



Let's change our lifestyle (Cambiemos nuestro estilo de vida)

Activity 4 : Do it yourself! (¡Hazlo tu mismo!)

Competencia: 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.

FULL NAME: **DATE:**

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



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

ITEM	QUESTIONS
 Eat...?	Do you eat fruits? Yes ☒ No ☐
What fruit/eat?	What fruit do you eat? <i>Bananas, oranges</i>
Frequency...?	How often do you eat fruits? <i>Once a week</i>
 Like?	Do you like fast food? Yes ☒ No ☐
Frequency...?	How often do you eat fast food? <i>Every day</i>

Results: Healthy lifestyle ☒ Unhealthy lifestyle

Eat fruits and vegetables every day.

A ☐

Eat a lot of sugar and sodas.

B ☐

Eat moderate fats and oils.

C ☐

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.

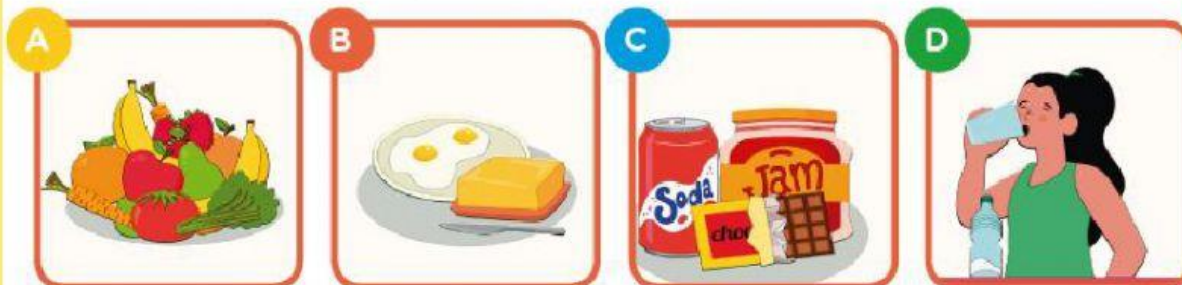




Label the pictures with the WHO recommendations:

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:



Tips for maintaining a good shape:



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

Step 3: 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. _____

Help spread the word about healthy lifestyle!

(your name)

Add a picture
about your
recommendation

Al escribir un texto en inglés:		No	Sí, pero necesito ayuda	Sí	Sí y muy bien
1	¿Lo adecuó 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?				

Sabías que hay estándares internacionales sobre lo que puedes hacer con el inglés? Aquí algunas preguntas sobre lo que puedes hacer en inglés.

1. ¿Puedo escribir palabras y frases simples en inglés?

SÍ - NO

2. ¿Puedo escribir párrafos simples en inglés, siguiendo un modelo?

SÍ - NO