

## Let's Reduce Stress

### SITUACIÓN SIGNIFICATIVA

En la I.E. 1227 Indira Gandhi, Juan es un joven que inició la secundaria este año. Lamentablemente, no ha podido conocer en persona a sus compañeros y disfrutar de esta nueva etapa de su vida escolar debido al confinamiento. Por esta razón, se siente estresado y le cuesta concentrarse. En el afán de sentirse mejor, ha encontrado una página web donde algunos jóvenes publican en inglés cómo se sienten y reciben consejos en este idioma. Juan está intentando comprender lo que estos jóvenes escriben y escribir su propio sentir en esta página. **¿Qué frases debería aprender Juan para poder comunicar cómo maneja el estrés? ¿Qué necesita comprender y escribir para compartir cómo maneja el estrés con personas de otros países?**

### COMPETENCIA A TRABAJAR EN LA ACTIVIDAD 3:

*Competencia:* Lee diversos tipos de textos en inglés como lengua extranjera

*Capacidades:* -Obtiene información del texto escrito.

-Infiere e interpreta información del texto escrito.

-Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y el contexto del texto escrito.

**PROPÓSITO :** Comprender textos breves y sencillos en inglés deduciendo el léxico y las estructuras.

## ACTIVITY 3: REDUCE STRESS

**LEAD IN:** Look at the pictures, unscramble the correct action and complete the crossword.

ACROSS:



1. | (AWRD)

pictures.



2. | (PHEL)

my grandfather.



3. | (OD)

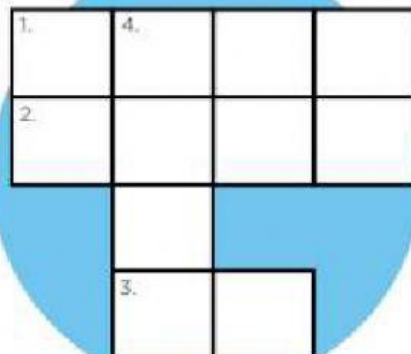
exercises.

DOWN:



4. | (EARD)

books.



**LET'S READ:** Read the conversation



Hi Roberto.



Hi Hilda. How do you feel in lockdown?



Well, I feel stressed.



Sorry to hear that!



What do I do Roberto?



Well, when I feel stressed, I do exercises and read books.



Mmmm...



I play the guitar and listen to music.



Oh, I love music! I listen to the radio.



Good!



Thank you, Roberto!



No problem, my friend.

**LET'S UNDERSTAND!**

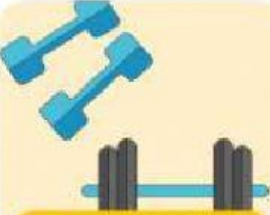
**UNDERSTAND-EXERCISE 1:** Answer the questions.

1. What kind of text is the text given? A) Conversation      b) Ad      c) Post
2. What is the purpose of the text?
  - a) Tell about the feelings.
  - b) Tell about the feelings and activities.
  - c) Tell about the feelings and activities in lockdown.

**UNDERSTAND-EXERCISE 2:** Read the conversation and match the actions for Hilda and Roberto.



**HILDA**



**1. DO EXERCISES**



**2. PLAY THE GUITAR**



**3. READ A BOOK**



**4. LISTEN TO THE RADIO**



**5. LISTEN TO MUSIC**



**6. FEEL STRESSED**



**ROBERTO**

*Note: A blue line connects Hilda's '1. DO EXERCISES' to Roberto's '6. FEEL STRESSED'.*

**UNDERSTAND-EXERCISE 3:** Read the conversation and complete the statements.

|                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>HILDA</b></p> <p>1. I feel _____.</p> <p>2. I _____ the radio.</p> |  <p><b>ROBERTO</b></p> <p>Example:<br/>I <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">read</span> books.</p> <p>1. I do _____ and read _____.</p> <p>2. I _____ the guitar and listen to _____.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### PREGUNTAS DE METACOGNICIÓN

Estas preguntas las puedes contestar en español:

- ¿Cuál es la pregunta que usas para saber cómo se siente emocionalmente alguien?

.....

- ¿Sobre qué aprendiste en esta sesión?

.....