

## Let's Reduce Stress

### Activity 2: Move to Relax!

LEAD IN: How do you reduce stress?

¿Cómo reduce usted el estrés?

Play the guitar – walk – read a book – watch TV/ a movie – play online with friends – do exercises – learn how to cook – play chess – play the piano – listen to music – run in the park – play volleyball.



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.

When I feel stressed I.....

## LET'S PRACTISE!

### PRACTISE-EXERCISE 1

#### LISTENING COMPREHENSION

Listen and check the correct information.

How do I feel?

A.  B.  C.

**Example:**

**1. Reasons**

A. I don't walk in the park.

B. I don't go to the movies.

C. I don't see my friends.

D. I don't play in the park.

**ALISA, 15**  
Kramatorsk - Ukraine

#### 2. What do I do?

A.

B.

C.

D.

3. How do I feel?

A.  B.  C.

**4. Reasons**

A. I don't see my grandmother.

B. I don't go to school.

C. I don't go to the movies.

D. I don't visit my grandfather.

**MIGUEL, 14**  
Huancavelica - Peru

#### 5. What do I do?

A.

B.

C.

D.

**PRACTISE-EXERCISE 2**

Look at the pictures and check (✓) the correct description.  
Example:



I play the guitar  
I play the piano



I cook  
I dance



I do exercises  
I go shopping



I draw picture  
I read books

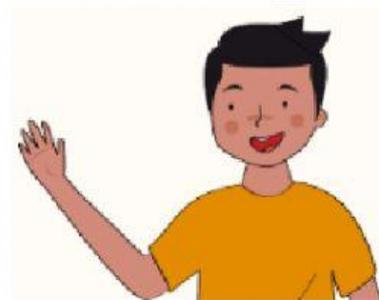
**PRACTISE-EXERCISE 3**

**Complete** the conversation:

Hi Alonso. I  stressed.  
What do I  ?



Oh no! 😞   
I feel stressed, I listen to music  
 do exercises.



Sigue revisando lo que puedes hacer con el inglés según estándares internacionales. Aquí algunas preguntas sobre lo que puedes hacer en inglés.



1. ¿Puedo reconocer palabras que son similares al castellano? **SÍ - NO**
2. ¿Puedo relacionar acciones que escucho en inglés con imágenes que las representan? **SÍ - NO**
3. ¿Puedo extraer palabras o frases breves y sencillas para indicar acciones? **SÍ - NO**