

Escuela Nocturna Dr. Antonino Aberastain

Docente: Claudia Viviana Arias

4ºciclo. Nivel Primario para Adultos

Turno vespertino

Áreas: Ciencias Naturales y Matemática

Título de la propuesta:” Conociendo más”

Contenidos Seleccionados

Ciencias Naturales: La prevención de las enfermedades y el cuidado de la salud.

Matemática: Números Naturales. Operaciones. Situaciones problemáticas.

Números Racionales: fracciones de uso frecuente. Comparación de fracciones.

Desarrollo de actividades

1-Lee atentamente

Las personas están siempre expuestas a los continuos cambios del ambiente, algunos de los cuales son desfavorables y , por lo tanto, representan situaciones de riesgo para la salud.

¿Qué cuidados básicos, crees, se requieren para prevenir esos riesgos?

UNA BUENA NUTRICIÓN

Alimentarse y nutrirse no significan lo mismo. Alimentarse es un acto voluntario por el cual se ingiere alimentos. En cambio, nutrirse es una serie de actos involuntarios a través de los cuales el organismo obtiene y utiliza los nutrientes de los alimentos. Existen alimentos de diversos orígenes:

*Mineral: como el agua mineral y la sal de mesa.

*Vegetal: como los cereales, las frutas y hortalizas.

*Animal: como las carnes, los lácteos y los huevos.

Cada alimento está compuesto por una variedad de sustancias, de los cuales sólo un número limitado resulta necesario y aprovechado por el organismo.

Estos materiales son los nutrientes:

Las proteínas :indispensables para la construcción y el mantenimiento de la estructura del cuerpo.(huevos, carnes rojas, pescado, pollo, lácteos)

Los azúcares o hidratos de carbono: aportan energía para los procesos vitales.(cereales, fideos, pan)

Los lípidos:(aceite, manteca, nuez, almendra, manteca), que acumulan energía que también puede ser utilizada.

Las vitaminas y minerales: sustancias reguladoras que mantienen el equilibrio interno del organismo y participan en diferentes funciones.(frutas y verduras)

El agua es muy importante para la alimentación, ya que participa en la regulación de la temperatura corporal y facilita la eliminación de desechos.

LA HIGIENE CORPORAL

La piel está en permanente contacto con el exterior, y cumple funciones de protección, ya que impide el ingreso de microorganismos en el cuerpo. Las células de la piel se renuevan constantemente, las que se desgastan se van desprendiendo poco a poco. También el polvillo que hay en el aire se deposita en pequeñas rugosidades de la piel. Es indispensable una buena higiene para eliminar suciedad e impurezas de la piel.

Además es importante el cepillado de dientes luego de cada comida para evitar las bacterias producidas por la acumulación de alimentos, previniendo caries.

ACTIVIDAD FÍSICA, RECREACIÓN Y DESCANSO

Hacer ejercicio físico, el que se considere más agradable y divertido, favorece el desarrollo muscular y el equilibrio mental, brinda elasticidad al cuerpo y contribuye a prevenir enfermedades.

Para compensar el esfuerzo diario, es indispensable destinar un número apropiado de horas al descanso. El sueño permite recuperar el buen funcionamiento del organismo: cuando una persona no duerme la cantidad de tiempo suficiente, el sistema nervioso resulta especialmente perjudicado.

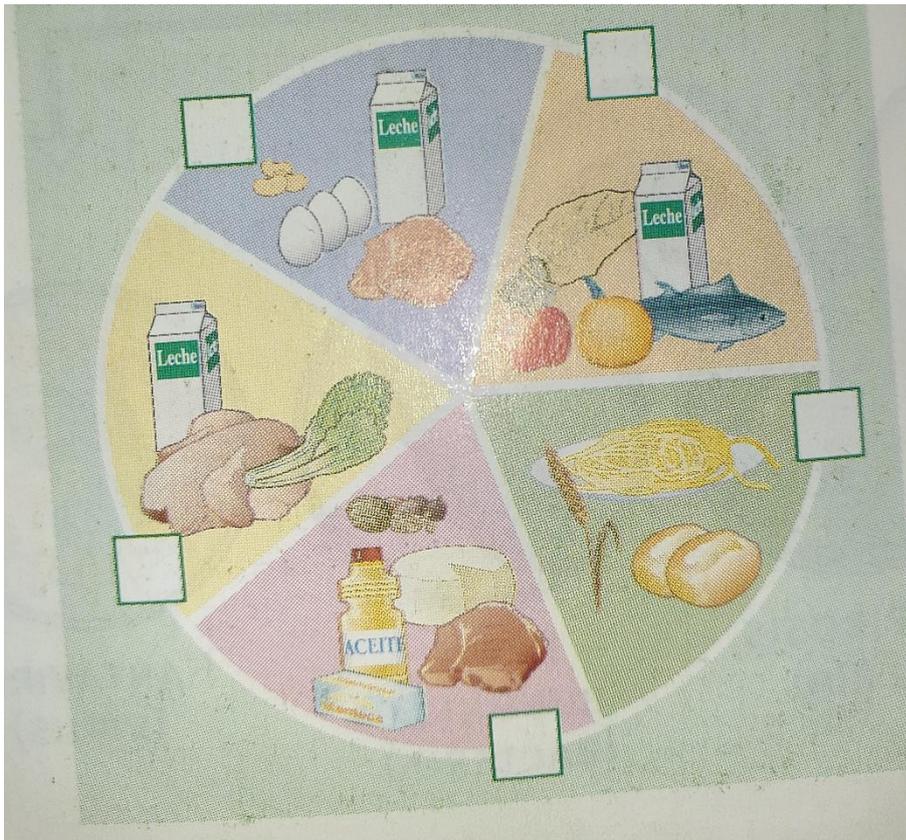
2-Dibuja o pega alimentos de origen mineral, animal y vegetal.

3-Escribe verdadero o falso según corresponda.

- Es importante consumir agua para eliminar los desechos del organismo.....
- Para estar sanos hay que consumir comida chatarra en forma diaria.....

- Una dieta equilibrada en vitaminas, minerales, proteínas, lípidos e hidratos aseguran una buena salud.....
- Realizar actividad física contribuye a prevenir enfermedades.....
- Hay que descansar y dormir 4 horas al día.....
- Cepillarse los dientes luego de cada comida mantiene una buena salud bucal.....

4-Coloca en las casillas de la rueda de los alimentos, la inicial del principal nutriente que contienen: azúcares(A), proteínas(P), lípidos(L),minerales(M), y vitaminas (V).



1-Piensa y resuelve

- a- Por medio de la bebida y de los alimentos ingresan al organismo, cada día, 2 litros de agua .¿Cuántos litros de agua entran al organismo en una semana, un mes y un año?
- b- Un camión térmico transporta 5.835 litros de leche. Si el del tambo salen 5 camiones al día. ¿ Cuántos litros de leche se transportan a diario?¿Cuántos se trasportarán en una semana y en un mes?
- c- En la escuela hay un kiosco saludable que vende los siguientes productos: ensalada de frutas a \$150, un mix de frutas secas a \$220 , la barrita de cereales a \$70 y el vaso de jugo natural a \$50. Teniendo en cuenta los precios completa lo recaudado en 5 días.

Productos	Cantidades	Recaudación
Ensalada de frutas	55 unidades	\$
Mix de frutas	38 unidades	\$
Barrita de cereal	63 unidades	\$
Vaso de jugo	108 unidades	\$

¿Cuánto dinero recaudó el kiosquero en la venta de todos los productos?

2-Ordena los resultados de las ventas de mayor a menor. Incluye el valor total de lo recaudado.

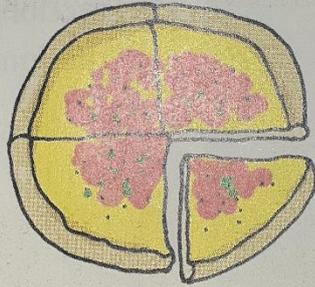
3-Escribe con letras el nombre de cada número.

4- Observa

Juan y Ana compraron una pizza y la dividieron en 4 partes iguales.

Realiza el dibujo, también puedes representarlo con papel de color y pegarlo en el cuaderno.

Si se reparte un entero en 4 partes iguales, cada una de las partes es $\frac{1}{4}$ del entero.



Si comen la mitad de la pizza cada uno...¿Cómo lo representarías? Dibújalo.

Anota y recuerda:

Una fracción es un número formado por un numerador y un denominador

Numerador 1

Denominador 2

5-Para recordar....fracciones de uso frecuente

<p>$\frac{1}{2}$ Se lee: un medio Se representa:</p> <p>Ejemplos: 1/2 kilo de café 1/2 litro de leche </p>	<p>$1\frac{1}{2}$ Se lee: uno y un medio Se representa:</p> <p>Ejemplos: 1 litro y 1/2 de agua 1 kilo y 1/2 de azúcar </p>
<p>$\frac{1}{4}$ Se lee: un cuarto Se representa:</p> <p>Ejemplos: 1/4 kilo de manteca 1/4 litro de jugo </p>	<p>Estas fracciones representan más de un entero</p>
<p>$\frac{3}{4}$ Se lee: tres cuartos Se representa:</p> <p>Ejemplos: 3/4 kilo de yerba 3/4 litro de detergente </p>	
<p>$2\frac{1}{4}$ Se lee: dos y un cuarto Se representa:</p> <p>Ejemplos: 2 kilos y 1/4 de harina 2 litros y 1/4 de aceite </p>	

Dibuja 1 kg de yerba, $\frac{1}{2}$ y $\frac{1}{4}$, luego responde: ¿Cuántos $\frac{1}{2}$ kg entran en 1kg de yerba?

¿Cuántos $\frac{1}{4}$ entran en $\frac{1}{2}$ kg y 1kg de yerba.

SABIENDO QUE:

1l

$\frac{1}{2}$ |

$\frac{1}{4}$ |

$\frac{1}{4}$ |

$\frac{1}{2}$ |

$\frac{1}{4}$ |

$\frac{1}{4}$ |

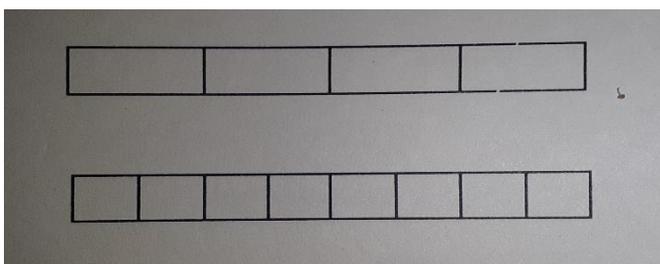
Respondé, dibujando en tu hoja:

1. ¿Cuántos vasos de $\frac{1}{4}$ necesitás para llenar una botella de 1 litro?
2. ¿Cuántas botellas de $\frac{1}{2}$ litro necesitás para llenar un bidón de 5 litros?
3. ¿Cuántos vasos de $\frac{1}{4}$ necesitás para llenar una botella de 1 litro y $\frac{1}{2}$?
4. ¿Cuántos vasos de $\frac{1}{4}$ y botellas de $\frac{1}{2}$ litro necesitás para llenar 3 botellas de 1 litro cada una?

6-Lee y pinta el globo que corresponde al chico que pide la mayor parte.



En estos gráficos pinta las partes.

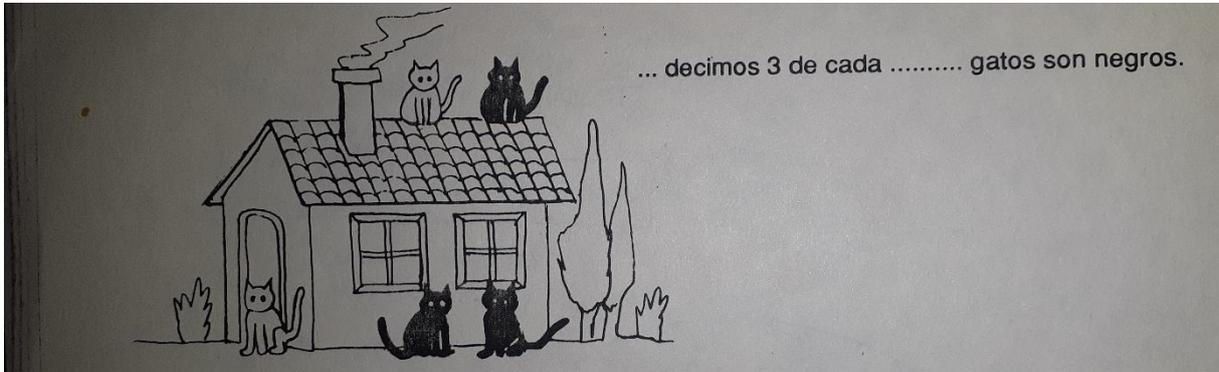


¿Quién pidió más caramelos?

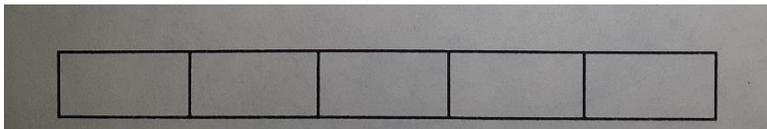
Completa con el signo >; < o = $\frac{3}{4}$ $\frac{3}{8}$

7-Mira la imagen.

¿Cuántos gatos hay?



Pinta en la gráfica las partes correspondientes a los gatos negros:



Escribe con números:.....

Responde:

¿Dónde escribes el número de partes en que dividimos el entero?.....

¿Dónde escribes el número de partes a que se refiere?.....