Inglés

“**Let´s change our lifestyle**”

/Cambiemos nuestros estilos de vida/

 Activity 4: Do it yourself! / Hazlo tú! /

**Hola =)** te saluda Victoria. **Empecemos.**

****LEAD IN:

**1. Marca con un las recomendaciones que tengan sentido común. La única que no marcamos es la del medio porque significa “come un montón de azúcar y gaseosas”, y eso es malo para la salud.**







LET´S CREATE:

**Etiqueta** las figuras con las recomendaciones de la WHO.

**TIPS FOR MAINTAINING A HEALTHY DIET:**

1. **Eat a variety of vegetables and fruits**

 *Come una variedad de vegetales y frutas*

1. **Eat moderate amounts of fats and oils**

 *Come una moderada cantidad de grasas y aceites*

1. **Limit sugar diet**

 *Limita la dieta en azúcar*

1. **Drink enough water**

 *Bebe suficiente agua*

**TIPS FOR MAINTAINING A GOOD SHAPE:**

1. **Stay active**

*Come una variedad*

1. **Try exercise classes online**

*Prueba clases de ejercicio en línea.*

**

1. **Dance to music**

*****Baila al ritmo de la música*

1. **Take healthy walks**

*Toma sanas caminatas*

**Ahora, vamos a crear un cuestionario, para averiguar sobre los hábitos alimenticios de algún amigo o familiar.**

**Selecciona** un tema y redacta tu cuestionario. La primera opción: Comer saludable. La segunda: Actividades físicas.



Para este ejemplo, continuaremos con hábitos alimenticios. **Escribiremos 5 preguntas** según el siguiente formato.

**La primera parte** se completa con el nombre, edad y nacionalidad de nuestro encuestado o encuestada:



A partir de la **segunda parte** ya pondremos las preguntas según los ítems:



Do you eat fruits?

What fruit do you eat?

How often do you eat fruits?

Y seguiremos la misma estructura para preguntar en lo demás:

Si quieres preguntar por una acción: Do you + verb + complement?

Preguntar por una cosa involucrada en la acción: What + cosa + do you + verb?

Preguntar por la frecuencia: How often + do you + verb + complement?



Do you like vegetables?

What vegetables do you eat?

How often do you eat vegetables?

Do you like fast food?



What fast food do you eat?

How often do you eat fast food?



Do you drink water?

How often do you drink water?

Luego, le realizamos estas preguntas a un familiar o amigo(a). Se entiende que solo marcaremos los recuadros dependiendo de su respuesta.

Finalmente, observaremos los resultados. Solo si demuestran que nuestro(a) encuestado(a) tiene una vida no saludable, le daremos recomendaciones:



unhealthy

En esas líneas colocarás las recomendaciones de la WHO, que mejor se adapten a la situación del encuestado o encuestada. De ser necesario, puedes poner todas las 5 recomendaciones.

Hacia la izquierda nos dicen “add a picture” o “añade una imagen”. Puedes poner un plato con comida saludable.

Y al final, luego de “take care”, colocas tu nombre.

Pero, si los resultados demuestran que nuestro(a) encuestado(a) tiene una vida saludable, le daremos felicitaciones:

****

You eat vegetables

****

You eat fruits

You drink enough water

**Finalmente desarrollamos la reflexión final (solo es marcar) y hasta ahí habremos terminado la actividad 4. Espero haberte ayudado <3**

Victoria