

Let's Reduce Stress

Activity 4: Do it yourself!

LEAD IN:

Read and tick (✓) the activities Joshua does.

(Lee y coloca tick en las actividades que hace Joshua)

In lockdown, I **don't see** my friends and I **don't play** in the park. I **feel** stressed.

I **feel** happy when I **do** these activities: I do exercises, I **draw** my favourite superheroes, and I **play** with my dog. I **love** these activities.



How does Joshua reduce stress? (¿Cómo Joshua reduce el estrés?)



LET'S CREATE!

UNICEF tiene una plataforma virtual donde adolescentes de diferentes partes del mundo pueden compartir las acciones que realizan para manejar el estrés.

Tu Reto:

Crear un testimonio corto en inglés para esta plataforma y ayudar a otras personas a proteger su salud mental y física.

Step 1: (paso 1)

Write three (3) actions you **don't do** in lockdown. Use the correct connectors:

In lockdown, I don't



Step 2: (paso 2)

What to do? **Write** three actions you **do** to reduce stress.

Example: I play chess.



1. I _____, _____
and _____.

Step 3: (paso 3)

How do you finish your text? **Complete** the phrase.

(¿Cómo finalizas tu texto?)



That makes me f _ _ I happy.

Step 4: (paso 4)

Present your final product.

(step 1)
In lockdown I don't _____
,
_____ and _____.

(step 2)
I _____
_____.

(step 3)



Ahora que ya lograste tu reto, practica la lectura de tu testimonio y grábate en un audio para compartirlo con tu teacher.

LET'S REFLECT!

Ahora que terminaste las actividades 1, 2, 3 y 4. Lee los siguientes criterios con atención y marca con una "X" donde creas conveniente. Responde con honestidad.

Al escribir un texto para un testimonio en inglés.	No	Si, pero necesito ayuda.	Si	Si puedo y muy bien.
1. ¿Lo adecuado para describir las acciones que realice para manejar el estrés?				
2. ¿Organizo y desarrollo mis ideas para dar a conocer las acciones que no puedo realizar en confinamiento y las que realicé para manejar el estrés?				
3. ¿Relaciono mis ideas utilizando el conector "and" para unir las acciones que realice y no realice para manejar el estrés?				
4. ¿Empleo la coma y el punto final para separar las acciones que realice y no realice cuando elaboro oraciones breves?				
5. ¿Revisé el texto para mejorarlo?				

LET'S SHARE!

Muéstrales lo que hiciste a tus padres, hermanas, hermanos, a quienes tengas en casa o a tu profesora o profesor si están en contacto y explícales los criterios que tu texto debe cumplir. Toma nota de los aportes y mejora tu texto en inglés. Luego guardalo en tu portafolio.



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

1. ¿Puedo relacionar acciones con imágenes que las representan? **SI - NO**
2. ¿Puedo emplear palabras o frases cortas y sencillas para indicar acciones que realice? **SÍ - NO**
3. ¿Puedo escribir y unir oraciones simples de lo que hago y no hago en confinamiento? **SÍ - NO**