



**TÍTULO**  
**HOW OFTEN DO YOU....?**

**AUDIOVISUAL**  
Imágenes al final del documento



**VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR**  
Actitudes hacia la salud

**ÁREA CURRICULAR**  
Lengua extranjera: Inglés y Biología

**CONTEXTO ESCOLAR**  
Promoción de hábitos saludables.

**EDAD RECOMENDADA**  
De 12-14 años

**SINÓPSIS**  
Los recursos que presentamos son diferentes imágenes de hábitos beneficiosos y perjudiciales para la salud.

**REFERENTE TEÓRICO:** Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), un estilo de vida sedentario incrementa la probabilidad de muerte o discapacidad. Los adolescentes cada vez invierten más tiempo en las nuevas tecnologías y menos en la práctica del deporte o en actividades al aire libre. Esto sumado a una mala alimentación basada en azúcares y alimentos procesados da como resultado un estilo de vida que repercutirá negativamente en su futuro.

**RAZÓN DE SER:** Esta actividad busca dar a conocer diferentes hábitos saludables y no saludables para las personas. Para ello, emplearemos fotografías que el alumnado irá describiendo y clasificando en función de si muestran hábitos beneficiosos o perjudiciales para la salud. Además, profundizaremos en la frecuencia deseable para cada rutina saludable utilizando expresiones de tiempo en inglés. Finalmente, el alumno deberá planificar una rutina ideal para un adolescente teniendo en cuenta la información trabajada con anterioridad.

**DESARROLLO**

**1ª Fase: Describing photos**

Para fomentar la expresión oral del alumnado, iremos mostrando las diferentes imágenes y pidiéndoles por turnos que vayan describiendo lo que ven. No es necesario que cada imagen la describa un alumno, sino

que se pueden ir ayudando para así recoger el máximo vocabulario e ideas posibles.

Posteriormente, estudiaremos o repasaremos los adverbios de frecuencia (*always, often, usually, sometimes, hardly ever, never*), así como expresiones de tiempo (*every day, once a year, twice a day*) pues las utilizaremos en la siguiente actividad.

**2ª Fase: How often do you...?**

Escogemos algunas imágenes y vamos preguntando "How often do you (do exercise)?" El alumnado deberá contestar utilizando los adverbios de frecuencia y expresiones de tiempo estudiadas. A su vez iremos clasificando los hábitos en saludables o no saludables.

Healthy habits	Unhealthy habits
Brush your teeth	Drink alcohol
Drink water	Smoke
Eat fruit and vegetables	Spend too much time with electronic devices.
Have a complete breakfast	Eat fatty food.
Practise sports	Drink fizzy drinks.
Sleep 8 hours at least	

Posteriormente, estableceremos un debate en torno a por qué son perjudiciales para la salud los hábitos que hemos clasificado como "unhealthy habits". Algunas ideas serían:

**Drink alcohol:**

- Direct effects: Dependency and addiction: this risk is even higher when talking about people under 21 years old; illnesses, liver and brain damages, skin-aging, putting on weight, loss of memory.
- Indirect effects: traffic accidents, not planned pregnancy and sexual infections, violence and risky behaviours.

**Smoke:**

- Addiction, intensive headaches and cough, breathing problems, pharynx and lungs cancer, heart problems, teeth loss, losing the sense of taste.

**Spend too much time with electronic devices:**

- Addiction, isolation, lack of quality social relation-

ships and therefore, social skills, thumb fatigue, visual overload, sedentary lifestyle, cyberbullying, inappropriate sites.

**Eat fatty food and drink fizzy drinks:**

- Sugar addiction, put on weight, digestive problems, sense of tiredness, skin-aging, risk of diabetes, kidney stones and problems, dental cavities or caries,

sleeplessness, bones problems, heart problems, the risk of having cancer increases.

**3ª Fase: The perfect routine**

Finalmente, en grupos, el alumnado elaborará en forma de comic la que sería una rutina perfecta para un estudiante de su edad incluyendo los hábitos saludables que hemos estudiado y utilizando el presente simple.

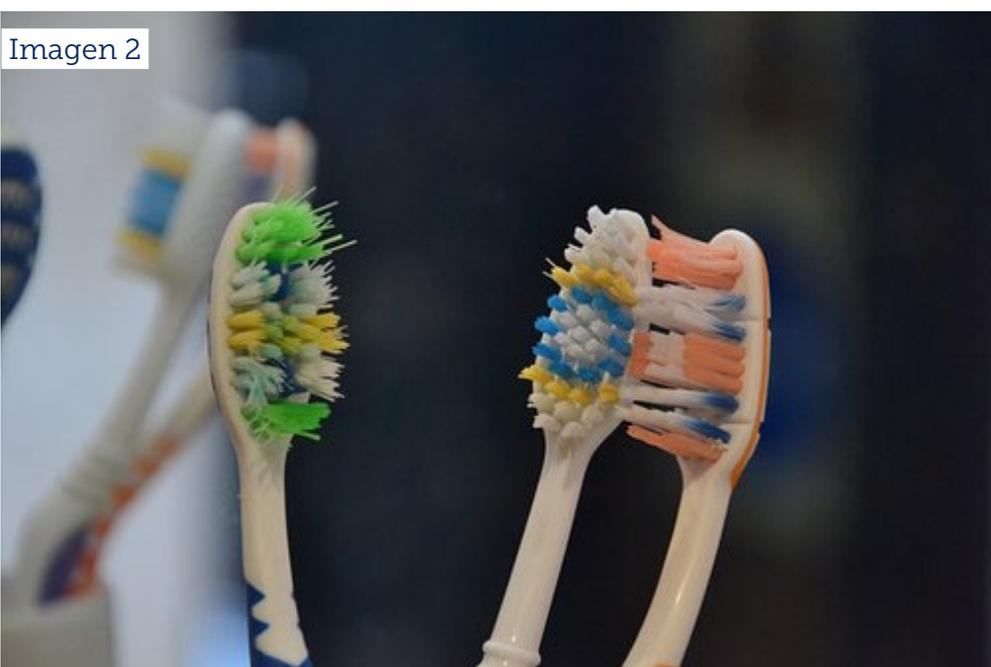
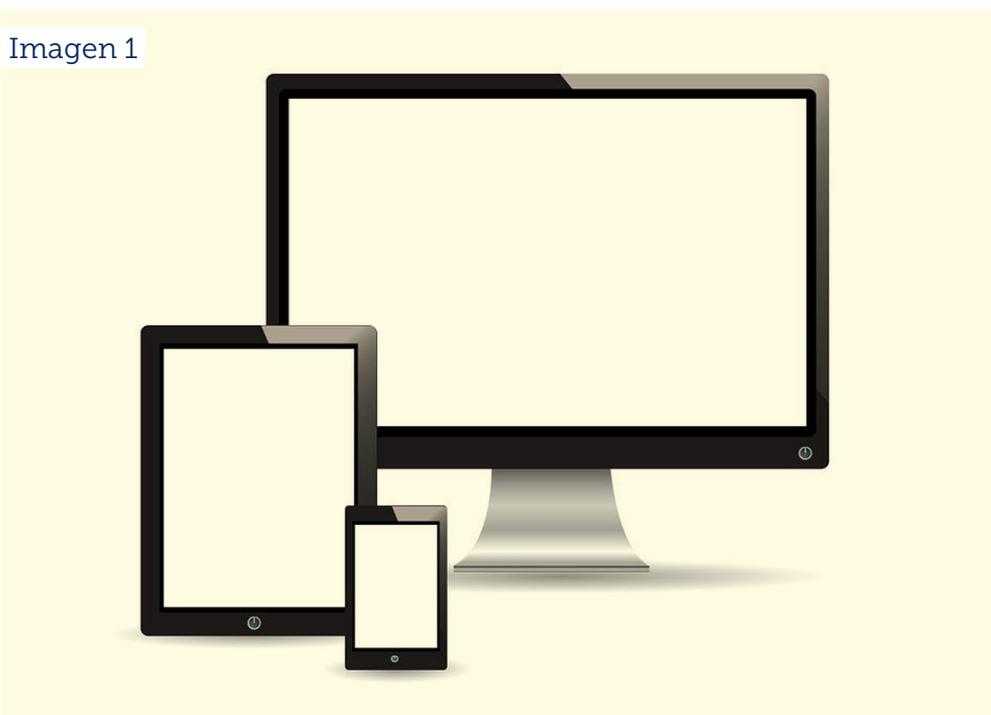


Imagen 3



Imagen 4



Imagen 5



Imagen 6





Imagen 9



Imagen 10

