



5

**abre
a boca**



XUNTA DE GALICIA

PRESIDENCIA

Secretaría Xeral de Política Lingüística



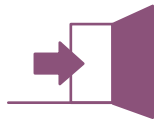
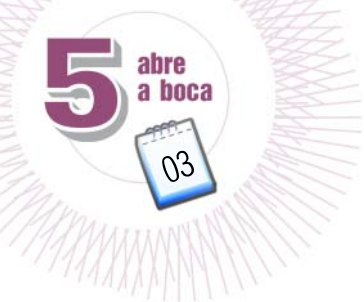
Obxectivos

Obxectivos desta unidade:

- ❖ Como preguntar e responder sobre o estado físico e anímico
- ❖ Como demandar aclaracións ou repeticións ante dificultades de comprensión
- ❖ Como explicar síntomas dunha enfermidade
- ❖ Como falar do coidado corporal
- ❖ Como dar consellos e facer recomendacións

Coñecemento do código

- ❖ Imperativo afirmativo e negativo
- ❖ Perífrases verbais
- ❖ Léxico sobre estados de saúde
- ❖ Léxico sobre as partes do corpo
- ❖ Léxico de enfermidades
- ❖ Léxico relacionado co coidado corporal
- ❖ A acentuación



Actividade introdutoria

1. Unha persoa chama a un centro de saúde. Escoita a audición e contesta estas preguntas: 

Para que chama por teléfono a paciente?

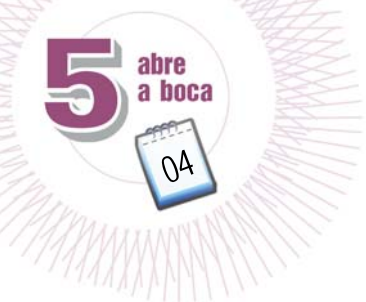
Que debe levar a paciente ao centro de saúde?

A que hora lle deron cita?

Onde está a sala das análises?

En que condicións debe ir a paciente ao centro de saúde?





Gramática e léxico

Prácticas guiadas

IMPERATIVO

Afirmativo

	-AR	-ER	-IR
(TÍ)	traballa	come	abre
(VÓS)	traballade	comede	abride
(VOSTEDE)	traballe	coma	abra
(VOSTEDES)	traballen	coman	abran

Negativo

	-AR	-ER	-IR
(TÍ)	non traballes	non comas	non abras
(VÓS)	non traballedes	non comades	non abrades
(VOSTEDE)	non traballe	non coma	non abra
(VOSTEDES)	non traballen	non coman	non abran

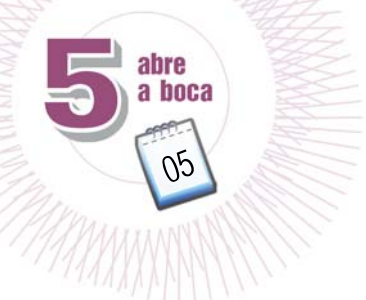
IRREGULARES

Afirmativo

	TÍ		VOS	VOSTEDE	
	+	-	+	+	-
poñer	pon	non poñas	poñede	poña	non poña
vir	ven	non veñas	vide	veña	non veña
ter	ten	non teñas	tede	teña	non teña
saír	sae	non saias	saíde	saia	non saia
dicir	di	non digas	dicide	diga	non diga
facer	fai	non fagas	facede	faga	non faga
ir	vai	non vaías	ide	vaia	non vaia
ser	sé	non sexas	sede	sexa	non sexa



Lembra que no **IMPERATIVO**, para as formas de *cortesía* (**VOSTEDE**, **VOSTEDES**) e as formas negativas usamos o **presente de subxuntivo**.



1. De consellos.

A Dálles consellos aos teus compañeiros que che din... (un con imperativo afirmativo e outro con imperativo negativo). Primeiro escríbeos e despois dillelos.

- Estou engordando moito e iso que case non como nada.

- A miña veciña pon a televisión altísima pola noite!

- Dóeme moito a gorxa, pero con este traballo que teño non podo estar calada.

- Canso moito ao subir escaleiras.

- O meu fillo non che me come nada ben.

B En parellas. O teu compañeiro escolle un dos seguintes temas e ti aconsellaralo para que consiga o seu propósito en cada un destes casos. Podes usar os imperativos ou as perífrases.

Para empezar ben o día

Para non mollarse cando chove

Para aforrar

Para ser un bo deportista

Para conseguir o amor da vida

Para ser bo estudante de galego

Para ser feliz

Para empezar ben o día, tes que poñer o despertador sempre á mesma hora, canta na ducha, toma un bo almorzo, non leas o xornal mentres almorzas...

LEMBRA

Lembra as perífrases que indican obriga que vimos na unidade 4:

HABER+QUE+INF

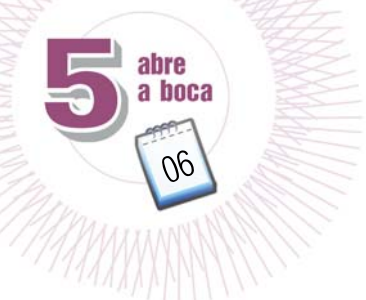
Hai que poñer o cinto ao subir ao coche.

TER+QUE/DE+INF

Ten que ir en xaxún.

DEBER+(DE)+INF

Debes deixar de fumar.



2. O corpo humano.

Sinala coa axuda do compañeiro as partes do corpo e os órganos internos nas imaxes:



os ollos	o nariz
a boca	a cabeza
a fronte	o queixelo
o pescozo	o oído
a gorxa	os ombreiros
o cóbado	as costas
os cadrís	o corazón
os riles	o estómago
a barriga	o brazo
a man	os dedos
o van	as cadeiras
a perna	o xeonllo
o nocello	o pé

3. Coñeces estas enfermidades?

Elix unha que coñezas e describe os síntomas: que hai que facer e que non se debe facer. Os teus compañeiros teñen que adiviñar cal é.

Doenzas

anxinas
arrefriado
apendicite
asma
cancro
diabete
hepatite
varicela
sarampelo

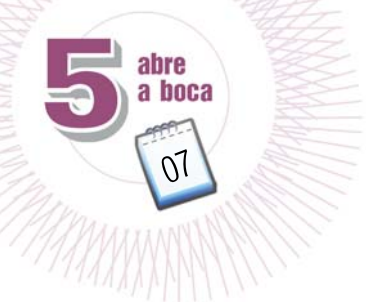
Síntomas

calafrió	cólico
desmaio	escordadura
febre	hemorraxia
inchazón	lumbago
maniotas	proído
sarabullo	vómito

Lesións ou trastornos

cambrá	cefalea
croque	diarrea
ferida	gran
indixestión	tirizó
vexiga	

- Dóече a cabeza e tes febre. Tes vexigas e proído. É contaxioso. Non te podes rascar.
- A varicela!



ð tʃ

Fonética

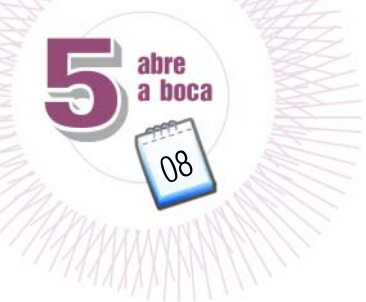
1. Escoita as seguintes palabras e marca a sílaba acentuada no gráfico. Observa que hai un cadrado para cada sílaba. 

xarope	☐ ☒ ☐	alerxia	☐ ☐ ☐	termómetro	☐ ☐ ☐ ☐
febre	☐ ☐	hospital	☐ ☐ ☐	doutor	☐ ☐
análise	☐ ☐ ☐ ☐	insolación	☐ ☐ ☐ ☐	aspirina	☐ ☐ ☐ ☐

2. Pronuncia as palabras do exercicio anterior prestándolle atención ao gráfico.

3. Clasifica as palabras do exercicio 1 na seguinte táboa.

AGUDAS ☐ ☐ ☐	GRAVES ☐ ☐ ☐	ESDRÚXULAS ☐ ☐ ☐
Na pronuncia destas palabras, a forza de entoación está na última sílaba, ao final da palabra.	Na pronuncia destas palabras, a forza de entoación está na penúltima sílaba, a anterior á última.	Na pronuncia destas palabras, a forza de entoación está na antepenúltima sílaba, a anterior á penúltima.



Galego en acción

1. En parellas, un fai de médico/a e o outro de enfermo/a. Escollede unha das seguintes fichas, contádelle ao médico o que vos pasa ou pasou e el terá que darvos un consello. Lembrade os imperativos e as perífrases de obriga!

2. Representade o diálogo ante a clase.

Enfermos

ter febre
estar acatarrado
тусir
ter dor de cabeza
ter dor de gorxa

ter dor de estómago
vomitar despois de comer
estar mareado

doer os cadrís
ter dor de barriga
ter problemas para facer pis

caer na estrada esta mañá
inchárselle un pé
doer moito ao movelo

Médicos

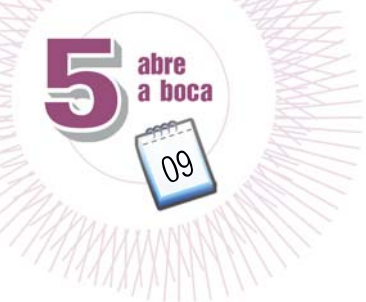
gripe: tomar aspirinas/vitamina C/xarope para a tose
febre: tomar antibióticos

indigestión: comer pouco durante uns días, non tomar graxas, tomar macela despois das comidas e non tomar alcohol

problemas do ril: beber moita auga, gardar repouso (quedar un par de días na cama), tomar analxésicos para a dor, facer unhas análises

traumatismo: poñer xeo sobre o pé, poñer unha pomada analxésica, descanso co pé erguido, non moverse nuns días

- Doutor, non me atopo moi ben.
- Que lle pasa?
- Dóeme moito o estómago e estou mareado....
- ...
- Non tome graxas...



Contido sociocultural

1. Antes de ler o texto fala co teu compañeiro:

- A que che soa "pé de león"?
- Coñeces algunha herba que sirva para curar?

2. Le o texto e contesta as preguntas:

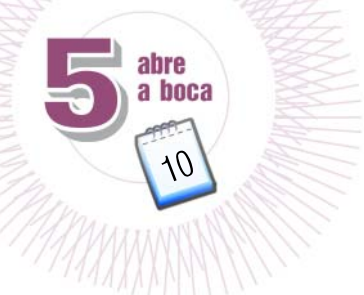


Do Libro de mulleres de Hélène Jans

Herba chamada pé de león (Alchemilla xanthochlora)

A que chaman pé de león é unha herba, máis ca planta, de poderosas raíces, que soporta unha rosetiña de follas terrestres onde adoita resgardarse unha pinga de auga de chuvia ou de rosada (...) Esa pinga ten propiedades máxicas: con non máis de cinco pingas restitúese a fortaleza que debe repoñerse tras a perda dun ser querido. Asemade, as persoas que beban desas pingas con regularidade serán vehementes, decididas, seguras no dicir e no actuar, e tremendamente vigorosas (...) O pé de león é unha planta boa e de efectos moi saudables(...) As follas do pé de león deben recollerse cando vai bo tempo e secar á sombra (...) Fanse infusións con catro culleradas por cada cunha de auga fervendo e, logo de deixala repousar un anaco, usárase para aliviar as cambras ou para estimular os riles. Tamén as mulleres encinta deben tomar ata tres cuncas ao día durante as catro semanas anteriores ao parto para así facilitalo, que o pé de león amolece as carnes e faille algo de traballo ao tempo. E como o extracto de pé de león, seco e moído, favorece a suor e os intercambios de

fluxo, vou intentar usalo para os apáticos, os indecisos ou pouco vigorosos, doenzas estas que se dan con maior frecuencia nos homes ca nas mulleres, porque aqueles non intercambian fluxos con natureza como estas fan cada mes (...) Para os apáticos pode probarse a mesturar unha parte de roseira brava, dúas de hibisco, un petisco de casca de laranxa amarga relada, uns bagos de sabugueiro e mais unha man de menta. A tal infusión debe tomarse con ganas, adozada con mel e procurarase aspirar o seu aroma tanto coma o seu sabor, que por todos os sentidos nos veñen as ganas de amar a vida e de enfrontarmos a aflicción.



Usaches algunha vez o pé de león? Para que se toma, segundo o texto anterior?

Usas outras herbas medicinais?

Coñeces outros remedios caseiros? Cales?

Que opinas da medicina tradicional?

3. Unha receita sobre algunha herba medicinal ou remedio caseiro.

Saúde e ordenadores.

Para traballar en parellas

Ficha para o alumno A:

1. Pasas moitas horas diante do ordenador? Marca cunha cruz se tes ou tiveches algunha destas molestias:

☐ Dor de cabeza

☐ Dor de costas

☐ Tremor nos dedos

☐ Dor de pescozo

☐ Dor de ombreiros

☐ Molestias nos pulsos

☐ Ollos irritados

☐ Dor nos brazos

☐ Tensión en xeral

2. Explicálle ao teu compañeiro as molestias que tes ou que tiveches. El recomendarache algúns exercicios.

3. O teu compañeiro dirache que molestias ten el. Explicálle cal é a postura ideal fronte ao ordenador e como ten que sentar.

O monitor non pode estar a menos de 15 cm dos ollos.

A parte superior do monitor debe estar á altura dos ollos.

Mirar o monitor coa cabeza dereita e o queixelo cara a dentro.

Apoiar as costas na cadeira.

Ter as mans á altura do cóbado e manter os ombreiros relaxados.

Manter as cadeiras nun ángulo de 90 graos.

Dobrar os xeonllos nun ángulo de 90 graos.

Apoiar os pés no chan.



Ficha para o alumno B:

1. Pasas moitas horas diante do ordenador? Marca cunha cruz se tes ou tiveches algunha destas molestias:

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ Dor de cabeza | ☐ Dor de costas | ☐ Tremor nos dedos |
| ☐ Dor de pescozo | ☐ Dor de ombreiros | ☐ Molestias nos pulsos |
| ☐ Ollos irritados | ☐ Dor nos brazos | ☐ Tensión en xeral |

2. O teu compañeiro dirache que molestias ten ou tivo. Le estes textos e recoméndalle algún exercicio.

Ollos

- *Pechar os ollos con forza e logo abrílos. Repetir varias veces*
- *Fixar uns segundos a vista nun obxecto que estea a poucos metros de distancia.*

Pescozo

- *Xirar a cabeza amodo cara a un lado e permanecer así uns segundos. Xirar a cabeza cara ao outro lado e manter. Repetir varias veces.*

Ombreiros

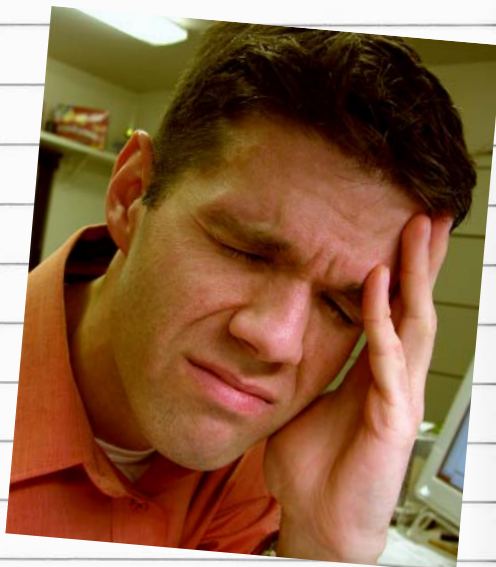
- *Levar os ombreiros cara a adiante facendo un movemento circular. Despois facer o mesmo movemento en sentido contrario.*

Costas e van

- *Coas mans sobre o van e os pés separados, levar as cadeiras lentamente cara a adiante e os ombreiros un pouco cara a atrás. Manterse nesa postura uns segundos.*

Mans

- *Estirar e separar ben os dedos durante uns segundos, despois pechar o puño. Repetir varias veces.*
- *Xuntar as mans e subilas á altura do queixelo, cos dedos estendidos e separados.*
- *Baixar as mans lentamente e separalas. Repetir varias veces.*



3. Explicálle ao teu compañeiro as molestias que tes ou que tiveches. El recomendarache algúns exercicios.



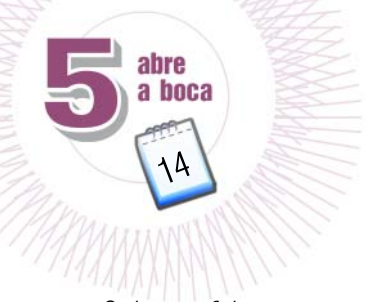
1. Para protexerse da calor

Neste folleto para protexerse contra a calor faltan algúns verbos. Engádeos usando imperativos afirmativos e negativos.

protexerse	pedir	consumir	saír	aumentar
beber	evitar (x3)	refrescarse	ducharse	
chamar	esforzarse	permanecer (x2)	cubrir	vestirse

Protéxase da calor!

- Non _____ á rúa nas horas máis calorosas do día. _____ facer deporte. Non se _____ demasiado cando faga moita calor. Se ten que saír _____ á sombra.
- _____ a cabeza cun sombreiro ou cunha gorra e _____ con roupa lixeira de cores claros.
- _____ durante o maior tempo posible dentro da casa na parte máis fresca.
- _____ frecuentemente durante o día ou _____ con panos húmidos.
- _____ bastante auga e con frecuencia aínda que non sinta sede.
- Non _____ nada de alcohol. _____ as bebidas con cafeína ou con moito azucre e beber líquidos demasiado fríos.
- _____ as comidas quentes, copiosas e de dixestión lenta. _____ o consumo de froitas e verduras.
- _____ axuda a un parente ou a un veciño se se nota indisposto pola calor.
- Se non ten a ninguén preto, _____ aos Servizos Sociais do seu Concello.



2. O doutor fala.

A Escoita con atención o que di o doutor. 

De que enfermidade está falando o doutor?

Cales son os seus síntomas?

É unha enfermidade grave?

B Escoita outra vez a audición e escribe algúns consellos para combater a enfermidade.



O frío

Nos exercicios anteriores, tiñades varias recomendacións para previr os efectos da calor e a gripe. Elaborade agora un folleto con recomendacións para previr os efectos do frío.

- A** Facede unha lista co vocabulario que ides necesitar. Buscade imaxes para o voso folleto.
- B** Describide o problema. Elaborade unha lista de recomendacións para combatelo ou evitalo.

Exemplos:

Use varias capas de roupa.

Protexa os oídos, cara, mans e os pés en tempo moi frío.

Pensade un slogan.

- C** Presentádellelo oralmente aos vosos compañeiros.

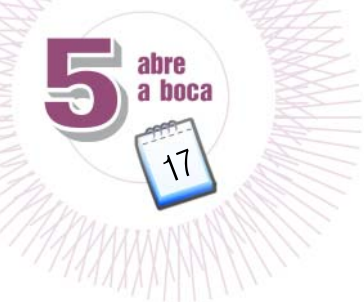




Que sei fazer?

Son capaz de...	BEN	REGULAR	MAL
Preguntar e responder sobre o estado físico e anímico			
Explicar síntomas dunha enfermidade			
Falar do coidado corporal			
Dar consellos e facer recomendacións			

- ❖ Que palabras desta unidade quero recordar?
- ❖ Que cuestións gramaticais me parecen máis complicadas?
- ❖ Que actividade me foi de maior axuda?
- ❖ Cal non me gustou? Por que?
- ❖ Participei suficientemente na clase?
- ❖ Que podo mellorar?



Transcripción do audio

1. Actividade introdutoria.

RECEPCIONISTA: Centro de Saúde Pontiñas, dígame?

PACIENTE: Bos días, quería pedir cita para facer unhas análises.

RECEPCIONISTA: Moi ben, ten vostede o volante do seu médico de cabeceira?

PACIENTE: Si, si que o teño.

RECEPCIONISTA: Tome nota, por favor: o próximo luns ás 8:45, na sala 3 do primeiro andar.

PACIENTE: Onde está a sala 3?

RECEPCIONISTA: Entre pola porta lateral, suba á primeira planta e xire á esquerda, a sala 3 está ao final do corredor.

PACIENTE: Moitas grazas.

RECEPCIONISTA: Non esqueza que antes da facer as análises ten que presentar o volante en recepción.

PACIENTE: Moi ben.

RECEPCIONISTA: Lembre tamén que ten que vir en xaxún.

PACIENTE: Perdón?

RECEPCIONISTA: Non coma nin beba nada antes de vir pincharse.

PACIENTE: Ah, si, graciñas.

RECEPCIONISTA: Dígame o seu nome, por favor.

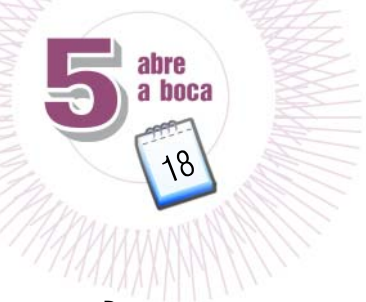
PACIENTE: Sagrario López Martiño.

RECEPCIONISTA: Entón o luns ás 8:45 e traia o volante.

PACIENTE: Vale, moitas grazas

RECEPCIONISTA: Ata logo.

PACIENTE: Adeus.



2. Repaso.

Escoita o que di o doutor.

No programa de hoxe imos falar da gripe, dos seus síntomas, de como combatela e como previla.

A gripe é unha enfermidade respiratoria causada por un virus. Cando temos gripe temos febre, dor muscular e dor de cabeza e unha sensación de debilidade e malestar xeral. Estes son os seus síntomas máis claros, aínda que ás veces tamén se manifesta con tose, esbirros, conxestión nasal e somnolencia. Non se trata dunha enfermidade grave, pero si incómoda porque debemos estar varios días na cama, e é a causa máis importante de baixa laboral.

Algunhas recomendacións para poder combatela. Cando sintas algún deses síntomas acude ao médico para que realice o diagnóstico correcto e che proporcione o tratamento específico. Só un médico pode determinar que medicinas son as máis adecuadas para cada paciente. Automedicarse non é bo. Consume grandes cantidades de líquidos, como zumes, bebidas quentes e evita saír da casa. Que non te colla o frío! Se te sentes canso, aproveita para durmir.