English: Level A1

WEEK 11

Let's protect our mental health!*

Activity — Our mental health (day 2)

LET'S SELF-ASSESS!

Siempre es importante proteger nuestra salud mental. ¿Qué tanto conoces sobre el cuidado de la salud mental **en inglés**? ¿Puedes dar consejos sobre qué hacer para mejorar nuestra salud mental **en inglés**?

En el siguiente cuadro, expresa cuánto sabes en inglés marcando con una "X" donde creas conveniente. Aquí no hay respuestas correctas. Sé honesto(a) contigo mismo(a).

	¿Lo puedo hacer?	No, necesito ayuda	Un poco pero necesito ayuda	Si puedo	Sí puedo y muy bien
1.	¿Puedo identificar información sobre cómo mantener una buena salud mental en textos cortos y simples en inglés?				
2.	¿Puedo redactar consejos o tips para proteger nuestra salud mental usando correctamente los imperativos y adverbios de frecuencia 'always', 'regularly' y 'every ...' en inglés?				
3.	¿Puedo crear un poster en inglés en respuesta a la situación que viven los adolescentes, niños y niñas durante el confinamiento y puedan proteger su salud mental?				
4.	¿Puedo pronunciar apropiadamente y dar la entonación adecuada al leer un texto en inglés en voz alta?				

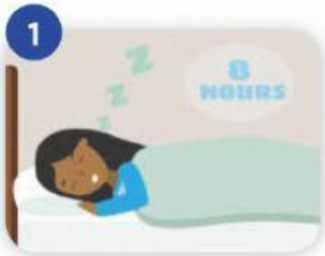
OBSERVE - EXERCISE 1

Look at the pictures and complete the sentences with a verb from the box. Follow the example:

ACTIONS

talk (x2) - eat - ask - sleep - play - express - exercise

Example:

1. 

Sleep 8 hours.

2.

_____

3.

_____ for advice.

4.

_____ healthy.

5.

_____ to a friend.

6.

_____ your feelings.

7.

_____ to your parents.

8.

_____ sports.

OBSERVE - EXERCISE 2

Look at the times and **write** the correct moment of the day. Follow the example:

afternoon

night

morning

evening

1. 8:00 AM morning

2. 1:00 PM _____

3. 6:00 PM _____

4. 9:30 PM _____

LISTEN AND READ

Listen to and read two conversations about how to protect our mental health.

How to protect our mental health

CONVERSATION 1

Doctor: Good morning, Pedro! How do you feel today?

Pedro: Good morning, doctor! Well, I am not feeling great. My habits during lockdown are terrible.

Doctor: Tell me about a typical day in your life. For example, what do you eat every day?

Pedro: I eat pizza **every morning** and I **never** exercise. I **never** talk to my friends. I have no time. I **never** talk about my problems. I sleep 4 hours **every night**. I **always** feel tired.

Doctor: Pedro, your habits are very unhealthy. Here are my recommendations for you. First, sleep 8 hours **every night**. Eat healthy food **every morning**. Eat vegetables, fruit and super foods. Exercise **regularly**. Talk to a friend **regularly**. **Always** express your feelings.

CONVERSATION 2

Carlos: Good afternoon, Jenny! How do you feel today?

Jenny: Good afternoon, Carlos! Well, I am not feeling great. My habits during lockdown are terrible.

Carlos: Tell me about a typical day in your life. For example, do you sleep 8 hours every night?

Jenny: Honestly, I sleep 4 or 5 hours **every night**. I eat a hamburger **every day**. I **never** play sports. I **never** talk to my parents. I **never** talk about my problems.

Carlos: Jenny, your habits are very unhealthy. Here are my recommendations for you. Sleep 8 hours **every night**. Play sports **every morning**. **Always** eat healthy. Talk to your parents **regularly**. **Always** ask for advice.

LET'S UNDERSTAND!

UNDERSTAND - EXERCISE 1

Write the recommendations for these problems using the imperative. Follow the example:

	PROBLEMS	RECOMMENDATIONS
CONVERSATION 1	**1.** I sleep 4 hours every night.	Sleep 8 hours every night.
	2. I eat pizza every morning.	
	3. I never talk about my problems.	
CONVERSATION 2	**4.** I never play sports.	
	5. I never talk to my parents.	
	6. I never talk about my problems.	

UNDERSTAND - EXERCISE 2

Write (T) if it is true or (F) if it is false. Follow the example:

Example:

Jenny plays sports regularly. F

1. Jenny eats a hamburger every afternoon.

2. Pedro never talks to friends.

3. Pedro eats pizza every afternoon.

4. Jenny never talks to her parents.

5. Jenny always plays sports.

¡NOTEMOS ALGO!

La semana pasada aprendiste los **imperativos** en inglés ¿Recuerdas para qué los usábamos?

Son usados para dar **consejos o tips.**

Esta semana aprenderás el imperativo con los adverbios y frases de frecuencia 'always', 'regularly', 'every morning', 'every afternoon', 'every night' y 'every day'.

Comparemos estos consejos o tips con y sin los adverbios y frases. ¿Puedes identificar otros ejemplos? Encuentra oraciones en las conversaciones para completar el grupo 2. Sigue los ejemplos:

GROUP 1
Sin adverbio o frase de frecuencia

Express your feelings.
Verbo sustantivo

Talk to friends.
Verbo sustantivo

Sleep 8 hours.
Verbo sustantivo

Excercise.
Verbo sustantivo

Ask for advice.
Verbo sustantivo

GROUP 2
Con adverbio o frase de frecuencia

Play sports **regularly**.
Verbo sustantivo adverbio

Always sleep 8 hours.
Adverbio verbo sustantivo

Sleep 8 hours **every night**.
Verbo sustantivo frase

a) _____

b) _____

¿Qué podemos concluir?

Completa la conclusión eligiendo la alternativa correcta:

1. El adverbio y las frases con 'every' en las oraciones complementa y da más información acerca del:
   - **a)** verbo
   - **b)** sustantivo
2. ¿Qué información te dan los adverbios: "Always", "regularly" y el determinante "every" (puedes escoger más de una opción).
   - **a)** Describe el sustantivo.
   - **b)** Nos da detalles más específicos acerca del consejo.
   - **c)** Nos dice con qué frecuencia realizar una acción.
   - **d)** Intensifica la urgencia del mensaje.

FUN NOTE

Regular significa en español "regular" y **regularly** significa "regularmente". En inglés, cuando vemos una palabra que termine en "ly", es generalmente un adverbio y su significado en español es "mente".

Ejemplos:	**Inglés**	**Español**	**Inglés**	**Español**
a)	careful	cuidadoso	carefull**y**	cuidadosa**mente**
b)	frequent	frecuente	frequent**ly**	_____

Look at Column 1 and Column 2 in the chart. Then, write at least four sentences using imperatives to give tips to protect our mental health.

COLUMN 1	COLUMN 2
ACTIVITY	**ADVERB/PHRASE OF FREQUENCY**
Exercise	Regularly
Talk to your parents	Always
Ask for advice	Every day
Sleep 8 hours	Every morning
Think positive	Every afternoon
Smile	Every evening
Eat healthy	Every night

MAINTAIN A GOOD MENTAL HEALTH

Example: Exercise regularly.

1.
2.
3.
4.

PRACTISE – EXERCISE 2

Discover the missing letters and learn more tips to protect our mental health. Follow the example:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z

1. four - fifteen ...what makes you happy. Do what makes you happy.

2. nineteen - thirteen nine - twelve - five Always... Always _ _ _ _ _

3. twenty - eight - nine fourteen - eleven ...positive every day. _ _ _ _ _ positive every day.

4. five – fourteen - ten fifteen – twenty-five ...nature regularly. _ _ _ _ _ nature regularly.