

¿QUÉ PASA? FÁCIL



2021-09-11

Programmanus

av Sofía Martínez

¡Hola! ¡Vuelve ‘Qué Pasa – Fácil’ después del verano!

Soy Jesús Marchal y hoy hablamos de:

- Pantallas y problemas de visión
- Y “Me sabe mal”

Pero me sabe mal, muy mal

Si tu no estás...

Pero primero Álvaro y Pedro nos dan unos trucos para volver tras las vacaciones.

Trucos para volver tras las vacaciones

Álvaro: Volver a las clases después del verano a veces es difícil, sobre todo cuando pasas un buen verano.

Volver al colegio después de unas largas vacaciones de verano no siempre es fácil.

En Málaga, Álvaro le explica a nuestra reportera Sofía Martínez que su truco es ser positivo.

Álvaro: Mi truco es pensar en las cosas positivas de volver.

¿Por ejemplo?

Lola: Por ejemplo, ver a mis amigos.

Pedro: Hola, soy Pedro.

El truco de Pedro es hacer cosas diferentes y nuevas, por ejemplo jugar al baloncesto.

Pedro: Mi truco es hacer muchas cosas diferentes, empezar proyectos nuevos.

¿Cómo cuáles?

Pedro: Mmm, por ejemplo, empezar algún deporte nuevo. Este año voy a jugar al baloncesto.

trucos

knep

volver

komma tillbaka

tras las vacaciones

efter semestern

pasas un buen

verano

du har en bra

sommar

pensar en

att tänka på

ver a

träffa

jugar al baloncesto

spela basket

empezar

börja, starta

deporte

sport

Pantallas y problemas de visión

Ordenador, móvil, televisión... ¡Todo tiene pantallas! Y las pantallas son malas para la vista, es decir, para los ojos.

Con la pandemia aumentan los problemas de visión porque pasamos demasiado tiempo delante de las pantallas.

José María: Hola, buenas tardes. Mi nombre es José María Laza.

José María es óptico en Fuengirola y explica la regla 20/20/20 para descansar los ojos.

José María: Tenemos la regla 20/20/20. Lo ideal es que cada 20 minutos, mirar 20 segundos a unos 20 metros.

¿Y algún otro truco para los jóvenes?

José María: Intentar reducir todo lo posible el móvil y hacer un poquito más de deporte al aire libre con luz natural.

José María también dice que tenemos que reducir el uso del móvil y hacer deporte al aire libre con luz natural. Él dice que la luz natural es mejor.

José María: Siempre es más beneficioso la luz natural que la luz artificial.

pantallas

skärmar

ordenador

dator

la vista

synen

aumentan

(de) ökar

pasamos

vi tillbringar

demasiado

för mycket

óptico

ögonläkare

descansar

vila

mirar

titta

intentar reducir

försöka att minska

al aire libre

i friska luften

luz natural

naturligt ljus

Me sabe mal - Marlina

Marlena es un dúo de indie-pop de dos chicas españolas.

Recorrernos mil ciudades

Sin dar explicación...

Escuchamos su canción "Me sabe mal", significa "me siento mal".

Si tú no estás

Me sabe mal, me sabe mal, me sabe muy mal

Si tú no estás

Todo me sabe mal...

Aquí terminamos ¡Volvemos el 25 de septiembre! ¡Chao!

escuchamos

vi lyssnar på

canción

låt

me sabe mal

"det känns dåligt,

jag är ledsen för"

terminamos

vi avslutar