



## Los horarios españoles

Son muy distintos de los del resto de Europa: los españoles comen y cenan aproximadamente 2 horas más tarde que sus vecinos europeos. También se acuestan más tarde y duermen 40 minutos menos.



## La marcha española<sup>1</sup>

A los jóvenes les gusta vivir de noche. El «finde»<sup>2</sup> es sinónimo de fiesta. Se reúnen en la calle para tapear o beber una copa antes de dar una vuelta<sup>3</sup> por los bares y discotecas entre amigos. La noche termina muchas veces a las 7 o 8 de la madrugada. Las noches en blanco son casi una costumbre.

1. la marcha española: la fête espagnole - 2. el finde: le week-end - 3. dar una vuelta: faire un tour

## El ruido

En los bares, nadie se sorprende cuando la gente habla muy alto, canta o grita. El ambiente es muy alegre y festivo. Pero los bares son también muy ruidosos<sup>1</sup> y agitados con una media de 80 decibelios, 15 por encima de la cuota<sup>2</sup> aceptable por la Organización Mundial de la Salud.

1. ruidoso: bruyant - 2. la cuota: le taux

## La Comisión Nacional de los Horarios

Existe desde 2003 en España e intenta sensibilizar a los españoles para que tengan horarios más racionales y concilien su vida personal, familiar y laboral. Quiere que los españoles duerman más y así puedan mejorar su calidad de vida y mantener hábitos saludables. De esta forma, dejarán de estar tensos<sup>1</sup> y angustiados.

1. estar tenso(a): être tendu(e)

¡Escucha lo que pensamos de nuestros horarios!



- 1 Compara los horarios españoles con los horarios franceses.
- 2 ¿Por qué los españoles duermen menos?
- 3 Completa: Durante el «finde», los jóvenes...
- 4 Escucha las opiniones de estos tres españoles, elige uno y explica su punto de vista.
- 5 Y tú, ¿qué piensas de los horarios en España? ¿Te parecen saludables? Justifica tu respuesta.