



COMENZAR A CASA POLA SAUNA

Nalgúns países do mundo as casas teñen unha estrutura diferente da que teñen aquí. En Finlandia, por exemplo, vai moitísimo frío, e iso condiciona moito o xeito de vivir e o equipamento das casas.

Na maioría das casas de Finlandia hai unha sauna. Unha sauna é unha cabana de madeira cun banco para sentar e unha estufa, que serve para tomar unha especie de baños de vapor. É moi importante para os filandeses, xa que para eles é un método tradicional para lavarse e asemade purificar a pel. Por iso, é o primeiro que constrúen dunha casa. O seu uso constitúe case un ritual que consta de diversos pasos.

En primeiro lugar, os filandeses toman un baño de vapor dentro da sauna, sentados no banco e sen roupa. O vapor obtense fervendo auga na estufa ou ben vertendo auga sobre unhas pedras moi quentes. Os baños de vapor fan suar moito. De xeito que, a través da pel. Se expulsan tódalas substancias impuras do corpo.

A continuación dúchanse en auga ben fría, que previamente colleron en caldeiros dun río ou dunha fonte. A auga é un estimulante porque activa a circulación do sangue.

Despois, dan unha masaxe con ramallos de bidueiro por que fregar os poros da pel coas ramas favorece que se súa máis.

A seguir, Báñanse con xabón en auga quente, que tamén teñen nun caldeiro. A quentura ten efectos sedantes, para afrontar con valentía o derradeiro paso.

Finalmente, envorcállanse na neve á beira da sauna. Pensa que en Finlandia fai moito frío e a neve cobre todo durante moitos meses do ano. Con todo, este paso case non se dá. Sobre todo nas cidades.

Nalgúns países hai saunas de vapor de auga quente coma as filandesas, pero a xente non segue todo o ritual, xa que inon acaban de envorcallándose na neve! Nos países cálidos non hai saunas nas casa, pero si hai en moitos ximnasios; a diferenza é que se empregan para adelgazar e para relaxarse.

1. Marca que se explica no texto.

- A orixe da sauna.
- Como se practica a sauna
- Quen practica a sauna.

2. Fai un resumo do texto.

3. Escribe un texto sobre as actividades de cada día nun balneario.

4. Escribe o artigo que conveña para que concorde en xénero e número co substantivo.

Ⓐ ____ augas limpas

→ ____ radio galega

Ⓐ ____ mapas mudos

→ ____ aulas baleiras

Ⓐ ____ mel sabroso

→ ____ sangue vermello

Ⓐ ____ paisaxes verdosas

→ ____ nariz pequeno

Ⓐ ____ mesas altas

→ ____ leite fervido