english homework vii

KET

*Teacher Julia*

**1. Vamos fazer um manual juntos. Ele vai ser sobre formas de nos mantermos saudáveis e sãos durante o período de isolamento preventivo do COVID-19. Leia as dicas abaixo e ilustre os 6 itens (você pode usar fotos suas, imagens do Google, montagens ou ilustrações feitas por você digitalmente, etc). No final, escreva e ilustre sua própria dica.**

**Seven tips on how to avoid going crazy in quarantine**

1. Maintain principles of self-care, i.e. take care of yourself

2. Reach out to people, talk, express how you feel

3. Do what helps you relax

4. Limit the time looking at screens

5. Don’t feel embarrassed

6. Keep physically active from your living room using online resources

7. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_