

FULL NAME: _____ GRADE: _____ SECTION: _____ DATE: _____

Let's change our lifestyle

Mrs. Avelarda Barreto

COMPETENCIA	Escribe diversos tipos de textos en inglés como lengua extranjera.
PROPÓSITO	Comprender información específica de textos en inglés sobre promover actividades recreativas o deportivas, a fin de elaborar un texto en inglés con las recomendaciones. Para promover la actividad física y los buenos hábitos de alimentación.

Activity 4: Do it yourself!

LEAD IN! How can you help people to change their unhealthy habits?

Topic: Eating habits
Name: Sofia
Age: 16

keep ME healthy

ITEM	QUESTIONS
 Eat...?	Do you eat fruits? Yes ☒ No ☐
What fruit/eat?	What fruit do you eat? Bananas, oranges
Frequency...?	How often do you eat fruits? Once a week
 Like?	Do you like fast food? Yes ☒ No ☐
Frequency...?	How often do you eat fast food? Every day

Results: Healthy lifestyle Unhealthy lifestyle

1. Look at Sofia's eating habits. Tick "✓" the best recommendation(s) for her.

Eat fruits and vegetables every day.

A ☐

Eat a lot of sugar and sodas.

B ☐

Eat moderate fats and oils.

C ☐

LET'S CREATE!

La Organización Mundial de la Salud (OMS o World Health Organization, WHO) promueve la campaña "Healthy at home" para que la gente mejore sus hábitos durante el periodo de confinamiento. La falta de actividad física y una inadecuada alimentación pueden causar diversas enfermedades, como obesidad, diabetes, cáncer, entre otras. Por ello, se lanza esta campaña para crear conciencia sobre la importancia de realizar actividades físicas y tener hábitos alimenticios saludables, #HealthyAtHome.

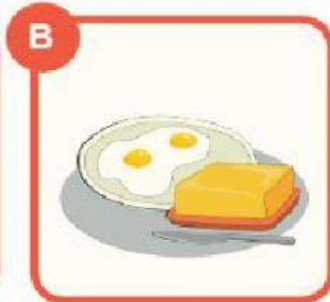
Tu reto: elaborar recomendaciones en inglés para promover la actividad física y los buenos hábitos alimenticios de otros adolescentes como tú a partir de la información obtenida en un cuestionario. Desarrolla las actividades 1, 2 y 3. Te ayudarán a enfrentar tu reto.

Label the pictures with the WHO recommendations:

Eat moderate amounts of fats and oils - Take healthy walks
Drink enough water - Stay active - Dance to music
Limit sugar diet - Eat a variety of vegetables and fruits - Try exercise classes online

Tips for maintaining a healthy

World Health
Organization = HOW



Tips for maintaining a good



Step 1: Select a topic and write your questionnaire.

Eating habits

☐

Physical activities

☐

Step 2: Write 5 questions to find out information about a friend's lifestyle.
Use this format as an example. You can create your own format.

Topic: Food and drink habits	
Name:	keep ME healthy
Age:	  
Nationality:	
ITEM	QUESTIONS
Eat fruits?	_____ Yes ☐ No ☐
What fruit/eat?	_____
Frequency...?	Once a day ☐ Twice a day ☐ Three times a day ☐ More than three times a day ☐
Like vegetables?	_____ Yes ☐ No ☐
What vegetables/eat?	_____
Frequency...?	Once a day ☐ Twice a day ☐ Three times a day ☐ More than three times a day ☐
Like fast food?	_____ Yes ☐ No ☐
What fast food/eat?	_____
Frequency...?	Once a day ☐ Twice a day ☐ Three times a day ☐ More than three times a day ☐
Drink water?	_____ Yes ☐ No ☐
Frequency...?	Never ☐ Some of the time ☐ Most of the time ☐ Always ☐
Results:	Healthy lifestyle Unhealthy lifestyle

Step 3: Test your questionnaire and ask your questions to a friend, classmate or family member to see if the person has healthy or unhealthy habits.



Step 4: Observe the questionnaire results and **give** some recommendation.

A. If the result shows bad lifestyle, give some WHO recommendations to the person.

Dear friend,

You have to follow WHO recommendations to improve your _____ habits.

Add a picture
about your
recommendation

Take care,

(your name)



B. If the results show healthy habits, congratulate the person in English by writing 3 of his/her actions in a note to reinforce their good habits.

Dear friend,

You have healthy habits, **congratulations!**

1. _____
2. _____
3. _____

Help spread the word about healthy lifestyle!

(your name)

Add a picture
about your
recommendation



LET'S REFLECT!

Al escribir un texto en inglés:		No	Sí, pero necesito ayuda	Sí	Sí y muy bien
1	¿Lo adecuó para dar recomendaciones a fin de promover actividades físicas y hábitos alimenticios en tiempos de pandemia?				
2	¿Organizo mis ideas para identificar un problema y seleccionar de manera coherente el tipo de recomendación que necesita a fin de promover un estilo de vida más saludable?				
3	¿Empleo el presente simple, vocabulario relacionado con actividades físicas y hábitos alimenticios, preguntas específicas ("what", "where", "how often", "when") y preguntas de tipo sí o no correctamente?				
4	¿Reviso el texto para verificar el uso correcto del presente simple, las preguntas y el vocabulario adecuado, que promuevan actividades físicas y hábitos alimenticios saludables en tiempos de pandemia?				