

SEMANA 28

18-19/3/2024

AGENDA

- Infografías
- Carrusel
- hablar en la mesa
- La sociedad del cansancio
- Uva pasa: Atención plena
- Lo que relaja a Eva Hache
- Tarea: ¿Qué haces para relajarte? Organiza un poco tus ideas para contarlo en clase dar un consejo a la clase la semana próxima.

CARRUSEL DE LÉXICO



Hay 3 mesas para practicar vocabulario diferente. Formad 3 grupos y ocupad una mesa. Se rota de mesa cada 10 minutos.

Mesa 1: Posturas con los verbos reflexivos.

Hay tarjetas bocabajo con diferentes posturas, tienes que explicar dando instrucciones de que postura se trata. Los demás adivinan. El que lo adivine tiene un punto. Hay que dejar que se termine de explicar la postura antes de contestar.











Mesa 2: Expresiones con la comida.

Hay tarjetas con el dibujo de un alimento o bebida. Elige una tarjeta, di la expresión y úsala en contexto. Si es correcto, ganas un punto.

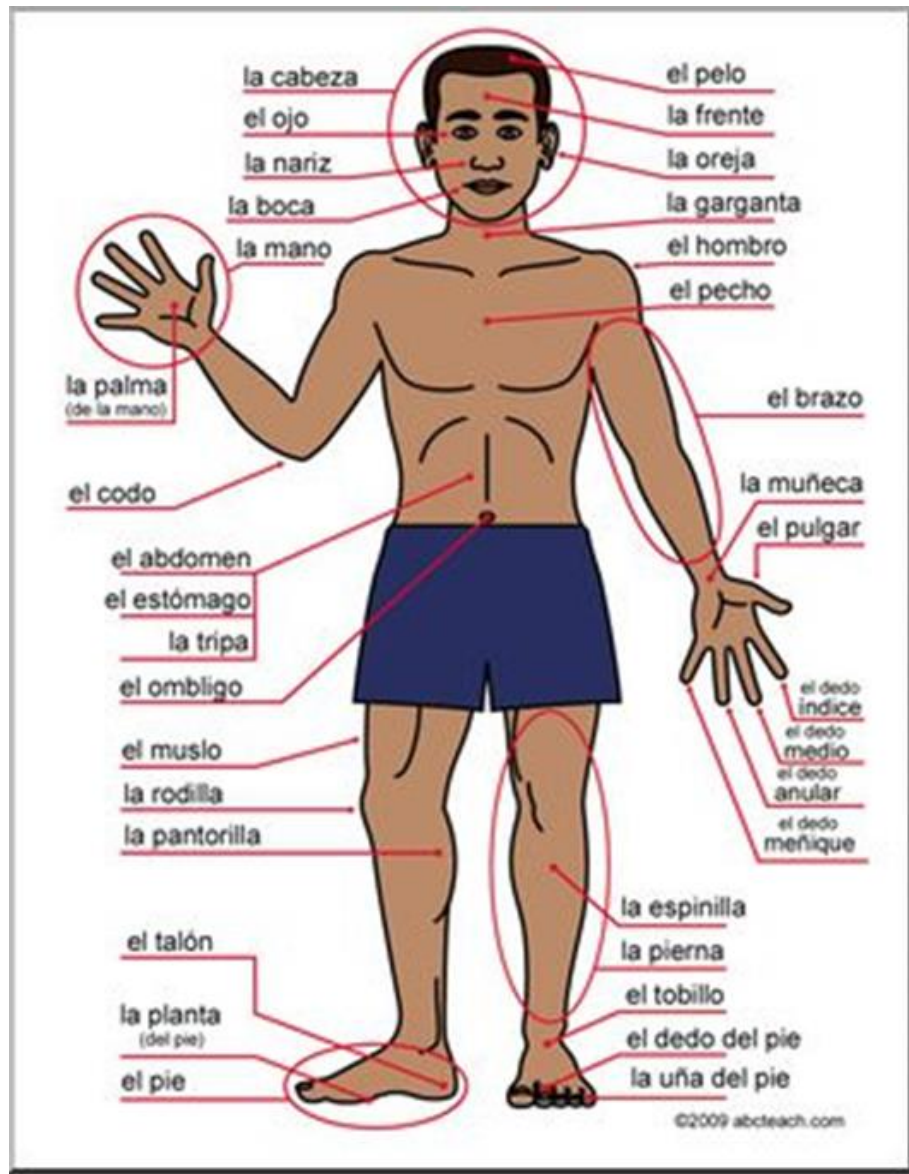
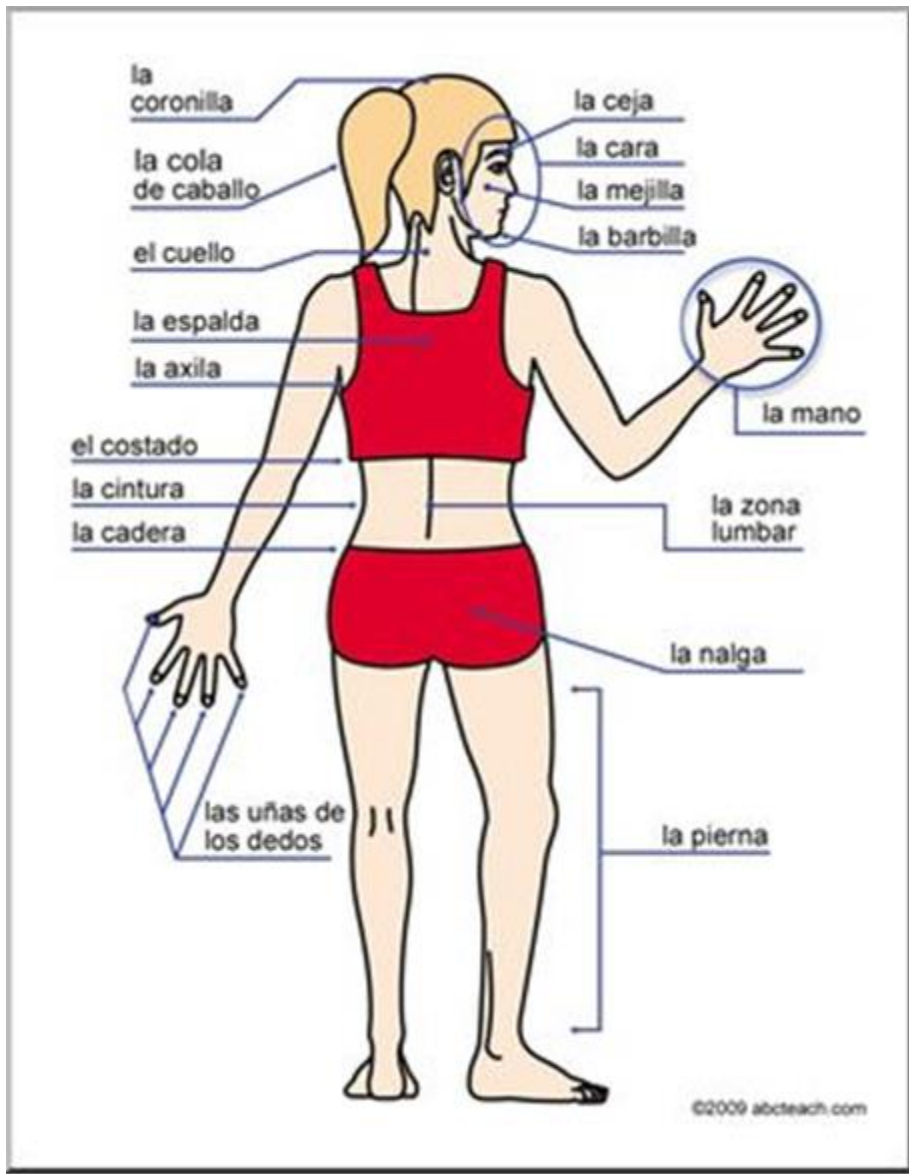
Mesa 3: vocabulario del cuerpo.

Se dice una parte del cuerpo y los demás la tienen que señalar. El más rápido que lo haga bien, se lleva un punto. Hay dos hojas bocabajo con las partes del cuerpo para comprobar el vocabulario al final.

Sentarse sobre los talones	Ponerse de espaldas
Tumbarse bocabajo	Apoyarse contra la pared
Levantarse de la silla	Inclinarse hacia delante
Tocarse la nariz con el dedo índice izquierdo	Colocarse a cuatro patas

Al pan, pan y al vino, vino. El pan debe ser llamado pan y el vino debe ser llamado vino. Esto quiere decir que cada cosa sea llamada por su nombre. Se usa para exigir a las personas hablar de manera directa y sin rodeos para poder arrojar luz sobre los asuntos que se discuten o sobre aquellas informaciones que se piden.	Dar calabazas (a alguien) Rechazar la proposición amorosa de alguien En la edición del 1780 del Diccionario de la Academia se encuentra por primera vez esa acepción, concretamente definida como "desechar las mujeres la proposición de algún novio".
Darle la vuelta a la tortilla Ves una tortilla y compruebas que tiene un parte arriba y otra abajo, lo más natural, o no, porque si le das la vuelta, lo de abajo está ahora arriba y viceversa, por lo que este dicho habla de ponerlo todo del revés. Cambiar completamente la suerte o una situación.	Dormir el vino Dormir mientras dura la borrachera
Ser pan comido algo que es muy fácil de hacer	Tener mala leche o mala uva Tener mal carácter Siglos atrás la bebida alcohólica más popular, al alcance de más personas y con la que solían emborracharse la mayoría, era el vino. Esto originó que el término 'uva' fuese uno de los muchos sinónimos para referirse a una persona borracha que tras la ingesta de alcohol su carácter se volvía malhumorado, violento y/o agresivo.
Ser un melón Una persona es muy torpe o tonta para hacer alguna cosa.	Mucho ruido y pocas nueces En ocasiones, se concede mucha importancia a algo que no la tiene. También se dice cuando se hace mucha propaganda para algo insignificante. Se utiliza para expresar la decepción ante algo que prometía mucho.
No está el horno para bollos Cuando queremos indicar que no es un momento adecuado para hacer algo (pedir un favor, hacer una broma, explicar algo...). Nace de la cocina, cuando un horno tiene demasiada temperatura, no es recomendable introducir bollos para producir pan, porque el alimento se quemará por fuera y no se cocinará su interior.	No es trigo limpio Una persona o un asunto no son tan claros u honestos como parecen.



LA CONVERSACIÓN EN LA MESA



1. ¿Qué te pone de mal café, mala leche o mala uva?
2. ¿Tienes *huerto*? ¿Te gusta trabajar en la *huerta* y llevar a tu boca lo que plantaron tus manos? Hacer crecer las plantas es pan comido para ti.
3. Las labores *agrícolas* ¿te ayudan a relajarte, reducir el estrés y darte cuenta de lo que cuesta conseguir ciertos productos?
4. ¿Crees que tiene mejor sabor lo que acabas de recoger que lo que lleva varios días en el supermercado?
5. Azúcar al café ¡Ni una *cucharadita*!
6. Una *pizca* de sal en la comida hace la vida menos *insípida*/sosa
7. ¿Te tomas tu tiempo para comer? O ¿*engulles* cualquier *tentempié* y bebes un café cargado para no *desplomarte* mientras *tecleas*?
8. ¿Siempre llevas la comida hecha de casa o sueles comprar un bocadillo saludable en la tienda de la esquina? O ¿te importa un pepino lo que comes?
9. ¿Puede ser saludable y nutritiva la comida rápida? O ¿sirve sólo para *saciar*te?

LA SOCIEDAD DEL CANSANCIO

- ¿Consideras que llevas un ritmo de vida acelerado? ¿Llevas una vida ajetreada?
- ¿Lo tienes todo organizado o te dejas llevar por la vida?
- ¿Consideras que la mayoría de la gente de tu sociedad en general se considera satisfecha o insatisfecha con su vida?
- ¿Cuáles crees que son las causas?
- ¿Qué se podría hacer para evitar la insatisfacción?
- ¿Crees que es un asunto personal o debería haber políticas al respecto?

INFOGRAFÍAS

➤ La clase se divide en dos grupos. Cada grupo recibe una infografía diferente. La lee, la comenta y **selecciona 3 conceptos importantes.**

➤ Se forman parejas con estudiantes de cada grupo y comentan la información de cada infografía.

EL SISTEMA NERVIOSO Y EL TRACTO DIGESTIVO (TD) ESTÁN TAN CONECTADOS QUE A ESTE ÚLTIMO SE LE CONOCE COMO:

EL SEGUNDO CEREBRO

AH CARAY

EN EL TD SE OBTIENE EL "COMBUSTIBLE" PARA LAS FUNCIONES CEREBRALES. Y SU CALIDAD PUEDE AFECTAR DIRECTAMENTE...

...NUESTRA CONDUCTA, EMOCIONES Y RAZONAMIENTO.

DAME DE COMER BIEN, PERO

EN EL TD VIVEN BILLONES DE MICROORGANISMOS (MICROBIOTA) QUE NOS AYUDAN A PRODUCIR SUSTANCIAS COMO LA:

SEROTONINA

UN NEUROTRANSMISOR NECESARIO PARA REGULAR EL SUEÑO, LA MEMORIA Y EL COMPORTAMIENTO.

OTOP...

Y TAN SOLO EN EL INTESTINO PODRÍA HABER HASTA 200 MILLONES DE NEURONAS (MÁS QUE EN EL CEREBRO)...

...LAS CUALES PERMITEN INTERCAMBIAR SEÑALES CON EL SISTEMA NERVIOSO.

LA PANZA PIENSA

EL TD Y EL CEREBRO SE COMUNICAN A TRAVÉS DEL NERVIYO VAGO O EL FLUJO SANGÜÍNEO.

ENTENDER ESTA RELACIÓN PUEDE AYUDARNOS A ENCONTRAR TRATAMIENTOS QUE:

MEJOREN NUESTRA DIGESTIÓN...

Y AL MISMO TIEMPO CUIDEN NUESTRA MENTE

✓ Dr. Oscar Arias Carrión, experto en trastornos del movimiento y del sueño.
FUENTES: Science | Harvard Health Publishing | Johns Hopkins Medicine

PICTOLINE

UN DÍA ERES JOVEN... ...Y AL OTRO TU ESPALDA TIENE 90 AÑOS.

SI TE HA PASADO QUE MUCHAS VECES DESPIERTAS CON DOLOR DE ESPALDA, ES PROBABLE QUE TENGAS UNA MALA POSTURA AL DORMIR. POR SUERTE, HAY ALGO QUE TE PUEDE AYUDAR:

¡UNA SEGUNDA ALMOHADA!

Y FUNCIONA PARA CUALQUIER POSICIÓN EN LA QUE DUERMAS

BOCA ARRIBA
ACOMÓDALA DEBAJO DE TUS RODILLAS. UN APOYO EXTRA PARA QUE DESCANSE TU ESPALDA.

CUIDA TU ESPALDA, BB

BOCA ABAJO
COLÓCALA DEBAJO DE TU ESTÓMAGO Y PELVIS. ASÍ TU COLUMNA ESTARÁ RELAJADA.

DE LADO
PONLA ENTRE TUS RODILLAS. MENOS PRESIÓN EN TU ESPALDA = DULCES SUEÑOS.

KERMOSO

ORA SÍ, A DORMIR

I GOT YOUR BACK!

FUENTE: "Good Sleeping Posture Helps Your Back" University of Rochester Medical Center.

PICTOLINE

¿Con cuál de las fotos iría mejor las ideas de las que has hablado?



ATENCIÓN PLENA O MINDFULNESS

La profe les dice a los estudiantes que vamos a hacer un ejercicio para relajarnos para ponerlo en práctica sin decir cómo.

Les dice a los estudiantes que si conocen el ejercicio por favor que no lo desvelen para que los que no lo conozcan puedan disfrutar.

Se les pide que cierren los ojos y que no los abran durante todo el ejercicio. Se pone música y se les pide que hagan lo que les vaya diciendo la profe.

ATENCIÓN PLENA O MINDFULNESS



Pregunta final y conclusiones: ¿qué aporta el hacer algo con **atención plena**?

EXPERIENCIAS CON LA ATENCIÓN PLENA (VITAMINA C1 P.97)

(a) Algunas personas comentan su experiencia con el Mindfulness ¿Te sientes identificado con ellos? Lee sus afirmaciones y coméntalas en grupos **(b)** Una vez comentadas las afirmaciones se saca las estructuras gramaticales y coméntalas también.

Ainhoa: A mí me parece que no me ayudará porque no tengo tiempo de hacer meditación a diario.

Hugo: Mi novia y yo nos hemos apuntado a un curso de Mindfulness, pero no creo que me vaya a aportar nada, yo prefiero los deportes donde se suda la camiseta.

Sandra: La verdad es que yo era muy escéptica en lo que a este tipo de técnicas se refiere, pero mi hermana se empeñó en que me apuntase y me sorprendió gratamente. No me imaginaba que me fuera a ayudar tanto.

Bruno: Yo tengo curiosidad por comprobar si realmente este tipo de técnicas de relajación funcionan; sin embargo, no creo que me atreviese a hacerlo delante de otras personas, me daría vergüenza.

Adrián: Después de darle muchas vueltas me decidí y la verdad es que nunca hubiera creído que me fuera a cambiar tanto la vida.

Julia: Yo no creía que iba a ser capaz de dominar la técnica porque me resulta tremendamente complicado concentrarme en la respiración; sin embargo, con esfuerzo y constancia se puede lograr.

EXPERIENCIAS CON LA ATENCIÓN PLENA (VITAMINA C1 P.97)

(a) Algunas personas comentan su experiencia con el Mindfulness ¿Te sientes identificado con ellos? Lee sus afirmaciones y coméntalas en grupos **(b)** Una vez comentadas las afirmaciones se saca las estructuras gramaticales y coméntalas también.

Ainhoa: A mí **me parece que no me ayudará** porque no tengo tiempo de hacer meditación a diario.

Hugo: Mi novia y yo nos hemos apuntado a un curso de Mindfulness, pero **no creo que me vaya a aportar nada**, yo prefiero los deportes donde se suda la camiseta.

Sandra: La verdad es que yo era muy escéptica en lo que a este tipo de técnicas se refiere, pero mi hermana se empeñó en que me apuntase y me sorprendió gratamente. **No me imaginaba que me fuera a ayudar** tanto.

Bruno: Yo tengo curiosidad por comprobar si realmente este tipo de técnicas de relajación funcionan; sin embargo, **no creo que me atreviese a hacerlo delante** de otras personas, me daría vergüenza.

Adrián: Después de darle muchas vueltas me decidí y la verdad es que **nunca hubiera creído que me fuera a cambiar tanto la vida**.

Julia: **Yo creía que no iba** a ser capaz de dominar la técnica porque me resulta tremendamente complicado concentrarme en la respiración; sin embargo, con esfuerzo y constancia se puede lograr.

EXPRESAR LA OPINIÓN

PEDIR UNA OPINIÓN

*¿Qué piensas/crees/opinas de...?
¿Qué te parece a ti?
¿Cuál es tu opinión?
¿Cuál es tu punto de vista?
Y tú, ¿Cómo lo ves?*

EXPRESAR UNA OPINIÓN

*Creo/Pienso/Opino/Considero que...
Para mí...
(A mí) me parece que...
En mi opinión...
A mi juicio/parecer...
Desde mi punto de vista...
Está clarísimo que...*



MOSTRAR ACUERDO

*Estoy de acuerdo contigo/con lo que dices
Comparto tu opinión/tu punto de vista
Tienes razón
Pienso lo mismo que tú
Estoy a favor de...
A mí también/tampoco me parece que...
Sí, es verdad que...
Yo también lo creo*

MOSTRAR DESACUERDO

*No estoy (nada) de acuerdo contigo
No comparto tu opinión/tu punto de vista
No tienes razón No pienso lo mismo que tú
Pues yo no lo veo así
Estoy en contra de...
Estás equivocado
No creo que sea cierto
De ninguna manera*

No te olvides de la concordancia:

1. Indicativo o subjuntivo
2. Presente o pasado

VÍDEO EVA HACHE

1. ¿Por qué dice que los de su profesión necesitan hobbies?
2. ¿Qué sinónimos de hobby utiliza?
3. ¿Qué hobby ha descubierto esta semana? ¿Qué inconvenientes tiene?
4. ¿Cuándo se relaja realmente con este nuevo hobby?
5. ¿Qué pasa con las instrucciones?
6. ¿Qué características tuyas explicarían su mala relación con este hobby?
7. ¿En qué asignatura no destacaba en la escuela? ¿Qué regalo no recibió nunca su madre?



https://www.lasexta.com/programas/club-de-la-comedia/maquetas-relajan-cuando-prendes-fuego_201211235727e9304beb28d44603284f.html

VÍDEO EVA HACHE

1. ¿Por qué dice que los de su profesión necesitan hobbies?
 2. ¿Qué sinónimos de hobby utiliza?
 3. ¿Qué hobby ha descubierto esta semana? ¿Qué inconvenientes tiene?
 4. ¿Cuándo se relaja realmente con este nuevo hobby?
 5. ¿Qué pasa con las instrucciones?
 6. ¿Qué características tuyas explicarían su mala relación con este hobby?
 7. ¿En qué asignatura no destacaba en la escuela? ¿Qué regalo no recibió nunca su madre?
1. *Porque es muy estresante.*
 2. *Distracción, entretenimiento.*
 3. *Montar maquetas. Cuando abres la caja ya has perdido la mitad de las piezas (hay miles), no encajan, se te pegan los dedos con el pegamento.*
 4. *Cuando lo tira por la ventana o le prende fuego.*
 5. *Vienen en muchos idiomas, pero no se entienden.*
 6. *Probablemente tiene poca paciencia y es un poco manazas.*
 7. *En manualidades (pretecnología). Un collar de macarrones.*

¿Qué haces para relajarte? Organiza un poco tus ideas para contarle en clase dar un consejo a la clase la semana próxima.



TAREA PARA LA SEMANA PRÓXIMA 25 DE MARZO

