

Let's Change Our Lifestyle

Activity 1: Healthy Lifestyle

Propósito de Aprendizaje:

Comprender información específica de textos en inglés sobre promover actividades físicas y estilos saludables de vida.

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

¿De qué situación partimos?:

En la provincia de Yunguyo, departamento de Puno se observa que un número mayor de personas presentan obesidad; debido al descuido en la alimentación y la falta de actividad física. La OMS (Organización Mundial de la Salud) o WHO (World Health Organization, por sus siglas en inglés), ante los altos índices de obesidad y vulnerabilidad de las personas frente al COVID-19, promueve la campaña "Be active", con nuevos estilos de vida en cuanto a la alimentación y las actividades físicas. Por ello, ha convocado el apoyo de adolescentes como tú para preguntar a otros adolescentes sobre sus estilos de vida. ¿Qué preguntas formularías a las personas de tu entorno más cercano para conocer su estilo de alimentación y sus prácticas de actividad física? ¿Qué instrumento utilizarías para recoger esta información? ¿Qué recomendaciones de la OMS compartirías con las personas que desean cambiar su estilo de vida y proteger su salud? ¿Qué opinión tienes sobre las recomendaciones de la OMS?

LET'S SELF ASSESS!

Expresa lo que hasta ahora puedes hacer en inglés marcando con un aspa "X" donde creas conveniente. Aquí no hay respuestas correctas. Responde con honestidad.

Al escribir un texto en inglés:		No	Sí, pero necesito ayuda	Sí
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?			

THE CHALLENGE

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, el propósito de esta campaña es 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

glossary

ENGLISH	SPANISH	ENGLISH	SPANISH
1. Sport	deporte	6. free time	Tiempo libre.

2. Healthy lifestyle	Estilo de vida saludable	7. boring	Aburrido
3. Unhealthy lifestyle	Estilo de vida poco saludable.	8. dangerous	peligroso
4. kind	Tipo	9. screen time	Tiempo frente a la pantalla.
5. how often ...?	¿Cuán a menudo ...?	10. where / when	Donde / cuando

LET'S OBSERVE!

1. Look at the pictures. Draw a  for a healthy lifestyle choice and a  for an unhealthy lifestyle.

Example



I play online games all day. 

1



I never exercise.  

2



I go running twice a week.  

3



I usually go biking.  

4



I don't play sports.  

5



I go walking three times a week.  

2. Now, classify the lifestyle habits into two categories.



Healthy lifestyle



Unhealthy lifestyle

I play online games all day.

LET'S LISTEN AND READ!

Listen to and read the conversations.

Sayri: Hello, my name is Sayri. Can I ask you some questions about what you do in your free time?
George: Sure.
Sayri: What's your name?
George: My name is George.

Sayri and Mateo want to promote healthy lifestyles in their communities, so they decided to ask people questions about what they do in their free time.

Mateo: Hello, my name is Mateo. Can I ask you some questions about what you do in your free time?
Susan: Of course!



Sayri: How old are you?
George: I am 14 years old.
Sayri: What kind of activities do you like to do?
George: I go biking. I love it!
Sayri: How often do you go biking?
George: I go biking every day.
Sayri: Where do you go biking?
George: I usually ride in the park.
Sayri: When do you go biking?
George: Most of the time I go in the afternoon.
Sayri: Congratulations, George. Biking is a healthy habit.

Mateo: What's your name?
Susan: I'm Susan.
Mateo: How old are you?
Susan: I am 13 years old.
Mateo: What sports or activities do you like to do in your free time?
Susan: I don't play sports. I think they are boring and dangerous.
Mateo: Really? So, what do you like to do in your free time?
Susan: Well, I like playing online games.
Mateo: OK. So, how often do you play online games?
Susan: Every day. To be honest, sometimes I play almost all day.
Mateo: Where do you play them?
Susan: On my cell phone.
Mateo: Wow! Susan, that's a lot of screen time.
Susan: I know. Maybe I need to think about changing my lifestyle.



LET'S UNDER- STAND!

EXERCISE 1: Write true or false. Follow the example:

- | | | | |
|--------------------------------------|--------------|---------------------------------------|-------|
| 1. Susan has a healthy lifestyle. | <u>false</u> | 6. Susan likes playing online games. | _____ |
| 2. George likes to go biking. | _____ | 7. Susan plays sports. | _____ |
| 3. Susan is 14 years old. | _____ | 8. Susan plays twice a day. | _____ |
| 4. George goes biking every day. | _____ | 9. George goes biking in the morning. | _____ |
| 5. George usually rides in the park. | _____ | 10. George has a healthy lifestyle. | _____ |

EXERCISE 2: Complete the chart using the information from the story.

QUESTIONS	George	Susan
ACTIVITY	biking	4.
FREQUENCY	1.	5.
WHERE	2.	6.
WHEN	3.	In her free time

NOTEMOS ALGO:							
How often...?	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
Every day	X	X	X	X	X	X	X
Two times a week	X				X		X
Three times a week	X		X		X		

EXERCISE 3: Match the questions with the answers. Follow the example.

Do you play sports?

Where do you play sports?

How often do you play sports?

When do you go skating?

A

 In the park

B

 On Saturdays

C

 Yes, I do. I love them

D

 Three times a week

¿Sabías que existen estándares internacionales sobre lo que puedes hacer con el inglés? Aquí hay algunas preguntas relacionadas con estos estándares. ¿Lo puedes lograr?



1. ¿Puedo reconocer palabras simples en inglés con el apoyo de imágenes?
 SÍ - NO
2. ¿Puedo comprender frases básicas en textos breves y sencillos escritos en inglés?
 SÍ - NO