

SESIÓN N°: 19 *LET'S PROTECT OUR MENTAL HEALTH!**

Competences:

Read different types of texts written in English as a foreign language.

Write various types of texts written in English as a foreign language.



Good morning students, how are you?

Today, we are going to work with the platform “I learn at home”.

(Hoy, vamos a trabajar con la plataforma “Aprendo en casa”).





For this we will carry out the following activities:

ACTIVITY:1

Mental health!!

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 consejos para mejorar la salud mental en textos cortos y simples en inglés?				
2.	¿Puedo copiar consejos para mejorar la salud mental usando correctamente los imperativos y adverbios de frecuencia 'always', 'regularly' y 'every day' en inglés?				
3.	¿Puedo crear un poster con consejos para mejorar la salud mental?				
4.	¿Puedo pronunciar apropiadamente y dar la entonación adecuada al leer un texto en inglés en voz alta?				

LET'S OBSERVE AND READ!

OBSERVE – EXERCISE 1

Look at the picture and **circle** the correct answer: a), b) or c). Follow the example:

ACTIONS



- 1
- a) eat healthy
 - b) sleep**
 - c) exercise



- 2
- a) eat healthy
 - b) play sports
 - c) think positive



- 3
- a) have fun
 - b) play sports
 - c) exercise



- 4
- a) think positive
 - b) sleep
 - c) exercise



- 5
- a) eat healthy
 - b) play sports
 - c) talk to a friend



- 6
- a) have fun
 - b) play sports
 - c) exercise

OBSERVE – EXERCISE 2

Translate these phrases into Spanish. **Use** a dictionary or the glossary if you need help. Follow the example:

ENGLISH	SPANISH
Example: Always express your feelings.	Siempre expresa tus sentimientos.
1. Have fun every day.	
2. Ask for help regularly.	

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)	frequent	frecuente	frequently	frecuentemente
b)	slow	lento	slowly	_____

LISTEN AND READ*

Listen to and read three posters about protecting our mental health.

Tips to protect our mental health

Our school is conducting a mental health campaign. Here are three posters our students created.



POSTER 1

I'm Sylvia. This is my poster with tips to protect our mental health.



POSTER 2

I'm Robert. This is my poster with tips to protect our mental health.



POSTER 3

I'm Claudia. This is my poster with tips to protect our mental health.



LET'S UNDERSTAND!

UNDERSTAND – **EXERCISE 1**

Write five sentences from the posters. Follow the example:

Example:



1. Ask for help regularly.

2. Always _____.



3. Always _____.

4. _____ every day.



5. _____ regularly.

6. _____ every day.

UNDERSTAND – **EXERCISE 2**

Tick the tip that you find in each poster. Follow the example:

	POSTER 1	POSTER 2	POSTER 3
Example: Play sports regularly	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1. Always ask for help.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Exercise every day.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Always express your feelings!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Talk to friends regularly.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Think positive every day.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LET'S PRACTISE!

¡NOTEMOS ALGO!

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

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

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

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

GROUP 1 (Sin adverbio)

Play sports.
Verbo sustantivo

Sleep 8 hours.
Verbo sustantivo

Express your feelings.
Verbo sustantivo

Have fun.
Verbo sustantivo



GROUP 2 (Con adverbio)

Play sports **regularly**.
Verbo sustantivo adverbio

Always **sleep** 8 hours.
Adverbio verbo sustantivo

a) _____

b) _____

Completa la información del siguiente cuadro con las alternativas correctas:

- El adverbio en las oraciones, complementa y da más información acerca del:
 - verbo
 - sustantivo
- ¿Qué información te dan los adverbios: "Always", "regularly" y la frase "every day"? (puedes elegir más de una respuesta).
 - Describe el sustantivo.
 - Nos dice con qué frecuencia realizar una acción.
 - Nos da detalles más específicos acerca del consejo o tip.
 - Intensifica la urgencia del mensaje.

PRACTISE – EXERCISE 1

Unscramble the sentences to give tips for a good mental health. Follow the example:

Example:

love yourself! / Always

Always love yourself!


GOOD MENTAL HEALTH

- to friends/ every day. / Talk
- regularly. / Exercise
- positive! / think / Always
- every / fun / day. / Have
- your / express / Always / feelings!

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 - sixteen fifteen - eighteen twenty - nineteen	Play...	Play _____ regularly.	
3	twelve - fifteen twenty-two - five	...yourself.	Always _____ yourself.	
4	Twenty - eight - nine fourteen - eleven	...positive everyday.	_____ positive everyday.	

ACTIVITY: 2

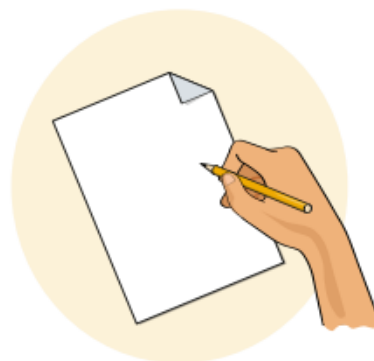
DO IT YOURSELF! – D.I.Y.

LET'S CREATE!

- **Create** your poster with tips to protect our mental health.
- **Use** Sylvia, Robert and Claudia's posters as examples.
- **Include** images that represent your tips.
- **Use** your own pictures - you can draw, take photos, cut from magazines, download images or edit existing pictures.

Step 1: Select 5 phrases (tips) to protect our mental health.

1. Tip 1:
2. Tip 2:
3. Tip 3:
4. Tip 4:
5. Tip 5:

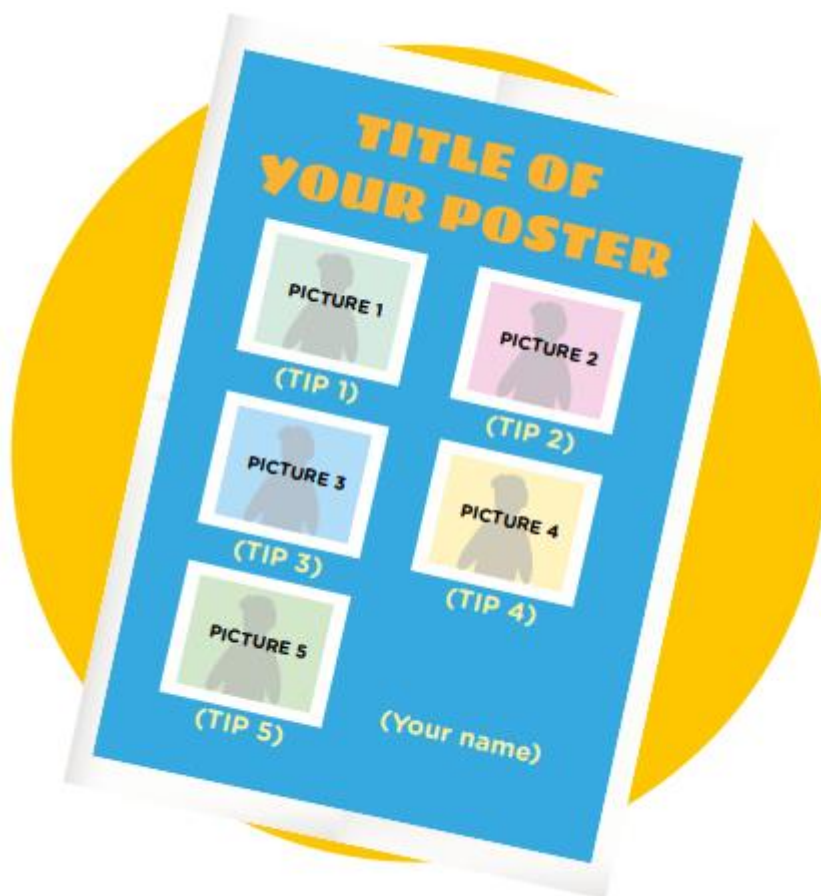


Step 2: Find pictures or draw pictures that represent the 5 phrases.

Step 3: Create your poster



SUGGESTED TEMPLATE:



Extract the phrases from the section READ or PRACTISE.

You can use a dictionary if you need one.

Be creative! You can also use Power Point.

Remember to use the Internet with the help of a responsible adult.

¿Qué debo tomar en cuenta al hacer mi desafío?

Mientras elaboras tu POSTER es importante que tomes en cuenta estas características:

Poster con recomendaciones para mejorar la salud mental	Si	No
1. El poster tiene cinco consejos o tips usando el imperativo.		
2. Cada imperativo incluye un adverbio de frecuencia: always, regularly o every day.		
3. Los consejos realmente ayudan a tener una buena salud mental.		
4. Cada consejo está representado por la imagen o las imágenes en el póster.		

***Recomendación:** Antes de elaborar tu POSTER, escribe un borrador del texto que pondrás en tu POSTER y revisa si cumple con estas características.





LET'S SHARE!

Muéstrale lo que hiciste a tus padres, hermanos, a quienes tengas en casa o a tu profesor(a) si están en contacto y explícales las cuatro características que tu poster debe tener. Toma nota de los aportes y mejora tu idea para hacer tu texto en inglés.



LET'S REFLECT!

Dale un visto bueno (ícono) a la opción que mejor exprese lo que puedes hacer ahora que culminaste las dos actividades de la semana.

¿Lo puedo hacer?		No, necesito ayuda 	Un poco pero necesito ayuda 	Si puedo 	Sí puedo y muy bien 
1.	¿Puedo identificar información sobre consejos para mejorar la salud mental en textos cortos y simples en inglés?				
2.	¿Puedo copiar consejos para mejorar la salud mental usando correctamente los imperativos y adverbios de frecuencia 'always', 'regularly' y 'every day' en inglés?				
3.	¿Puedo crear un poster con consejos para mejorar la salud mental?				
4.	¿Puedo pronunciar apropiadamente y dar la entonación adecuada al leer un texto en inglés en voz alta?				

ORGANIZE YOUR ENGLISH PORTFOLIO OR YOUR ENGLISH NOTEBOOK.