

**Escuela:** E. E. E. Merceditas de San Martín

**Docentes:** Diana Luna- Valeria Martín- Daniel Mallea - Liliana Olivera.

**Nivel:** Jóvenes y Adultos.

**Sección:** P.P.P. Cocina.

**Turno:** tarde

**Área curricular:** Matemática, Lengua, Ciencias Sociales, Formación Ética y ciudadana, Taller de cocina, Educación física y Computación.

**Título:** " Estudiar un derecho y una responsabilidad"

**Contenidos:**

- Lengua: Lectura de imagen. Escucha atenta. Escritura de palabras.
- Matemática: Ubicación temporal: los meses del año, los días de la semana.
- Ciencias Naturales: Cuidado de la Salud.
- Computación: Uso del procesador de texto "Word". Partes externas de la Computadora.
- Educación Física: "Juegos recreativos". "Expresión corporal". "Motricidad fina"
- Cocina: Alimentos saludables.

**Desarrollo de Actividades.**

**Día 1**

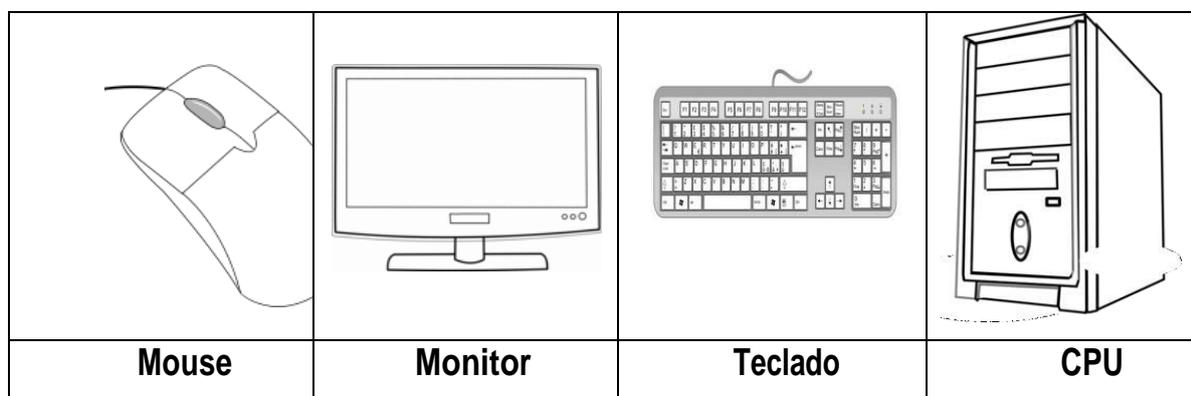
1-Recordamos los meses del año con la siguiente canción.

<https://youtu.be/YO6xXV2BFO8>

**Computación**

2- Copia la siguiente actividad en tu cuaderno:

La computadora tiene cuatro partes básicas que son:



3-Escribe en tu cuaderno e identifica la función que cumple cada parte de la computadora:

- ✚ Permite ver en la pantalla, la información que se obtiene de la computadora.
- ✚ Es la parte principal de la computadora. En ella se encuentra el procesador.

- ✚ Sirve para dirigir o ingresar datos para que la computadora pueda funcionar.
- ✚ Está formado por letras, números y otras especiales para darles órdenes a la computadora.

Reconoce si es un dispositivo de entrada o de salida, según su función.

## Día 2

1-Con la ayuda de un familiar completa la siguiente actividad.

LOS MESES DEL AÑO

Un año tiene.....meses.

.....es el primer mes del año.

Las clases comienzan en.....

La navidad es en el mes de.....

El mes que tiene menos días es.....

Tu cumpleaños es en.....

## Educación Física

**2-Juego de “mimitame”:** un integrante de la familia debe estar ubicado en frente de otro familiar, éste deberá simular sin decir ninguna palabra, algunos elementos de higiene corporal como por ejemplo (cepillo de dientes, peine, toallón, jabón, champú, máquina de afeitar), para ello es necesario utilizar su creatividad y realizar una acción, el jugador deberá tratar de imitar rápidamente todos los movimientos y nombrar que acción está realizando.

Luego cambian los roles, el miembro de la familia que haya acertado y adivinado más veces gana.



**Ver gráfico N°1**

**3- Juego de “adivina, adivinador”:** jugamos en familia; un integrante tendrá que dibujar en una hoja los siguientes elementos ilustrados de higiene corporal: jabón, champú, peine, toalla, pasta de dientes, cepillo de dientes, corta uñas. Luego, un familiar debe elegir al azar una imagen, ubicarse al frente de otro jugador y realizar un gesto con ese elemento sin murmurar y sin hablar, luego el participante deberá adivinar que elemento es. Una vez que el participante haya acertado y descubre la mayoría de los elementos, invierten los roles. El jugador con un mayor número de aciertos gana el juego.



## HABITOS DIARIOS QUE MEJORAN TU VIDA



### Taller de cocina

2- Escucha con atención sobre el cuidado de nuestros ojos.

La naranja es Fuente de Vitamina C, ayuda a prevenir o retrasar los procesos de cataratas. Hay evidencia de que la Vitamina C también ayuda a bajar la presión intraocular.

3- Pinta el cartel donde diga naranja y busca en las guías si utilizamos la naranja en alguna receta. ¿Cuál será? ¿Lo pudiste hacer? ¿Te gustó?

LIMÓN	NARANJA	POMELO	MANDARINA
-------	---------	--------	-----------

### Día 5

1- Vamos a trabajar juntos algunos de los buenos hábitos de salud. Leemos atentamente la siguiente información.

**LA HIGIENE ES IMPORTANTE POR QUE  
MANTIENE LA SALUD Y PREVIENE  
ENFERMEDADES.  
DEBO PRACTICAR HÁBITOS DE HIGIENE  
DIARIAMENTE.**



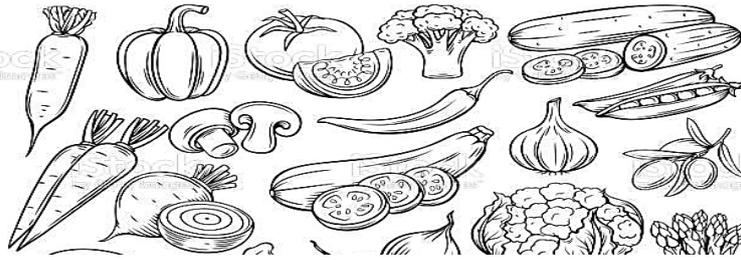
### Taller de cocina

2-- Escucha con atención sobre los alimentos que ayudan a la piel.



Zanahoria ;Son una fuente de betacaroteno, un precursor de la vitamina A que contribuye a reducir la flacidez y las arrugas. Se recomienda su consumo si vamos a exponernos mucho al sol, igual que protector solar.

3- Pinta la zanahoria ¿Te gusta cruda o cocida?



**Día 6**

1-. ¡Vamos a cuidar mucho de nuestra higiene durante toda la semana! Completamos tildando cada día de la semana en que cumplí con los hábitos de higiene.

**LISTA DE ASEO PERSONAL**

	L	M	M	J	V	S	D
 BAÑO							
 LAVADO DIENTES							
 PEINARSE							
 LIMPIAR OÍDOS							
 LAVADO MANOS							
 UÑAS CORTAS							

**Computación**

2- Dibuja los siguientes accesorios de la computadora, agrupándolos en dispositivos de entrada y salida.



Cámara web



Parlantes



Micrófonos



Impresora

3- Elige alguna de las recetas saludables que realizaste anteriormente en el taller de cocina y utiliza el procesador de texto “Word” para escribirla. Colócale al texto instructivo el siguiente formato:

Título: Con negrita, subrayado, letra Arial y tamaño 16.

Texto: Con letra Arial y tamaño 14.

Guarda el documento con el nombre “Recetas del taller de cocina”.

Si no dispones del programa puedes escribir el texto en tu cuaderno.

## Día 7

1-El hábito número 7 dice que debemos reír y divertirnos todos los días. Te propongo jugar al veo veo. Te divertirás y repasarás los colores.

Una persona elige un objeto, y dice veo veo, y da la pista del color del objeto, quien adivina de que objeto se trata gana y es el que sigue para seleccionar el objeto de la siguiente ronda.

## Educación Física

**2-Juego de la “higiene bucal”:** en familia, buscar al mejor dibujante e ilustrar el rostro de 2 jóvenes llamados María y Juan, ellos son hermanos, pero ojo no tienen los mismos hábitos de higiene. En el rostro de María tendrán que hacer una gran sonrisa enseñando los dientes, en perfecto estado, dentadura blanca y en otra hoja dibujar a Juan con una gran sonrisa, pero con un deterioro dental, con caries y con dientes de color amarillo. Luego reflexionar en familia y explicar las razones por lo que es importante tener una buena higiene bucal, y que consecuencias existen si no la hay. Por último, tomar un cepillo de dientes y simular un cepillado al dibujo, luego borrar todas las imperfecciones y mostrar una boca con dientes sanos, esto demuestra que cuidándose se logra una buena higiene bucal.

### **3-Actividad de reflexión del cuidado del cuerpo; leer en familia la siguiente historia:**

Tres amigos se reúnen a conversar un día por la tarde sobre sus hábitos diarios; Facundo tiene una muy buena predisposición para levantarse temprano para ir al baño, cepillarse los dientes, desayunar temprano, hacer los quehaceres de la casa y de la escuela, luego por la tarde decide comenzar a realizar un deporte. Por otro lado, María lleva otros hábitos, prefiere levantarse tarde, no desayunar e ir directamente a almorzar, decide pasar el tiempo libre con su teléfono y no hacer actividad física porque es aburrido, ocupa tiempo y le parece absurdo (prefiere llevar una vida sedentaria). Jorge, otro de los amigos escucha atentamente, él no está totalmente convencido de realizar actividad física, porque no conoce sus beneficios, es por eso que Facundo le comentó lo importante que es hacer actividad física, ya que al realizarla mejora la salud, previene enfermedades como la diabetes, obesidad, fortalece la musculatura, corrige posturas, ayuda a reducir la ansiedad, evita el sedentarismo. Todos muy convencidos de lo explicado por Facundo, decidieron cambiar sus hábitos y llevar una nueva vida.

Luego de esta pequeña historia, los invito a reflexionar acerca de lo importante que es realizar actividad física a pesar de las dificultades y problemas que podemos encontrar, sobreponerse y avanzar demostrando hasta donde pueden llegar. Por último, compartir en familia y conocer los “**beneficios de la actividad física**” haciendo clic en el siguiente link:

<https://youtu.be/YwoArv0QMBw>

## Día 8

1- ¿Sabías que dormir es muy importante? Escucha atentamente:

Mantener un buen descanso es una necesidad básica del organismo, necesitamos dormir y descansar bien para crecer, para mantener un buen humor y para aprender.

### Taller de cocina

2-Responde: a. ¿Te gusta la acelga y la espinaca? ¿Comen en casa? ¿Qué comidas preparan con ellas?

3-Escucha y aprende sobre la acelga y espinaca para el cuidado de nuestros huesos.

Acelgas y espinacas

Estas verduras tienen un alto contenido en vitamina K, minerales como el fósforo, fibra soluble, ácidos grasos omega 3, flavonoides y betacaroteno. **Te hacen sentirse saciado y ligero cuando los ingieres** a la vez que aportan grandes dosis de nutrientes. Además, ayudan a fortalecer huesos y articulaciones.

Tómalas al menos una vez a la semana para disfrutar de una salud de hierro. En general, todas las verduras de hoja verde tienen estas propiedades, así que tienes una gran variedad donde elegir. **Y si no te gustan, prueba cocinarlas de distintas formas.** Una solución es mezclarlas con proteínas, como el pollo o la carne de vaca.

## Día 9

1-Otro hábito es “canciones que inspiren” te dejo esta bonita canción para que escuches en compañía de un familiar. Luego charlen sobre la letra.

<https://www.youtube.com/watch?v=Nb1VOQRs-Vs>

### Taller de cocina

2- ¿Sabías que la palta es un alimento que ayuda a nuestro cerebro?



La palta es casi tan buena como el arándano en la protección de la salud del cerebro. Es un fruto graso **que** contribuye a un flujo sanguíneo saludable. Y el flujo de sangre saludable conduce a un cerebro sano.

3-Te dejo una receta con palta, para tenerla en cuenta y puedan conseguirla, ya que muy saludable.

#### **Puré de palta y arroz**

**Ingredientes:** 100 g de palta, 30 g de arroz, 100 ml de agua, 1 cda de aceite.

**Preparación:** Por un lado, hervir el arroz hasta que se quede blandito y por otro, pelar y cortar en trozos la palta. Cuando el arroz esté listo, se junta con la palta y un poquito de agua y se le añade el aceite y se bate en la licuadora. Sacar de la licuadora y servir.

## Día 10

1-El último hábito dice “10 minutos de reflexión”: pensar en la letra de la canción que escuchamos la clase anterior “Color esperanza”, te propongo reflexionar como fue este año y pensar en las cosas lindas que te pasaron, seguro encontrarás muchas, luego elige una y dibújala en tu cuaderno.

## Taller de cocina

2- Queridas familias: en nombre de todas las señoras y profes, que durante este año compartimos este difícil año escolar, quería agradecerles por recibir diariamente las actividades. Sabemos de sus esfuerzos y cansancio, pero estamos seguros que lo mucho o lo poquito que pudieron realizar estuvo hecho con mucho amor. ¡¡¡¡¡Les comparto un menú muy diferente y seguimos en contacto por mensajes de texto o audios!!!!

3-Les comparto un menú muy especial.



Directora: Lic. Verónica Bitran