# LET´S REDUCE STRESS

**SITUACIÓN SIGNIFICATIVA:**

En la I.E. 1227 Indira Gandhi, Alicia y Rogelio acaban de ingresar al tercer año de secundaria. Lamentablemente, todo el año pasado estuvieron recluidos en sus hogares debido al confinamiento. Si bien pudieron chatear ocasionalmente con sus amigos, sienten que no están disfrutando la vida escolar como deberían. Además, empezar este año escolar con las medidas de restricción social ha ocasionado que se sientan irritados, con miedo a no volver a ver a sus amigos y que, muchas veces, tengan problemas para dormir. Cuando buscaron información al respecto, encontraron una página web donde algunos jóvenes extranjeros publican, en inglés, cómo se sienten y reciben consejos en este idioma. Ellos están intentando comprender lo que estos jóvenes escriben y, a la vez, desean contar cómo se sienten en esta página web. Ante esta situación, nos preguntamos: ¿Qué frases deberían aprender Alicia y Rogelio para poder comunicar cómo manejan el estrés? ¿Qué necesitan comprender y escribir para compartir cómo manejan el estrés con personas de otros países?

**COMPETENCIA A TRABAJAR EN LA ACTIVIDAD 1:**

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

## Activity I: WHAT TO DO?

**I. LET´S OBSERVE:** **Look at** the face of the girls and the boy and **answer** the questions.

**FEELINGS**

**How is she today?**

She is _____

She is _____

**How is he today?**

He is _____

He is _____

LIVEWORKSHEETS

## II. LET´S LISTEN AND READ! Listen to and read the posts..

**Rocío Torres**
10:30 AM

In lockdown, I don't go out, I don't visit my grandfather, and I don't see my friends. I feel stressed. What do I do?

7 3 Shares

Like Share

**David Puma**
When I feel stressed, I read comics, I draw my favourite superheroes, and I call my friends.

**Lizbeth Dominguez**
Oh no! When I feel stressed, I eat chocolate, I play the guitar, and dance with my sister.

**Lester Fernandéz**
11:30 AM

In lockdown, I feel bored!!! I don't play with my friends, I don't go to school, and I don't go to the movies. What do I do?

7 3 Shares

Like Share

**Robert Gonzales**
I am sorry! When I feel stressed, I watch videos and learn how to cook.

**Susy Guerrero**
My friend! When I feel stressed, I play chess, I listen to the radio, and I dance.

## III. LET'S UNDERSTAND: Exercise 1: Check ( ✓ ) the correct box.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. How does Rocío feel? | | | | |
| 2. How does Lester feel? | | | | |

## UNDERSTAND: Exercise 2: Complete the chart.

| Rocío Torres | Lester Fernandez |
|---|---|
| 1. How does she feel? | 4. How does he feel? |
| *Reasons* | *Reasons* |
| Example: I don't go out. | |
| • _____ and _____. | • _____ and _____. |

**Complete the spaces with the comments of the posts.**

| | |
|---|---|
| 2. David Puma | 5. Robert Gonzales |
| Example: I read comics | |
| • _____ and _____. | • _____ and _____. |
| 3. Lizbeth Dominguez | 6. Susy Guerrero |
| • _____ and _____. | • _____ and _____. |

LIVEWORKSHEETS

**UNDERSTAND-EXERCISE 3 :** Answer the questions:

1.What kind of text are the texts given?

a)Ads b) Dialogues c) Posts

2.What is the purpose of the text (posts)?

a)Inform about what to do in Christmas.

b)Inform about how to reduce stress in lockdown.

c)Inform about activities at school.

d)B and C

**PREGUNTAS DE METACOGNICIÓN: Puedes responder esta parte en español**

1. ¿Sobre qué aprendiste el día de hoy? .....

2. ¿Para qué te servirá lo aprendido?.....

3. ¿Se te hizo difícil desarrollar esta ficha de trabajo?, ¿por qué?

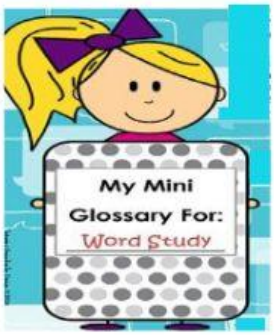
.....

4. ¿Por qué es importante reducir el estrés?

.....

5.Esta pregunta contéstala en inglés: How are you today? Why?

.....




| INGLÉS | CASTELLANO |
|---|---|
| 1. bored | aburrida(o) |
| 2. chess | ajedrez |
| 3. draw | dibujar |
| 4. Go to the movies | Ir al cine |
| 5. Help my grandfather | Ayudar a mi abuelo |
| 6. How do you feel today? | ¿Cómo te sientes hoy? |
| 7. How does she/he feel? | ¿Cómo se siente ella/él? |
| 8. I don't feel good | No me siento bien |
| 9. I feel happy when... | Me siento feliz cuando ... |
| 10. Read comics | Leer historietas |
| 11. Sorry to hear that | ¡Lamento escuchar eso! |
| 12. That makes me feel happy | Eso me hace sentir feliz |
| 13. What do I do? | ¿Qué hago? |

**INSTRUMENTO DE VALORACIÓN**

| Competencia: Lee diversos tipos de textos en inglés como lengua extranjera | | | |
|---|---|---|---|
| **Criterios devaloración** | **Lo logré** | **Estoy en proceso de lograrlo** | **¿Qué puedo hacer para mejorar mis aprendizajes?** |
| Obtiene información relevante de textos escritos sobre cómo sesienten algunas personas y las acciones que ayudan a manejar el estrés. | | | |
| Infiere e interpreta información de textos escritos sobre cómo sesienten algunas personas y las acciones que ayudan a manejar el estrés. | | | |
| Entiende el tema y elpropósito del texto. | | | |
| Brinda una opiniónsobre la intención del autor a partir de su experiencia y contexto. | | | |

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS