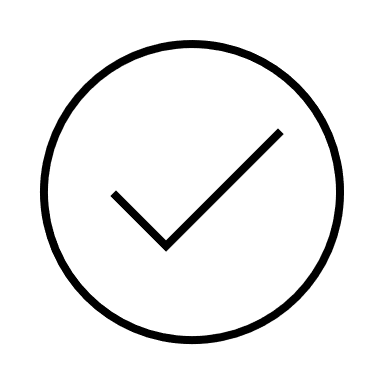
Inglés

“**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.**

Interfaz de usuario gráfica, Texto, Aplicación

Descripción generada automáticamenteInterfaz de usuario gráfica, Texto, Aplicación, Chat o mensaje de texto

Descripción generada automáticamenteInterfaz de usuario gráfica, Aplicación

Descripción generada automáticamente

Icono

Descripción generada automáticamente

Icono

Descripción generada automáticamente

LET´S CREATE:

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

**Diagrama

Descripción generada automáticamenteTIPS FOR MAINTAINING A HEALTHY DIET:**

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

Icono

Descripción generada automáticamente *Come una variedad de vegetales y frutas*

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

Imagen que contiene Texto

Descripción generada automáticamente *Come una moderada cantidad de grasas y aceites*

1. **Limit sugar diet**

Imagen que contiene Icono

Descripción generada automáticamente *Limita la dieta en azúcar*

1. **Drink enough water**

*Bebe suficiente agua*

**TIPS FOR MAINTAINING A GOOD SHAPE:**

1. **Texto

   Descripción generada automáticamente con confianza mediaStay active**

*Come una variedad*

1. **Texto

   Descripción generada automáticamente con confianza bajaTry exercise classes online**

*Prueba clases de ejercicio en línea.*

*Imagen que contiene Interfaz de usuario gráfica

Descripción generada automáticamente*

1. **Dance to music**

**Imagen que contiene Interfaz de usuario gráfica

Descripción generada automáticamente***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:

Forma, Rectángulo

Descripción generada automáticamente

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

Interfaz de usuario gráfica, Texto, Aplicación

Descripción generada automáticamente con confianza media

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?

Interfaz de usuario gráfica, Texto, Aplicación

Descripción generada automáticamente

Do you like vegetables?

What vegetables do you eat?

How often do you eat vegetables?

Do you like fast food?

Interfaz de usuario gráfica, Texto

Descripción generada automáticamente

What fast food do you eat?

How often do you eat fast food?

Interfaz de usuario gráfica, Texto, Aplicación

Descripción generada automáticamente

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:

Interfaz de usuario gráfica, Texto, Aplicación

Descripción generada automáticamente

unhealthy

Una captura de pantalla de un celular con la imagen de un video juego

Descripción generada automáticamente con confianza bajaEn 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:

**Interfaz de usuario gráfica, Aplicación

Descripción generada automáticamente**

You eat vegetables

**Un plato de comida con verduras

Descripción generada automáticamente**

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