

Sé que todavía nos quedan varias páginas de la unidad del libro; en un curso normal, las hubiéramos leído todas, pero como no es el caso, simplemente os pido que comprendáis y seáis capaces de nombrar los títulos. Por su puesto, que podéis leerlas, pero tienen mucho vocabulario desconocido y estructuras complejas. El aprendizaje básico de la unidad es que comprendáis los aspectos fundamentales para cuidar de la salud.

Hasta ahora habíamos visto que para estar sanos debemos mantener una **dieta equilibrada**, el segundo aspecto fundamental para estar sano es la **higiene**; otros aspectos decisivos son la **actividad física**, el **descanso y el sueño**, ser **felices** (nuestra mente tiene que estar bien para estar sanos) y el **cuidado de la salud** gracias a los profesionales sanitarios y otros profesionales como son el personal de limpieza, los trabajadores de las estaciones de tratamiento de agua potable, los barrenderos, etc.

## Monday, 25<sup>th</sup> May 2020

1. Copiamos y aprendemos los elementos fundamentales para cuidar de nuestra salud. Para que tengáis una visión global de la unidad incluyo los dos aspectos ya trabajados.

### WE CAN LOOK AFTER OUR HEALTH

1. Eating a balanced diet.
2. Having a good hygiene
3. With regular physical activity (actividad física regular)
4. Getting enough rest (descanso) and sleep.
5. Feeling happy.
6. With the help of others such as... ( con la ayuda de otros)
  - Our parents and guardians (cuidadores).
  - Health care professionals (personal sanitario).
  - Other professionals (otros profesionales).

## 📧 Wednesday, 27<sup>th</sup> May 2020

1. Complete the outline. (No tienes que hacer círculos, pueden ser cuadrados, o la forma que elijas).

