qué te refieres?
- A – Que tienes que caminar más en vez de tomar el coche, montar en bici, hacer excursiones, ir a la piscina, ir a un curso de baile o cualquier otra cosa que te obligue a estar al aire libre y moverte.
- B – Vale. Muchas gracias. Voy a intentarlo y te informaré de los resultados.
- A – Espero tener pronto noticias tuyas.

6/3 COCINANDO CON TU AMIGO,A

- A – Hola, mamá. ¿Podemos hablar ahora? Tienes que ayudarme o no sé qué pasará.
- B – **¡Dios mío! ¿Qué ha pasado?**
- A – **No te preocupes, no es tan grave**. Solo que hemos decidido con Luis/Luisa comer algo típico de aquí y yo voy a cocinar. Encontré todos los ingredientes que necesito, así que no necesito ir a comprar nada.
- B – ¿Ingredientes para qué?
- A – Para preparar pasta con requesón y beicon o una sopa de gulash o patatas al horno al gratín.
- B – Y ¿cómo sabes qué ingredientes necesitas si no sabes cocinar?
- A – Pues lo miramos con Luis/Luisa en un libro de recetas y estos tres platos me parecen los más simples.

- B – **Ah, ya veo.** Pues la sopa de gulash no te la aconsejo porque tienes que tener mucho cuidado con la carne para que no quede cruda y que el pimentón no se quemé.
- A – Bueno, entonces, ¿cómo preparo la pasta con requesón?
- B – **Es muy simple.** Solo tienes que hervir la pasta en agua salada y freír el beicon. Después echar el requesón, la crema agria y el beicon con la grasa encima y mezclarlo todo. No necesitas más de media hora.
- A – **Suena bien.** Y ¿las patatas al horno gratinadas?
- B – **Es igual de fácil.** Tenéis que cocinar las patatas y los huevos en agua. Pelad y cortad en rodajas las patatas y los huevos y después ponédlos con los demás ingredientes en capas en un cuenco y horneadlo durante media hora.
- A – Creo que vamos a hacer la pasta porque es muy rápido y tenemos mucha hambre.
- B – Bien. Tened mucho cuidado. **Que aproveche.**
- A – Gracias mamá. Hasta pronto.
- B – Hasta pronto.

6/4 COSTUMBRES ALIMENTARIAS

- A – Hola. **Te veo un poco raro,a** esta mañana. **¿Qué pasa?**
- B – Hola. Nada, solo estoy un poco mareado,a. **No sé por qué será.** Anoche no tenía ningún problema.
- A – ¿Has comido algo?
- B – No, todavía no he comido nada esta mañana.
- A – Pues ese es tu problema. Ya son las 9:00 y todavía tienes el estómago vacío. Es importantísimo comer algo por la mañana para no salir de casa sin energía.
- B – ¿De verdad? Es que yo nunca tengo hambre por la mañana.
- A – **No es cuestión de** tener hambre sino de tener que llenar el estómago.
- B – Y ¿si comiera una galleta? ¿Sería suficiente?
- A – Si es de harina integral, sí, pero si no, mejor tomar un bol de cereales con leche o yogur. Eso no es mucho, pero contiene la energía necesaria. Y no te olvides de beber dos litros de agua diarios para que no te duela la cabeza ni estés mareado,a.
- B – **Vale.** Voy a intentar hacerlo cada mañana. ¿Dónde está la bolsa de cereales?
- A – En la despensa, a la izquierda.
- B – ¡Ah!, sí, aquí está. Bueno, mientras tanto voy a tomar un café y fumar mi cigarrillo.
- A – ¿Te has vuelto loco? ¿Estás mareado,a y quieres fumar? Por la falta de oxígeno que causa el humo te vas a marear más. Olvídate del cigarrillo y sal al aire libre para respirar un poco de aire puro.
- B – Vale.

6/5 PEDIR COMIDA A DOMICILIO POR TELÉFONO

- B – Hola, buenas. **¿En qué puedo ayudarle?**
- A – Hola. Quisiera pedir una cena para dos personas.
- B – ¿Desean probar el menú Nova pareja? Es para dos personas y contiene una gran variedad de carnes.
- A – **Todavía no lo sé.** Quizá elijamos un plato diferente cada uno.
- B – ¿Qué desean de entrante?
- A – Bueno, yo quiero croquetas caseras y mi amigo,a brocheta de ternera con verduras.
- B – Muy bien. ¿Qué más?
- A – Una ensalada mixta y una de pimientos asados. También quisiera un solomillo de avestruz y una hamburguesa de buey gallego. ¿Llevan patatas fritas?
- B – Sí, claro, y también una ración de mayonesa y salsa de tomate. ¿De postre?
- A – Sí, dos tartas de queso.
- B – **Muy bien.** ¿Algo para beber?
- A – No, nada, gracias.
- B – **¿En efectivo o con tarjeta?**
- A – En efectivo.
- B – Su dirección y su número de teléfono, por favor.
- A – Calle de la Luna, 35, 2º, izquierda. Mi número es el 655 300 324.
- B – Gracias por su pedido que llegará dentro de media hora. Hasta luego.
- A – Hasta luego.

6/7 EN LA CONSULTA DEL MÉDICO DE CABECERA O EN EL HOSPITAL

En estas imágenes puedes ver diferentes tratamientos en el consultorio y en el hospital. Compáralos teniendo en cuenta las siguientes indicaciones:



- maneras de cómo intentan curar a los enfermos en el consultorio y en el hospital
- tipos de exámenes médicos y tratamientos que dispensan en cada uno de esos lugares
- cómo se sienten los enfermos en el hospital
- qué pasó cuando fuiste la última vez al médico o estuviste ingresado, a en el hospital.

6/8 ADICCIONES

En las siguientes imágenes puedes ver sustancias que pueden causar adicción. Compáralas teniendo en cuenta la siguientes indicaciones:



- varios tipos de adicciones (sustancias y actividades)
- causas de las adicciones
- problemas de salud que pueden causar las adicciones
- tus experiencias y opinión.

6/7 EN LA CONSULTA DEL MÉDICO DE CABECERA O EN EL HOSPITAL

En nuestro siglo la medicina ha llegado a un nivel tan alto que en nuestra civilización hay pocas enfermedades que son incurables. La mayoría se curan con diferentes tratamientos o con operaciones.

En la primera foto la médica y su paciente están en el consultorio después del examen del señor y la médica le está entregando la receta y explicándole qué tiene que hacer para curarse y prevenir las complicaciones. Durante el examen la médica ausculta a su paciente, le toma la presión, le examina la garganta o el órgano que está enfermo. **Después**, la médica explica qué medicamentos tiene que tomar diariamente y durante cuánto tiempo. **Al final** entrega la receta y el enfermo compra los medicamentos prescritos.

La segunda foto representa una manera completamente diferente de cómo curar al paciente. Los médicos están operando a alguien que debe de tener una enfermedad grave que no se cura con medicamentos. Antes de la operación el paciente será examinado con gran cuidado para que puedan asegurarse que durante la anestesia no surgirán complicaciones. Después de la operación, el enfermo se queda un cierto tiempo en el hospital y después se va a casa donde tiene que seguir el tratamiento prescrito. Los enfermos siempre quieren volver a casa lo antes posible porque, aparte de sentirse mal, echan de menos las condiciones caseras.

Hace dos años estuve en el hospital porque tuve un accidente de coche. No fue muy grave, pero me ingresaron para observación, **ya que** había sufrido una conmoción cerebral. Me examinaban cada día porque al principio vomitaba y tenía fuertes dolores de cabeza. **Al cabo de** un cierto tiempo pude volver a casa y tuve que seguir las instrucciones de mi médico para que la situación no empeorara. **Por suerte**, me curé y ahora estoy bien.

6/8 ADICCIONES

Existen muchos y diversos tipos de adicciones. **En primer lugar**, hay adicciones a sustancias. Las más comunes son la dependencia de la nicotina, del alcohol, y de las drogas. Algunas personas son incapaces de controlar lo que comen y se vuelven adictas a la comida basura o a los dulces. Otras no pueden resistir al café.

Además, hay adicciones a ciertos hábitos o actividades, **por ejemplo**, a juegos de azar y apuestas, a la televisión, a las compras, o a Internet. **Que yo sepa**, esta última se llama ciberadicción y está cada vez más difundida hoy en día. Los ciberadictos pueden pasar largas horas en línea pegados al ordenador, lo que puede llevarles a un completo aislamiento de su entorno. Muchas cosas pueden convertirse en adictivas cuando se abusa de ellas.

Creo que muchos jóvenes comienzan a beber y fumar o experimentar con las drogas por curiosidad. Quieren probar cosas nuevas y compartir la experiencia con los amigos. Muchos simplemente no pueden ceder a la presión de sus compañeros. **Estoy convencido, a de** que si un amigo te quiere forzar a tomar drogas, no es un amigo verdadero.

Meterse en las drogas es muy peligroso y puede traer consigo graves consecuencias. Puede causar muchos problemas en nuestra vida familiar y en nuestras relaciones sociales. Las drogas, el alcohol y la nicotina dañan la salud. Sus efectos a corto plazo son problemas de visión y coordinación, alucinación, resaca, mal aliento, jaquecas. A largo plazo pueden aumentar la tensión, arruinar el cerebro y causar enfermedades cardiovasculares y pulmonares. **Por eso** es vital que no nos enganchemos a las drogas y que intentemos ayudar a nuestros amigos a evitar o detener su consumo. Si el problema es grave, es necesario pedir ayuda a los mayores.

En mi opinión no es nada difícil decir „no” a las drogas. **Aunque** nunca he probado ninguna, debo confesar que yo también tengo una adicción, soy adicto, a al café. Tomo 4 o 5 tazas al día y por las mañanas no soy capaz de despertarme sin él. No fumo, me parece que es un hábito muy asqueroso, **pero, lamentablemente**, mi mejor amigo fuma como una chimenea. Ya he intentado persuadirle para que deje de fumar, pero no me hace caso.

RUTINA DIARIA

administrar el tiempo	beosztja az idejét
aprovechar el día al máximo	kihozza a legtöbbet a napjából
despertarse	felébred
levantarse al sonido del despertador	felkel, ahogy megszólal az ébresztőóra
quedarse dormido,a	elalszik (nem ébred fel időben)
quedarse en cama hasta tarde	sokáig ágyban marad
levantarse tarde	későn kel fel
ducharse / bañarse	zuhanyozik / fürdik
lavarse / secarse el pelo	megmossa / megszáritja a haját
lavarse los dientes	fogat mos
peinarse	fésülködik
afeitarse	borotválkozik
maquillarse	kisminkeli magát
cortarse la uñas	körömöt vág
vestirse	felöltözik
salir de casa	elmegy otthonról
llegar a la escuela / al trabajo	megérkezik az iskolába / munkába
llegar tarde a la escuela / al trabajo	elkésik az iskolából / a munkából
comer en el comedor	a menzán ebédel
tener programas extraescolares	délutáni iskolai programjai vannak
hacer los deberes	megcsinálja a házi feladatot
ayudar en los trabajos domésticos	segít a házimunkában
ir al entrenamiento	edzésre jár
salir (con los amigos)	elmegy szórakozni
andar por ahí con los amigos	barátokkal lóg
acostarse tarde	későn fekszik le
ir a la cama	lefekszik
dormirse	elalszik

ESTILO DE VIDA SANO

dormir lo suficiente	eleget alszik
alimentarse sanamente	egészségesen táplálkozik
evitar las comidas rápidas	kerüli a gyorsételeket
comer menos patatas fritas de bolsa / dulces	kevesebb chipset / édességet eszik
tomar suficiente agua	elegendő vizet iszik
eliminar los refrescos / las bebidas alcohólicas	kiküti az üdítőket / alkoholos italokat
llevar una vida activa	aktív életet él
practicar deporte / entrenarse	sportol / testedzést végez
seguir estando en forma	megőrzi a fittségét
dejar de fumar	abbahagyja a dohányzást
aseo personal	személyes higiénia
aseo corporal	testápolás
usar productos cosméticos (desodorante, perfume)	kozmetikai cikkek használ (dezodort, parfümöt)
tener una manera de pensar positiva	pozitív a gondolkodásmódja

prevenir las enfermedades	megelőzi a betegségeket
ser resistente a las enfermedades	ellenálló a betegségekkel szemben

COSTUMBRES ALIMENTARIAS

alimento	élelmiszer
comida	étkezés
plato	étel
hacer dieta / estar a régimen	diétázik / fogyókúrázik
dieta	étrend / diéta
dietético,a	diétás
rico,a en vitaminas	gazdag vmiben vitaminok
minerales	ásványi anyagok
calorías	kalóriák
rico,a / pobre en calorías	alacsony / magas kalóriatartalmú
nutritivo,a	tápláló
graso,a	zsíros
pobre en grasa	alacsony zsírtartalmú
libre de carne	húsmentes
problemas de peso	súlyproblémák
perder peso	(le)fogy
engordar	(meg)hízik
ser vegetariano,a	vegetáriánus
cereales	gabonapehely
copos de maíz	kukoricapehely
muesli	müzli
tostada	pirítós
mantequilla	vaj
mermelada	lekvár
embutido	felvágott
chorizo / salchicha	kolbász / virsli
tortilla	omlett
revuelto	tojásrántotta
rebanada de pan	kenyérszelet
panecillo	zsemle
medialuna	kifli
productos lácteos	tejtermékek
yogur	joghurt
crema agria	tejföl
quesón	túró
café / café con leche	fekete- / tejeskávé
carne roja / carne blanca	vörös hús / fehér hús
carne de cerdo	sertéshús
carne de vaca	marhahús
carne de oveja	bárányhús
carne de aves	baromfihús
pollo	csirke
pavo	pulyka
hígado	máj
pescado y mariscos	hal és a tenger gyümölcsei
carpa	ponty
atún	tonhal
salmón	lazac
sardinas	szardínia
bogavante	homár
gambas	garnélarák
verduras	zöldségek
cebolla	vörshagyma

ajo
zanahoria
col
coliflor
calabaza
judías
guisantes
espinaca
maíz
rábano
lechuga
pepino
fruta
cereza
guinda
frambuesa
melocotón
albaricoque
pera
ciruela
sandía
nuez / avellana
jugoso, a
frutas desecadas
pasas
conserva
confitado, a /
azucarado, a

PLATOS

la cocina húngara
crepe rellena con carne
a la Hortobágy
sopa de pescado
a la húngara
potaje de verduras
guiso de cerdo /
ternera / vaca
bistec (de ternera)
carne asada
carne de cerdo rebozada
pollo a la páprika
con ñoquis
carne de cerdo con
patatas a la Brassó
rosbif con cebolla frita
patatas al horno gratinadas
estofado de champiñones
queso / seta rebozado, a
pisto húngaro
pasta
pasta dulce con
nueces / adormidera /
requesón
postres
bizcocho a la Somló
crepes rellenas con
requesón / nueces /
mermelada
crepes con salsa de
chocolate o vainilla
crepes a la Gundel

fokhagyma
sárgarépa
káposzta
karfiol
tök
bab
borsó
spenót
kukorica
reték
fejessaláta
uborka
gyümölcs
cseresznye
meggy
málna
őszibarack
sárgabarack
körte
szilva
görögdiinnye
dió / mogyoró
lédús
aszalt gyümölcsök
mazsola
konzerv
kandírozott / cukrozott

a magyar konyha
hortobágyi húsos
palacsinta
halászlé

főzelék
sertés / borjú /
marhapörkölt
marhasült
sült hús
rántott sertésszelet
csirkepaprikás
nokedlivel
brassói aprópecsenye

hagymás rostélyos
rakott krumplics
gombapörkölt
rántott sajt / gomba
lecsó
tésztafésülés
diós / mákos / túrós
tészta

desszertek
somló galuska
túrós / diós / ízes
palacsinta

csokoládé vagy vanília
szószos palacsinta
Gundel palacsinta

platos caseros
sabroso, a
recién hecho, a
asqueroso, a
sabores
dulce
ácido, a
salado, a
amargo, a
picante

COCINANDO

pelar
cortar en trozos / dos
rebozar
rallar el queso
batir el huevo
hervir
freír
asar
preparar a la parrilla
hornear, cocer
calentar el horno
calentar el aceite
añadir
remover
mezclar
condimentar, sazonar
guarnecer
servir
cortar el pan en rebanadas

COMIENDO FUERA

restaurante de comida
rápida
hamburguesería
pizzería
sandwichería
restaurante indio / chino /
japonés / italiano / griego
reservar una mesa
gran variedad de platos
servicio cortés y rápido

ambiente tranquilo
pedir la lista de platos /
pedir la carta
pedir un plato / una bebida
entrante
primer / segundo plato
postre
pedir la cuenta
dar propina

ENFERMEDADES

enfermarse
estar de baja por
enfermedad
síntomas
le duele la cabeza / el
vientre / la espalda /
el diente

házas ételek
ízletes
frissen készült
gusztustalan
ízék
édes
savanyú
sós
keserű
csípős

hámoz
darabokra / félbe vág
paníroz
sajtot reszel
felverni a tojást
forral
süt (zsiradékban)
süt
grillez
süt (pl. süteményt)
előmelegíti a sütot
felforrósítja az olajat
hozzáad
kavar
összekever
fűszerez
körít
tálal
kenyeret szeletel

gyorsétterem

hamburgeres
pizzéria
szendvicsező
indiai / kínai / japán / olasz /
görög étterem
asztalt foglal
széles ételválaszték
udvarias és gyors
kiszolgálás
nyugodt légkör
kéri az étlapot

ételt / italt rendel
előétel
első / második fogás
desszert
kéri a számlát
borravalót ad

megbetegedik
betegállományban van

tünetek
fáj a feje / hasa / háta / foga