ALPI EN SALUD 2026



¿BUENOS O MALOS HÁBITOS?
LA RESPUESTA DEL LICEO LINGÜÍSTICO ILARIA ALPI

ALPI EN SALUD

¿Los jóvenes de hoy llevan una vida sana?
Tener buenos hábitos en la vida diaria es importante para vivir mejor; para los jóvenes es fundamental tener buenas costumbres para tener un buen equilibrio anímico y vivir la escuela sin estrés.
A continuación los resultados de las entrevistas hechas a algunos estudiantes de nuestro instituto.

UNA ALUMNA DE 3E



Es una chica que lleva una vida bastante sana porque tiene horarios fijos, correcta alimentación y buen equilibrio anímico. Hace las cosas con calma y sin prisa; duerme cada noche ocho horas, come siempre a los mismos horarios. No come comida basura ni chucherías, come más carne y verduras que pescado.

Dedica mucho tiempo a sus aficiones, le gusta dibujar y pintar. Sale con sus amigas y no se queda todo adentro, prefiere hablar de sus problemas con sus padres.

Tiene también unos malos hábitos porque: no hace deporte, es una chica muy pesimista y ansiosa por el estudio y no se cuida bastante. Está mucho tiempo sentada y antes de acostarse mira el móvil, pero, en general, no está demasiadas horas conectada a internet durante el día.

ALPI EN SALUD

UNA ALUMNA DE 3C

Ella lleva una vida bastante sana, porque tiene un buen equilibrio anímico, una buena alimentación y buenos ritmos: siempre duerme más o menos siete o ocho horas, tiene muchas aficiones, muy a menudo va al gimnasio y los fines de semana sale con sus amigos. No mira el móvil durante las comidas y se levanta siempre a la misma hora. Pero también tiene malos hábitos porque: se acuesta a horarios diferentes, mira mucho el móvil durante el día, estudia demasiadas horas, sin pausas, y no tiene horarios fijos.



Tiene una buena alimentación porque: cada día desayuna, come mucha fruta después de almorzar, su fruta favorita es el plátano. En general le gusta comer de todo: fruta, verdura, pescado, carne, pasta y también chucherías. Otras buenas costumbres son que no fuma, no toma alcohol y raramente toma café.

Lleva una vida bastante tranquila: tiene una buena relación con sus padres y sus amigas, no se come las uñas y estudia con mucha tranquilidad. Pero piensa frecuentemente en el estudio, discute bastante.

En general es una chica sana y relajada.



ALPI EN SALUD

UN ALUMNO DE 3C

En general lleva una vida bastante sana porque va al gimnasio, no come comida basura, le gustan las verduras y no tiene estrés.

Él tiene buenos hábitos porque va al gimnasio dos veces por semana y le gusta mucho dar paseos. Duerme más o menos siete u ocho horas. Estudia dos horas al día. No bebe café porque no le gusta nada. Lleva una vida tranquila porque tiene una rutina regular. No tiene estrés porque es un chico muy tranquilo, hace todo con tranquilidad, y es muy optimista.



Come bastante sano, come mucho pescado y muchas verduras, en cambio no come fruta. Tiene algunas aficiones: sale con sus amigos tres veces por semana y se relaja viendo películas en su tableta. Tiene también malos hábitos porque pasa muchas horas conectado a internet, más o menos tres o cuatro horas

No bebe mucha agua, bebe Coca-cola y Red-bull, pero no muy a menudo. No le gusta nada leer, casi nunca lee y, cuando lo hace, es para la escuela. Para él leer es aburrido. En general es un chico tranquilo y reservado pero, a veces, es un poco egoista porque piensa en sus cosas.



ALPI EN SALUD

UNA ALUMNA DE 3C

Esta chica lleva una vida poco sana, pero intenta mejorar sus malas costumbres. Va a clase de baile tres veces a la semana unas dos horas. También en verano monta en bici para ir a la playa. En los fines de semana ella sale con sus amigos; juntos van al cine, dan un paseo por el centro y van a bailar. No suele tomar alcohol que es una mala costumbre.



Tiene malos hábitos porque por la mañana no desayuna y toma demasiado café. Hace las cosas con prisa. Todos los días va al insti donde está mucho tiempo sentada como también en casa porque pasa mucho tiempo estudiando. Por la noche duerme poco: menos de siete horas porque se acuesta a medianoche para mirar el móvil. En general no come muy bien porque come mucha comida basura y chucherías. No toma muchas proteínas porque no come ni carne ni pescado. Durante el día intenta beber unos dos litros de agua pero a veces no se acuerda.



Su equilibrio anímico no es muy estable: se enfada por pequeñas cosas, tiene mucha ansiedad y piensa en la escuela muy a menudo. A veces discute con sus padres, otras veces intenta ser amigable y simpática con sus amigos. Le gusta conocer a nuevas personas y estudiar.

ALPI EN SALUD

UNA ALUMNA DE 3E

Nuestra compañera de 3E es una chica que lleva una vida bastante sana porque siempre duerme siete horas. Se despierta a las seis y media, se viste y desayuna de pie. Cada día toma el autobús a las siete y treinta, va al instituto.



Vuelve a casa y almuerza un plato de pasta y desde las dos hasta las cinco, más o menos, hace los deberes. Normalmente cena con su familia a las siete y después se ducha.

Algunas veces, antes de dormir, ve la tele y a las once se acuesta. Normalmente come bastante sano, por ejemplo muchas verduras y fruta. Dos veces a la semana come pescado y carne. No le gustan los refrescos ni tampoco el café, no come muchas chucherías y comida basura. En su tiempo libre ella pasea mucho y juega con su perra Neve, le gusta mucho leer y pintar para relajarse. No hace yoga, pero le gustaría hacerlo.





Finalmente, lleva una vida bastante sana, pero también tiene algunos malos hábitos, por ejemplo: no hace deporte y está conectada a Internet tres o cuatro horas cada día.

ALPI EN SALUD

UNA ALUMNA DE 3C



Nuesta compañera de 3C es una chica que lleva una vida bastante sana.

Su rutina tiene horarios regulares: todos los días se levanta a las seis y cuarto y toma el autobús para ir al instituto. Por la tarde se entrena practicando danza aérea dos veces a la semana, de seis a siete.

De vez en cuando, cuando tiene tiempo libre, le gusta dar un paseo por el parque o leer libros románticos y de acción.

Antes de acostarse, le apetece ver pelis o series. Es organizada en el estudio porque no le gusta tener prisa, de hecho no estudia en el último momento y toma nota en clase.

Cuando hace los deberes suele descansar un poco y normalmente estudia demasiadas horas seguidas.

Durante el día no suele mirar mucho el móvil sobre todo mientras estudia y antes de acostarse.



Le interesa mantener su forma física, de hecho come sano: muchas verduras y fruta, no toma café ni alcohol porque no le gustan y prefiere comer ligero.

En general es una chica muy tranquila pero un poco cabezota; ve la vida de manera

positiva, no le gustan los sentimientos negativos como la ansiedad y la preocupación, de hecho intenta evitar estar triste y pelearse con su familia o con los demás.