**GUÍA No. 4 – INTERDISCIPLINAR (BACHILLERATO)**

**GRADO:** \_\_SÉPTIMO\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **DOCENTE** | **GRUPO** | **E-MAIL** | |
| SANDRA MENDOZA | SÉPTIMOS | [**smendoza@educacionbogota.edu.co**](mailto:smendoza@educacionbogota.edu.co) | |
| **TEMA** | Getting to Know Yourself - CONOCERTE A TÍ MISMO | | |
| **OBJETIVOS** | | | **INDICADOR (ES) DE DESEMPEÑO:** |
| * Identificar expresiones dentro de un texto y reutilizarlas al presentar ideas propias. * Determinar un nivel de importancia según las emociones y los estados de salud. | | | * Realiza oraciones contextualizadas acordes con las expresiones solicitadas. * Brinda una sencilla información sobre situaciones estresantes y sus efectos. |
| **AREAS - ASIGNATURAS INVOLUCRADAS:**  **INGLÉS**  **CLUB DE INGLÉS** | | | **PRODUCTO A ENTREGAR**  **GUÍA 4** |

**ACTIVIDADES:**

|  |
| --- |
| **FECHA DE DESARROLLO:**  MAYO 8 – MAYO 22 |
| **ACTIVIDAD:** |
| **Teniendo en cuenta algunas expresiones extraídas de un texto, el estudiante debe crear nuevas ideas haciendo uso de éstas.** |
| **Estratifica algunas posibles situaciones que influyen en la afectación de la salud y comparte sus opiniones al respecto.** |

1. **Lea el siguiente reporte sobre las actividades de los adolescentes en su tiempo libre tanto en el campo como en la ciudad. Responda completa y coherentemente las preguntas.**

***How do our teenagers spend their free time?***

*By Consuelo Mejia*

*The Colombian Government is* ***very concerned about*** *how urban teenagers are spending their free time. Research shows that* ***in cities many teenagers*** *spend their time indoors, chatting* ***on social media****, watching TV or playing video games. These teenagers can* ***have poor posture*** *and they can also be depressed, because they don’t spend* ***enough time*** *being active in the fresh air.*

*In contrast, most teenagers* ***in the countryside*** *spend their* ***free time*** *doing physical activities and playing* ***outdoor games****. They also help their parents; they do chores, feed the animals, and milk the cows. Because these teenagers have* ***an active life-style****, they are also fitter and don’t have so many* ***health problems****.*

1. How do city teenagers spend their free time?
2. What are the problems related to sitting down for long periods?
3. How do teenagers in the countryside spend their free time?
4. **Dibuje un mapa mental (mind map) con la información completa que aparece en el texto anterior.**
5. **En el siguiente texto, lea las razones más comunes por las cuales usted se siente estresado (a – f), enumérelas en un rango de la más importante a la menos importante (1 – 6) y señale cuales de ellas lo hacen sentir estresado de acuerdo con las siguientes palabras: *frequently, sometimes, never.***

***What Makes You Feel Stressed?***

**a. School pressure:** homework, marks, tests, classmates, teachers

**b. Parents/Family:** pressure to do well, losing someone, moving to a new home, parents’ divorce, new brother or sister

**c. Social life:** relationships with friends, girlfriend/boyfriend

**d. Time:** not enough time, doing lots of things at the same time

**e. Money problems:** parents losing their job, change in lifestyle

**f. Physical or psychological changes:** smelly feet, sudden mood changes you can’t control

*Conteste las siguientes preguntas considerando la anterior información, fíjese en el ejemplo.*

1. **Which situation(s) make you feel stressed?**

*The physical changes in my*

*body never make me feel*

*stressed because I know it’s*

*normal: I’m just growing*

1. **How do you manage your stress?**
2. **What do you do to avoid stress?**

*The cause of my stress is my*

*family: My parents are getting*

*divorced.What about you?*

****

*Escoja la opción correcta.*

**7**. Which one is **not** a source of stress?

a. parents getting divorced

b. not having enough time

c. having high marks

d. parents losing their jobs

**8**. Which one is **not** a symptom of stress?

a. horrible feeling in your stomach

b. sweaty hands

c. no appetite

d. sleeping well

**9**. Which one is **not** a possible help for stress?

a. meditating

b. praying

c. thinking about the problem

d. appreciating nature