

¡CUERPO SANO, MENTE SANA!

Escuela de Educación Especial Hebe Arce de Videla de Oro.

Docente: Andrea M. Sánchez.

Sección: Pre Ocupacional "B".

Turno: Tarde.

Título de la propuesta: Cuerpo sano, mente sana!!!



Consigna: Día 1

Área: Habilidades Conceptuales. Ciencias Naturales.

Una alimentación equilibrada y sana permite una mente saludable. Una buena alimentación te ayuda a crecer, a tener fuerzas y evitar que te enfermes.

1-Observa las siguientes imágenes.



2-Recorta y pega en tu cuaderno 3 alimentos que consideres saludables para tu cuerpo.

3-Encierra en círculo, los alimentos saludables.

YOGURT

MANTECA

GASEOSAS

HUEVOS

CARNES

PANCHOS

QUESOS

CHIZITOS

DULCE DE LACHE

Área: Agropecuaria. "El tambo"

Los tambos son los establecimientos dedicados a la obtención de la leche, que luego se transporta, en camiones refrigerados, a las fábricas de productos lácteos.

El ordeño se puede realizar en forma manual pero en los grandes tambos se utilizan modernas máquinas que extraen la leche en forma automática. En las fábricas llamadas usinas lácteas se procesa y se envasa la leche. La caja de cartón, la botella, de plástico y el sachet de plástico son los envases en los que se vende la leche.

✚ Escribe en tu cuaderno los nombres de los productos que se elaboran a partir de la leche.

✚ Dibuja los diferentes envases de leche.

Consigna: Día 2

Docentes Responsables: Andrea Sánchez-Rafael Flores- Sandra Aballay- Jorge Gimenez- Gabriela Flores - Directora Andrea Visagno.

Escuela Educación Especial Hebe Arce de Videla de Oro – Pre Ocupacional "B" – Habilidades Conceptuales – Socialización – Para el Trabajo

Área: Habilidades Conceptuales. Lengua.

1-¿Qué almorzaste hoy?

2-Copia o dibuja en tu cuaderno la receta de lo que almorzaste (ingredientes y pasos).

Área: Educación Física. "Concientizarse de la importancia de la Alimentación".

Ejercicio de autoevaluación de hábitos de alimentación/nutrición (• **S** - siempre actúas así • **CS**- casi siempre actúas así • **AV**- a veces actúas así • **CN**- casi nunca actúas así • **N**- nunca actúas así).

Rodea con un círculo:

- | | |
|---|--------------|
| 1. Como con moderación e incluyo alimentos variados en la comida. | S CS AV CN N |
| 2. Consumo mucha azúcar. | S CS AV CN N |
| 3. Como frutas de todo tipo y color. | S CS AV CN N |
| 4. Consumo mis comidas con mucha sal. | S CS AV CN N |
| 5. Consumo queso, yogures y leche. | S CS AV CN N |
| 6. Me gustan consumir bebidas gaseosas. | S CS AV CN N |
| 7. Tomo mucha agua potable durante el día. | S CS AV CN N |
| 8. Le quito la grasa a la carne antes de comerla. | S CS AV CN N |
| 9. Desayuno diariamente. | S CS AV CN N |
| 10. Me gusta merendar con palitos salados o papas fritas. | S CS AV CN N |
| 11. Consumo pan, cereales integrales y pastas. | S CS AV CN N |

Resultados:

Las afirmaciones 1, 3, 5, 7, 8, 10 y 12 puntúan con:

Las afirmaciones 2, 4, 6 y 11 puntúan con:

Suma los puntos obtenidos y califícate:

S	CS	AV	CN	N
4	3	2	1	0
0	1	2	3	4

**Escuela Educación Especial Hebe Arce de Videla de Oro – Pre Ocupacional "B" –
Habilidades Conceptuales – Socialización – Para el Trabajo**

De 36 a 48 puntos: **BUENO O MUY BUENO** -De 28 a 35 puntos: **REGULAR** -De 28 a 20 puntos: **PUEDES MEJORAR.**

Consigna: Día 3

Área: Habilidades Conceptuales. Ciencias sociales

1- ¿Dónde guardamos estos alimentos? Marca con una **X**.

ALIMENTOS.	HARINAS	QUESO	LECHE	CARNES	FRUTAS	AZÚCAR	YOGURT
DENTRO DE LA HELADERA.							
EN OTRO LUGAR DE LA COCINA.							

Área: Carpintería. "Juego de memoria alimentos saludables"

Materiales: Sierra arco o serrucho de uso manual, cajón de verduras, pegamento, figuras de frutas y verduras (recorte de revistas). Las figuras tienen que ser par, es decir, dos naranjas, dos manzanas y un par de alimentos no saludables, como por ejemplo: dos caramelos o dos chocolates, etc.

Día 1: De un cajón de verduras o frutas, desarmo, selecciono las tablas y lijo dejando un resultado suave en la madera. Corto cuadrados de 8cm x 8cm o 5 x 5cm como más te guste, los que sean necesarios con la ayuda de papá o hermano mayor.



Consigna: Día 4







Área: Habilidad Conceptual. Matemática.

1- Completa el cuadro haciendo una **X** en los casilleros correctos.

2- ¿Cómo los compramos? Mira los productos que tengas en casa o preguntas a mamá.

3- Dibuja el billete o escribe el precio de lo que cuesta (aproximadamente)

**Escuela Educación Especial Hebe Arce de Videla de Oro – Pre Ocupacional "B" –
Habilidades Conceptuales – Socialización – Para el Trabajo**

ALIMENTOS	KILO (kg)	METRO (m)	LITRO (l)	GRAMOS (g)	PRECIO \$\$
 carnes					
 jugo					
 fruta					
 aceite					
 pan					
 fideos					

Área: Agropecuaria. “El tambo”

Hagan una encuesta en su casa sobre las ventajas de tomar leche.

- + Que vitaminas aporta al organismo.
- + Anota en tu cuaderno las opiniones.

Consigna: Día 5

Área: Habilidad Conceptual. Ciencias Naturales.

Recuerda tener el hábito de higienizar cada alimento que consumes y el procedimiento antes de su preparación.

1-Ordena las secuencias.

**Escuela Educación Especial Hebe Arce de Videla de Oro – Pre Ocupacional "B" –
Habilidades Conceptuales – Socialización – Para el Trabajo**



Lavado de manos.



Selección y compra.

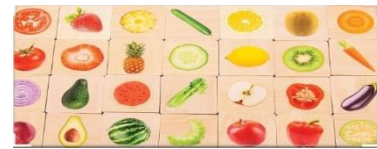
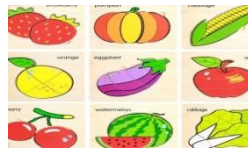


Lavar antes de consumir.

Área: Carpintería. "Juego de memoria alimentos saludables".

Día 2 En los cuadritos de madera, coloco pegamento y pego las figuras de frutas y/o verduras (alimentos saludables) y un par de alimento no saludable seleccionados.

Una vez que tenemos armada las fichas de madera cada una con sus propios alimentos, las colocamos boca abajo y a jugar con la memoria, si te toca un alimento no saludable pierdes un turno.



Consigna: Día 6

Área: Habilidades Conceptuales. Matemática.

Para saber la hora, debes diferenciar el tiempo de mañana, siesta, tarde, noche y madrugada.

Observa, a quién haga de comer en casa, el tiempo que demora en hacer el almuerzo o la cena.

1-Dibuja relojes y marca la hora que: desayunas, almuerzas, meriendas y cena.

2- Unir con flechas.

DESAYUNO.

ALMUERZO.

MERIENDA.

CENA.

NOCHE

MEDIO DÍA.

TARDE.

MAÑANA.

Consigna: Día 7

Área: Habilidades Conceptuales. Formación Laboral.

Las emociones que sentimos según las situaciones son muchas, miedo, ansiedad, bronca, alegría, angustia, tranquilidad, etc. Y es necesario que sepas que todas las personas sentimos lo mismo en diferentes momentos según las circunstancias. Por ello, debemos aprender a controlarlas. Ya que las otras personas no nos conoce.

1-Como actuarías según estas situaciones. Puedes sentir más de una.

2-Unir según te sentirías.

TENER HAMBRE.	BRONCA
TENER SED.	MOLESTIA
TENER SUEÑO.	FASTIDIO
ESTAR SUCIO.	ENOJO

3-¿Las emociones que salen en el punto anterior son positivas o negativas? Colorea el rostro según la respuesta.



EMOCION POSITIVA



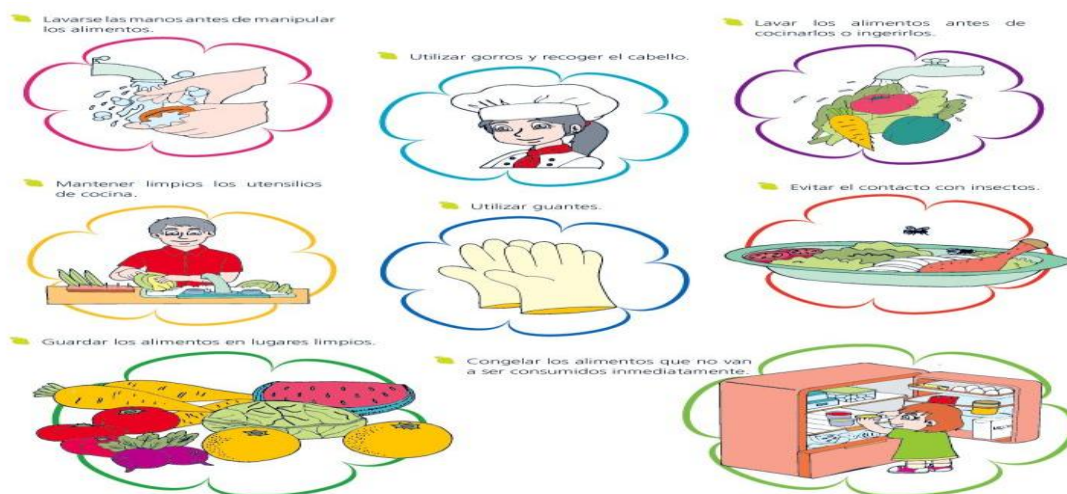
EMOCIÓN NEGATIVA

4-Una vez que almorzaste, saciaste tu sed, dormiste bien, y luego de un baño. ¿Cómo te sientes? _____

Consigna: Día 8 Área: Seguridad e higiene.

- ♥Lavarse las manos correctamente.
- ♥Las uñas deben estar cortas y limpias.
- ♥Usar gorro y el pelo recogido.
- ♥Lavar las frutas y verduras, antes de consumirla.

"Es importante la higiene personal como los utensilios de la cocina donde realizaremos la actividad".



Área: Tecnología. "Conservación de Alimentos"

1-Observa las imágenes y menciona que alimentos se pueden realizar en conserva



Consigna: Día 9.

Área: Habilidades conceptuales. Ciencias Sociales.

RECORDANDO AL MAESTRO DE AMÉRICA, "DOMINGO FAUSTINO SARMIENTO".

Domingo F. Sarmiento nació en la provincia de San Juan un 15 de febrero de 1811. Su padre, Clemente Sarmiento era militar. Su madre, Paula Albarracín de Sarmiento, ama de casa. Domingo fue excelente estudiante desde muy pequeño. Su amor por la patria lo impulsó a destacarse como maestro, minero, periodista, escritor, militar, político, gobernador de San Juan (1862), embajador de Estados Unidos, presidente de Argentina (1868-1874), senador nacional, ministro de interior, supervisor general de escuelas, fue fundador durante su gestión como presidente y su objetivo fue que la población recibiera educación gratuita. Falleció un 11 de septiembre de 1888.

- 1-En casa, alguien te deberá leer el texto sobre la vida y obra del Prócer
- 2-Dibuja en tu cuaderno, lo que más te inspira del Prócer.

Consigna: Día 10

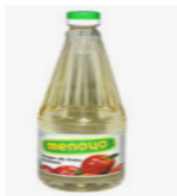
Área: Habilidades Conceptuales. Formación Laboral.

1-Subraya la conducta pública adecuada.

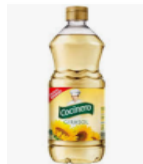
- ❖ Lavarse las manos antes de cada comida.
- ❖ Higienizar tus dientes.
- ❖ Tocar los alimentos con las manos sucias.
- ❖ Respetar horarios de descanso.
- ❖ Hablar con la boca llena de alimentos.
- ❖ Ayudar en casa con el orden diario.

Área: Tecnología. "Conservación de Alimentos"

-Encierra qué productos sirven para la conservación de alimentos:



VINAGRE



ACEITE



SAL



AZÚCAR