



PERÚ

Ministerio
de Educación

English

Let's Reduce Stress

APRENDO
en casa

ENGLISH LEVEL - "A1"

WEEK: 11 / SEMANA 11

Activity 2: Move to Relax!

¡Moverse para Relajarse!

Let's Reduce Stress

Reduzcamos el estrés

PROPÓSITO: Te invitamos a leer textos breves y sencillos en inglés, sobre las actividades que realizas para reducir el estrés.**Activity 2: Move to Relax!**

¡Hola! Te recomendamos usar este material después de haber realizado los ejercicios de "PRACTISE - EXERCISE 1" de la Actividad 2. El objetivo es que, poco a poco, comprendas lo que escuchas en inglés sin necesidad de usar esta transcripción. Sabemos que estás empezando, y usar este recurso te puede ayudar mucho al comienzo. Inclusive puedes practicar esta conversación como una actividad adicional.

**LET'S PRACTISE!**

PRACTISE - EXERCISE 1

Reading: Leer

1

HOMEWORK:

Lea el textos y envía en vídeo el texto leído en inglés con uniforme del colegio (para ello antes debes practicar la pronunciación con el audio enviado)

I speak about:**COVID-19 PANDEMIC AND HOW PROTECT YOUR MENTAL HEALTH.**

Dear teachers, dear father of families and dear classmates.

My full name is: **ESTEBAN NESTOR MAMANI ZAPANA** (CAMBIAR POR TU NOMBRE)I am 4th grade**I speak about COVID-19 PANDEMIC AND HOW PROTECT YOUR MENTAL HEALTH.**

Today, all we are in lockdown by covid 19 pandemic.

For it we always must comply with the protocols of biosafety, the most important: Keeping adequate distance, using mask, using face shield, washing your hands with soap and water.

How do we protect your mental health during covid-19 pandemic?

The sedentary behavior and the low levels of physical activity can have adverse effects in health, the well-being and the quality of life of the people.

The physical activity and relaxation techniques, can be valuable tools to help and to protect your health.

If we are stressed, we propose to carry out the following activities: Reading, writing, singing, dancing, do physical exercises at home, making handicrafts, cooking, listening to music, etc.

Happy 66th anniversary my dear Mariano Melgar school!

Thank you very much everyone.



PERÚ

Ministerio
de Educación



English

Let's Reduce Stress



APRENDO
en casa

Yo voy hablar acerca de la pandemia del COVID-19 y como proteger nuestra salud mental

Queridos profesores, queridos padres de familia y queridos compañeros(as)

Mi nombre completo es:

Yo soy del 4to grado

Yo voy hablar acerca de la pandemia del COVID-19 y como proteger nuestra salud mental

Hoy en día todos de nosotros nos encontramos en confinamiento a cusa del brote del covid-19.

Por ello siempre debemos de cumplir con los protocolos de bioseguridad, los más importantes: guardar distancia adecuada, usar mascarilla, protector facial, lavarse las manos con agua y jabón.

¿Cómo proteger tu salud mental durante la pandemia de corona virus?

El comportamiento sedentario y los bajos niveles de actividad física pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas.

La actividad física y las técnicas de relajación pueden ser herramientas valiosas para ayudar y proteger tú salud.

Si nos encontramos estresados les proponemos realizar las siguientes actividades: leer, escribir, cantar, bailar, realizar ejercicios físicos en casa, hacer manualidades, cocinar, escuchar música, etc.

Feliz 66 aniversario mi querido colegio Mariano Melgar.

Muchas gracias a cada uno de ustedes.

TEACHER: ESTEBAN NESTOR MAMANI ZAPANA-2021/IES-MM-4