Learn at home

Full name:
Grade: Date:

Teacher: Iskra Rado Céspedes
LEARNING EXPERIENCE 8

Let's Change Our Lifestyle

English Level A1

Activity 4:Do it yourself

Competencia Escribe en inglés diversos tipos de texto como lengua extranjera.

Capacidades: Adecúa el texto a la situación comunicativa.. Organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada Utiliza convenciones del lenguaje escrito de forma pertinente.. Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y el contexto del texto escrito

Criterios de evaluación

Adecúa el texto sobre recomendaciones para promover actividades físicas y buenos hábitos de alimentación en tiempos de pandemia. Organiza sus ideas para identificar un problema y seleccionar de manera coherente el tipo de recomendación que se necesita para promover un estilo de vida más saludable. Emplea correctamente el presente simple, el vocabulario relacionado con actividades físicas y hábitos de alimentación, las preguntas específicas (what, where, how often, when) y las preguntas de tipo sí o no. Revisa el texto para verificar el uso correcto del presente simple, las

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.

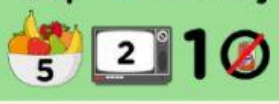
Activity 4: Do it yourself!

How can you help people to change their unhealthy habits?

LEAD IN!

Topic: Eating habits
Name: Sofía
Age: 16

keep ME healthy



ITEM	QUESTIONS
 Eat...?	**Do you eat fruits?** Yes [X] 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 [X] No [ ]
Frequency...?	**How often do you eat fast food?** *Every day*

Results: Healthy lifestyle Unhealthy lifestyle

1. Look at Sofía'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.

LET'S CREATE!



La Organización Mundial de la Salud (OMS o World Health Organization, WHO) promueve la campaña "Healthy at home" para que la gente mejore sus hábitos durante el periodo de confinamiento. La falta de actividad física y una inadecuada alimentación pueden causar diversas enfermedades, como obesidad, diabetes, cáncer, entre otras. Por ello, se lanza esta campaña para crear conciencia sobre la importancia de realizar actividades físicas y tener hábitos alimenticios saludables, #HealthyAtHome.

Tu 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.

Desarrolla las actividades 1, 2 y 3. Te ayudarán a enfrentar tu reto.

Label the pictures with the WHO recommendations:

Eat moderate amounts of fats and oils - Take healthy walks
Drink enough water - Stay active - Dance to music
Limit sugar diet - Eat a variety of vegetables and fruits Try exercise classes online

Tips for maintaining a healthy diet:

A



B





D



_____ _____ _____ _____

Tips for maintaining a good shape:

E



F





H



_____ _____ _____ _____

Adaptado de: World Health Organization. (S.f.). #HealthyAtHome - Physical activity. https://www.who.int/news-room/ campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity

LIVEWORKSHEETS

Step 1: Select a topic and **write** your questionnaire.

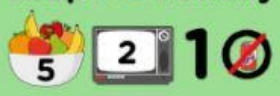
Eating habits ☐ Physical activities ☐

Step 2: Write 5 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

LIVEWORKSHEETS

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)

LIVEWORKSHEETS

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:	No	Sí, pero necesito ayuda	Sí	Sí y muy bien
1	¿Lo adecúo 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?				

LET'S SHARE!



Muestra 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 debe cumplir tu texto. Toma nota de los aportes y mejora tu texto en inglés. Luego, ponlo en tu portafolio.



LIVEWORKSHEETS

Sigue revisando lo que puedes hacer con el inglés según los estándares internacionales. Aquí hay algunas preguntas más. ¿Lo puedes lograr?





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

Glossary

INGLÉS	CASTELLANO
1. free time	tiempo libre
2. go biking	montar bicicleta
3. healthy	saludable
4. how often...?	¿cuán frecuentemente...?
5. junk food	comida chatarra
6. lack of	falta de, carencia de
7. lifestyle	estilo de vida
8. neighborhood	vecindario
9. overweight	pasado de peso
10. promote	promover
11. questionnaire	cuestionario
12. stay hydrated	mantente hidratado
13. unhealthy	no saludable
14. walks	caminatas
15. work out	entrenar en gimnasio

This is the end of Activity 4. Bye-bye!



amente pedagógicos y forma parte de la estrategia de educación a

LIVEWORKSHEETS