



LET'S CHANGE OUR LIFESTYLE!

COMPETENCIA:

Lee y escribe diversos tipos de textos escritos en inglés como lengua extranjera

PROPÓSITO:

Comprender información específica de textos en inglés sobre promover actividades físicas y estilos saludables de vida, a fin de elaborar un texto en inglés con las recomendaciones pertinentes para la situación.

CHALLENGE

Elaborar recomendaciones en inglés para promover la actividad física y los buenos hábitos alimenticios de otros adolescentes como tú a partir de la información obtenida en un cuestionario.

@Mrs.Jessica.Carhuavilca



STUDENT'S NAME: _____ CLASS: _____

TEACHER'S NAME: _____ DATE: _____

Activity 4: DO IT YOURSELF !

How can you help people to change their unhealthy habits?

LEAD IN



Topic: Eating habits		keep ME healthy	
Name: Sofia		5 2 10	
Age: 16			
ITEM	QUESTIONS		
 Eat...?	Do you eat fruits? Yes ☒ No ☐		
What fruit/eat?	What fruit do you eat? Bananas, oranges		
Frequency...?	How often do you eat fruits? Once a week		
 Like?	Do you like fast food? Yes ☒ No ☐		
Frequency...?	How often do you eat fast food? Every day		
Results: Healthy lifestyle ☐ Unhealthy lifestyle ☒			

1. Look at Sofia's eating habits. Tick "✓" the best recommendation(s) for her.

Eat fruits and vegetables every day.

A ☐

Eat a lot of sugar and sodas.

B ☐

Eat moderate fats and oils.

C ☐

* Material elaborado en colaboración con RELO Andes de la Embajada de Estados Unidos.

Label the pictures with the WHO recommendations:



LET'S CREATE!

Eat moderate amounts of fats and oils

Eat a variety of vegetables and fruits

Try exercise classes online

Stay active

Dance to music

Limit sugar diet

Drink enough water

Take healthy walks

Tips for maintaining a healthy diet:



Tips for maintaining a good shape:



RETO:

Elaborar recomendaciones en inglés para promover la actividad física y los buenos hábitos alimenticios de otros adolescentes como tú a partir de la información obtenida en un cuestionario.

@Mrs.Jessica.Carhuavilca

Follow the next steps to complete the Challenge.

STEP 1 Select a topic and write your questionnaire.

Eating habits

Physical activities

STEP 2 Write 5 to 8 questions to find out information about a friend's lifestyle.

Use this format as an example. You can create your own format.

Topic: Food and drink habits

Name:

Age:

Nationality:

keep **ME** healthy



ITEM	QUESTIONS
Eat fruits?	_____ Yes ☐ No ☐
What fruit/eat?	_____
Frequency...?	Once a day ☐ Twice a day ☐ Three times a day ☐ More than three times a day ☐
Like vegetables?	_____ Yes ☐ No ☐
What vegetables/eat?	_____
Frequency...?	Once a day ☐ Twice a day ☐ Three times a day ☐ More than three times a day ☐
Like fast food?	_____ Yes ☐ No ☐
What fast food/eat?	_____
Frequency...?	Once a day ☐ Twice a day ☐ Three times a day ☐ More than three times a day ☐
Drink water?	_____ Yes ☐ No ☐
Frequency...?	Never ☐ Some of the time ☐ Most of the time ☐ Always ☐

Results:

Healthy lifestyle
Unhealthy lifestyle

LET'S REFLECT

Ahora que ya terminaste las actividades 1, 2, 3 y 4, lee los siguientes criterios con atención y marca con un aspa "X" donde creas conveniente. Responde honestamente.

Al escribir un texto en inglés:	SI	SI, pero necesito ayuda	NO	SI puedo y muy bien.
1. ¿Lo adecuado para dar recomendaciones a fin de promover actividades físicas y hábitos alimenticios en tiempos de pandemia?				
2. ¿Organizo mis ideas para identificar un problema y seleccionar de manera coherente el tipo de recomendación que necesita a fin de promover un estilo de vida más saludable?				
3. ¿Empleo el presente simple, vocabulario relacionado con actividades físicas y hábitos alimenticios, preguntas específicas ("what", "where", "how often", "when") y preguntas de tipo sí o no correctamente?				
4. ¿Reviso el texto para verificar el uso correcto del presente simple, las preguntas y el vocabulario adecuado, que promuevan actividades físicas y hábitos alimenticios saludables en tiempos de pandemia?				

Sigue revisando lo que puedes hacer con el inglés según estándares internacionales. Aquí algunas preguntas más. ¿Los puedes hacer?

@Mrs.Jessica.Carhuavilca

What to Do?	SI	NO
1. ¿Puedo escribir palabras y frases simples en inglés?		
2. ¿Puedo escribir párrafos simples en inglés, siguiendo un modelo?		

STEP 3

Test your questionnaire and **ask** your questions to a friend, classmate or family member to see if the person has healthy or unhealthy habits.



STEP 4

Observe the questionnaire results and give some recommendation.

A. If the result shows bad lifestyle, give some WHO recommendations to the person.

Dear friend,

You have to follow WHO recommendations to improve your _____ habits.

Add a picture about your recommendation

Take care,

(your name)

B. If the results show healthy habits, congratulate the person in English by writing 3 of his/her actions in a note to reinforce their good habits.

Dear friend,

You have healthy habits, congratulations!

1. _____
2. _____
3. _____

Add a picture about your recommendation

Help spread the word about healthy lifestyle!

(your name)

LET'S SHARE!

Muéstrales lo que hiciste a tus padres, hermanas, hermanos, a quienes tengas en casa o a tu profesora o profesor si están en contacto y explícales los criterios que tu texto debe cumplir. Toma nota de los aportes y mejora tu texto en inglés. Luego guárdalo en tu portafolio.

Finalmente:

1. ¿Usaste el diccionario en esta EdA? ¿Con qué frecuencia? ¿Por qué?
2. ¿Alguien te ayudó en casa? ¿Para qué sección de las Actividades? ¿Por qué?
3. Si tuvieras que calificarte en autonomía, ¿Estarías en inicio, en proceso, logrado o destacado? Registra tus respuestas en tu portafolio.