

Let's Reduce Stress - activity 1

Names:

Grade and Section:

Purpose: Expresa oralmente sus emociones y comparte sus experiencias sobre el manejo del estrés.



THE CHALLENGE

El estrés nos afecta a todos y puede tener consecuencias negativas en nuestra salud. Por eso, UNICEF tiene una plataforma virtual donde adolescentes de diferentes partes del mundo pueden compartir sus experiencias sobre el manejo del estrés.

Tu reto: Crea un testimonio corto en inglés y ayuda a otras personas a proteger su salud mental y física.

Desarrolla las actividades 1, 2, 3 y 4. Te ayudarán a enfrentar tu reto!

LET'S SELF ASSESS!

Expresa cuánto sabes hacer en inglés marcando con una "X" donde creas conveniente. Aquí no hay respuestas correctas. Responde con honestidad las preguntas.

Al escribir un testimonio en inglés:		No	Sí, pero necesito ayuda	Sí	Sí puedo y muy bien.
1	¿Lo adecuo para describir las acciones que realizo para manejar el estrés?				
2	¿Organizo y desarrollo mis ideas para dar a conocer las acciones que realizo para manejar el estrés?				
3	¿Relaciono mis ideas utilizando el conector "and" para conectar las acciones que realizo para manejar el estrés?				
4	¿Empleo la coma y el punto final para separar las acciones que realizo cuando elaboro oraciones breves y sencillas?				
5	¿Reviso el texto de mi testimonio para mejorarlo?				

Let's Reduce Stress

GLOSSARY



INGLÉS	CASTELLANO
1. Call my friends	Llamar a mis amigas(os)
2. dance	bailar
3. do exercises	hacer ejercicios físicos
4. draw	dibujar
5. eat	comer
6. hate	odiar
7. help	ayudar
8. I feel bored	Me siento aburrida(o)
9. I feel happy when ...	Me siento feliz cuando ...
10. I feel stressed	Me siento estresada(o)
11. sad	triste
12. Sorry to hear that!	¡Lamento escuchar eso!
13. What do I do?	¿Qué hago?



LET'S OBSERVE!

Look at the glossary and match the words

1. Eat
2. Draw
3. do exercises
4. call my friends
5. Help

- a. Ayudar
- b. Llamar mis amigos
- c. Dibujar
- d. Comer
- e. Hacer ejercicios

Activity 1: What to Do?
LET'S OBSERVE!

Look at the emoji and **drag the words under** the faces.



How is he today?

Today he is.....

3. happy

1. stressed

4. bored

2. sad



LET'S LISTEN AND READ!

Listen to and read the posts.

Rocío Torres
10:30 AM
In lockdown, I feel bored 😞😞😞
What do I do? 😊😊

7 3 Shares

Like Share

D David Puma
When I feel bored, I read books, I draw pictures, and I call my friends.

L Lizbeth Dominguez
When I feel stressed, I eat chocolate, I play the guitar, and I dance Marinera.

Lester Fernández
10:30 AM
In lockdown, I feel stressed!!! 😞😞
What do I do? 😊😊

7 3 Shares

Like Share

R Robert Gonzales
When I feel stressed, I watch TV, I play chess, and I help my mom.

S Susy Guerrero
When I feel bored, I listen to the radio and I sing.



LET'S UNDERSTAND!

UNDERSTAND-EXERCISE 1

Read the posts and check the correct comments for Rocio (R) and Lester (L)

1. Rocío Torres

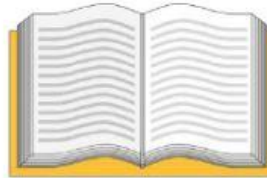


A. Bored



B. Happy

WHAT DO I DO?



read books



sing



draw pictures



eat chocolate

2. Lester Fernández



A. Sad



B. Stressed

WHAT DO I DO?



call friends



help my mom



listen to the radio



¿Sabías que hay estándares internacionales sobre lo que puedes hacer con el inglés? Aquí algunas preguntas sobre lo que puedes hacer en inglés.



1. ¿Puedo reconocer acciones escritas que son similares al castellano? SÍ - NO
2. ¿Puedo relacionar acciones en inglés con imágenes que las representan? SÍ - NO

This is the end of Activity 1. Bye- bye!

Continue with Activity 2.



El contenido del presente documento tiene fines exclusivamente pedagógicos y forma parte de la estrategia de educación a distancia gratuita que imparte el Ministerio de Educación.