



PERÚ

Ministerio  
de EducaciónAPRENDO  
en casa

Educación Secundaria

## English: Level Pre A1

WEEK 11

## Let's protect our mental health!\*



## Activity

## Mental health (day 2)

## LET'S SELF-ASSESS!

Siempre es importante proteger nuestra salud mental. ¿Qué tanto conoces sobre el cuidado de la salud mental **en inglés**? ¿Puedes dar consejos sobre qué hacer para mejorar nuestra salud mental **en inglés**?

En el siguiente cuadro, expresa cuánto sabes en inglés marcando con una "X" donde creas conveniente. Aquí no hay respuestas correctas. Sé honesto(a) contigo mismo(a).



| ¿Lo puedo hacer? |                                                                                                                                                                   | No, necesito ayuda<br> | Un poco pero necesito ayuda<br> | Si puedo<br> | Si puedo y muy bien<br> |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.               | ¿Puedo identificar información sobre consejos para mejorar la salud mental en textos cortos y simples en inglés?                                                  |                                                                                                           |                                                                                                                     |                                                                                                   |                                                                                                              |
| 2.               | ¿Puedo copiar consejos para mejorar la salud mental usando correctamente los imperativos y adverbios de frecuencia 'always', 'regularly' y 'every day' en inglés? |                                                                                                           |                                                                                                                     |                                                                                                   |                                                                                                              |
| 3.               | ¿Puedo crear un poster con consejos para mejorar la salud mental?                                                                                                 |                                                                                                           |                                                                                                                     |                                                                                                   |                                                                                                              |
| 4.               | ¿Puedo pronunciar apropiadamente y dar la entonación adecuada al leer un texto en inglés en voz alta?                                                             |                                                                                                           |                                                                                                                     |                                                                                                   |                                                                                                              |

# LET'S OBSERVE AND READ!

## OBSERVE - EXERCISE 1

Look at the picture and **circle** the correct answer: a), b) or c). Follow the example:

### ACTIONS



- a) eat healthy
- b) sleep**
- c) exercise



- a) eat healthy
- b) play sports
- c) think positive



- a) have fun
- b) play sports
- c) exercise



- a) think positive
- b) sleep
- c) exercise



- a) eat healthy
- b) play sports
- c) talk to a friend



- a) have fun
- b) play sports
- c) exercise

## OBSERVE - EXERCISE 2

**Translate** these phrases into Spanish. **Use** a dictionary or the glossary if you need help. Follow the example:

### ENGLISH

Example: Always express your feelings.

1. Have fun every day.

2. Ask for help regularly.

### SPANISH

Siempre expresa tus sentimientos.

### FUN NOTE

**Regular** significa en español "regular" y **regularly** significa "regularmente". En inglés, cuando vemos una palabra que termine en "ly", es generalmente un adverbio y su significado en español es "mente".

Ejemplos: **Inglés**

- a) frequent
- b) slow

**Español**

frecuente  
lento

**Inglés**

frequently  
slowly

**Español**

frecuentemente

**Listen to and read** three posters about protecting our mental health.

## Tips to protect our mental health

Our school is conducting a mental health campaign. Here are three posters our students created.



### POSTER 1

I'm Sylvia. This is my poster with tips to protect our mental health.



#### TIPS TO PROTECT OUR MENTAL HEALTH!



**ALWAYS EXPRESS YOUR FEELINGS!**



**PLAY SPORTS REGULARLY.**



**SLEEP REGULARLY.**



**ASK FOR HELP REGULARLY.**



**THINK POSITIVE EVERY DAY.**

### POSTER 2

I'm Robert. This is my poster with tips to protect our mental health.



#### TIPS TO PROTECT OUR MENTAL HEALTH!



**HAVE FUN EVERY DAY.**



**TALK TO YOUR FRIENDS REGULARLY.**



**THINK POSITIVE EVERY DAY.**



**ALWAYS ASK FOR HELP.**



**EAT HEALTHY EVERY DAY.**

## POSTER 3

I'm Claudia. This is my poster with tips to protect our mental health.



### TIPS TO PROTECT OUR MENTAL HEALTH!



ALWAYS SLEEP 8 HOURS A DAY.



TALK TO FRIENDS REGULARLY.



ALWAYS EXPRESS YOUR FEELINGS.



EAT HEALTHY FOOD REGULARLY.



EXERCISE EVERY DAY.

## LET'S UNDERSTAND!

### UNDERSTAND - EXERCISE 1

**Write** five sentences from the posters. Follow the example:

Example:



SYLVIA

1. Ask for help regularly.

2. Always \_\_\_\_\_.



CLAUDIA

3. Always \_\_\_\_\_.

4. \_\_\_\_\_ every day.



ROBERT

5. \_\_\_\_\_ regularly.

6. \_\_\_\_\_ every day.

## UNDERSTAND - EXERCISE 2

Tick the tip that you find in each poster. Follow the example:

|                                   | POSTER 1                            | POSTER 2                 | POSTER 3                 |
|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Example:<br>Play sports regularly | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 1. Always ask for help.           | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Exercise every day.            | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Always express your feelings!  | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Talk to friends regularly.     | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Think positive every day.      | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## LET'S PRACTISE!

### ¡NOTEMOS ALGO!

La semana pasada aprendiste los **imperativos** en inglés ¿Recuerdas para qué los usábamos?

Son usados para dar **tips, consejos o recomendaciones**.

Esta semana aprenderás el imperativo con los adverbios y frases de frecuencia 'always', 'regularly' y 'every day'.

Comparemos estos tips o consejos con y sin los adverbios. ¿Puedes identificar otros ejemplos? Encuentra oraciones en los posters para completar el grupo 2. Sigue los ejemplos:

#### GROUP 1 (Sin adverbio)

**Play** sports.  
Verbo sustantivo

**Sleep** 8 hours.  
Verbo sustantivo

**Express** your feelings.  
Verbo sustantivo

**Have** fun.  
Verbo sustantivo



#### GROUP 2 (Con adverbio)

**Play** sports **regularly**.  
Verbo sustantivo adverbio

**Always** **sleep** 8 hours.  
Adverbio verbo sustantivo

- a)
- b)

Completa la información del siguiente cuadro con las alternativas correctas:

- El adverbio en las oraciones, complementa y da más información acerca del:
  - verbo
  - sustantivo
- ¿Qué información te dan los adverbios: "Always", "regularly" y la frase "every day"? (puedes elegir más de una respuesta).
  - Describe el sustantivo.
  - Nos dice con qué frecuencia realizar una acción.
  - Nos da detalles más específicos acerca del consejo o tip.
  - Intensifica la urgencia del mensaje.

## PRACTISE - EXERCISE 1

**Unscramble** the sentences to give tips for a good mental health. Follow the example:

Example:

love yourself! / Always

Always love yourself!

### GOOD MENTAL HEALTH

1. to friends/ every day. / Talk
2. regularly. / Exercise
3. positive! / think / Always
4. every / fun / day. / Have
5. your / express / Always / feelings!

\_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_.

\_\_\_\_\_.

## PRACTISE - EXERCISE 2

**Discover** the missing letters and learn more tips to protect our mental health. Follow the example:

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| A  | B  | C  | D  | E  | F  | G  | H  | I  | J  | K  | L  | M  |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| N  | O  | P  | Q  | R  | S  | T  | U  | V  | W  | X  | Y  | Z  |

1

four - fifteen

...what makes you happy.

Do what makes you happy.



2

nineteen - sixteen  
fifteen - eighteen  
twenty - nineteen

Play...

Play \_\_\_\_\_ regularly.



3

twelve - fifteen  
twenty-two - five

...yourself.

Always \_\_\_\_\_ yourself.



4

Twenty - eight - nine  
fourteen - eleven

...positive everyday.

\_\_\_\_\_ positive everyday.

