

GUÍA PEDAGÓGICA N° 23 DE RETROALIMENTACIÓN Grupo N° 3

Escuela: Diógenes Perramón Matriz

CUE: 7000531-00

Docente: Graciela Noriega

Grado: 4º - Turnos: Mañana y Tarde

Título de la propuesta: “**CUIDAMOS NUESTRA SALUD**”.



Área/as: Lengua- Matemática –Ciencias Sociales –Formación Ética y Ciudadana – Ciencias Naturales -Industrialización –Educación Física

Contenidos:

Área Lengua: El folleto.

Área Matemática: Situaciones problemáticas aplicando proporcionalidad.

Área Ciencias Sociales: Condiciones de vida de la población sanjuanina

Área Ciencias Naturales: Hábitos saludables

Área Formación Ética y Ciudadana: La salud un derecho fundamental.

Área Industrialización: Normas de higiene y seguridad.

Área Educación Física: Capacidades condicionales y frecuencia cardíaca

Desafío: Diseñar un folleto con consejos para el del cuidado de la salud.



Indicadores de evaluación para la nivelación:

Área Lengua: -Reconoce la estructura de un folleto.

- Diseña un folleto sobre el cuidado de la salud.

Área Matemática: - Resuelve situaciones problemáticas de proporcionalidad.

Área Ciencias Sociales: - Reconoce las condiciones de vida de la población.

Área Ciencias Naturales: - Diferencia hábitos saludables.

Área Formación Ética y Ciudadana: - Explica el derecho a la salud.

Área Industrialización: - Distingue los efectos secundarios de una mala aplicación de las normas de seguridad e higiene.

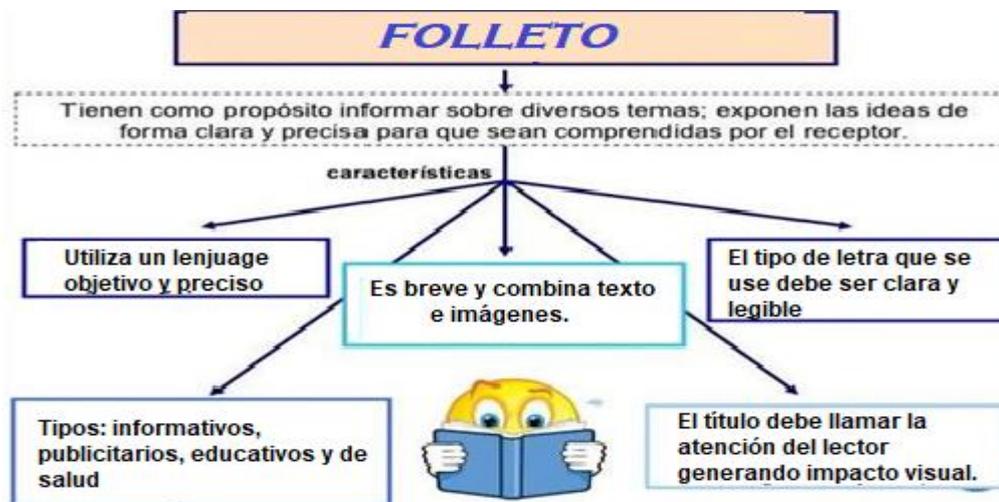
Área Educación Física: - Reconoce qué es frecuencia cardíaca y toma su frecuencia cardíaca.

Actividades:

Lunes 09 de Noviembre

Área Lengua

1.- Observa y lee.



3. – Explica con tus palabras qué es un folleto.

Área Ciencias Naturales

1- Lee atentamente el siguiente texto:

Título: ¿De qué manera evitamos enfermarnos?

Cuando nuestro organismo se debilita comienza a desarrollar una enfermedad, cuyo avance puede ser tan rápido que puede causar la muerte de la persona.

En estos casos es necesario tomar medidas de prevención:

Limpieza: para impedir que los gérmenes provoquen infecciones y enfermedades. Medida que abarca a las manos, al cuerpo y los objetos que usamos a diario.

Desinfección: se trata de la destrucción de los agentes infecciosos mediante el empleo de un desinfectante. Por eso, cuando se produce una herida, es importante limpiarla y aplicarle un antiséptico, como el yodo.

Consultas al médico: la visita periódica al médico nos ayuda a controlar el estado de nuestra salud.

Vacunas: se trata de preparados con pequeñas muestras de gérmenes debilitados (que no enferman), gérmenes muertos o sus fragmentos.

Actividad física: permite reducir el riesgo de ciertas enfermedades, como la diabetes, mejora la función respiratoria y cardíaca, y además nos da buen ánimo.

2.- Responde:

- ¿Cuándo el organismo desarrolla una enfermedad?
- ¿Qué medidas de prevención se enumeran?

Martes 10 de noviembre

Área Matemática

Una alimentación saludable, hacer actividad física (deporte) y tener una buena higiene nos ayudan a prevenir enfermedades.

1.- Piensa y responde.

a) Un ciclista tarda una hora en recorrer 36 km. Considerando que va siempre a la misma velocidad, ¿cuántos kilómetros recorrerá en 3 horas?

2.- Completa la tabla.

Horas	1hs	2 hs	4 hs	6 hs	8 hs	10 hs
Kilómetros	36 km					

b) Carlos comenzó una dieta, hoy le toca comer tortilla, pero tiene que comprar los vos, si cada huevo cuesta \$ 8. ¿Cuánto dinero gastará en 4 huevos? Completa la tabla

Huevos	1	4	10			25
Dinero	\$ 8			\$ 120	\$176	

Área Educación Física Tema: Capacidades condicionales y frecuencia cardíaca

1.- Lee para informarte.

Se conoce como frecuencia cardíaca (F.C.) al número de pulsaciones (latidos del corazón) por unidad de tiempo. Esta frecuencia se toma contando los latidos del corazón por minuto, cuyo número normal variará si se está en actividad o reposo. El pulso puede tomarse en distinto puntos corporales, tal como puedes observarlo en imagen.



2.- Actividades

- Para esta actividad necesitas dibujar una línea recta en el suelo o coloca una soga.
- Luego salta de un lado al otro (como el juego mar y tierra) completando un tiempo de 15 segundos.
- Cuando termines, corre a máxima velocidad recorriendo una distancia de 4 metros (o lo que te permita el espacio físico de tu casa), ida y vuelta.
 - Repite el ejercicio completo 3 veces.
- Luego debes tomar tu (F.C) de la siguiente forma: elige uno de los puntos que muestra la imagen y cuenta los latidos de tu corazón durante 20 segundos, luego anota el resultado.
 - Esta actividad debes hacerlo durante 2 días y repetirla en la mañana y en la tarde.

Días	1	2
Mañana		
Tarde		

3.- Recuerda

Realizando una actividad física periódica con una frecuencia mínima de 2 veces por semana, junto a una buena alimentación, hidratación e higiene, tendremos un buen crecimiento y desarrollo.

Miércoles 11 de Noviembre

Área Ciencias Sociales.

1.- Lee atentamente: **Las condiciones de vida son los modos en que las personas desarrollan su existencia.**

2.- Indica V (verdadero) o F (falso) en las siguientes afirmaciones.

- a) Acceder a la educación permite un mejor empleo. _____
- b) Las crisis económicas, la mala alimentación y las inadecuadas condiciones sanitarias provocan más cantidad de personas con enfermedades _____
- c) En la población sanjuanina no hay desocupación. _____
- d) Las condiciones de vida de la población no son las mismas en todos los departamentos de la provincia.

Área: Industrialización. Tema: Normas de higiene y seguridad.

Actividades:

1.- Antes de comenzar te propongo que, con ayuda de mamá o papá, realices un breve repaso de lo trabajado en las guías anteriormente.

2.- Lee para informarte.

Quando trabajamos con alimentos, la calidad y seguridad final de los mismos depende de la higiene personal tanto como la desinfección adecuada de los equipos, utensilios e instalaciones. La **higiene de los alimentos** es uno de los aspectos vitales para tener un buen estado de salud. Cuando los **alimentos** no son manipulados adecuadamente, pueden contaminarse y transmitir bacterias, hongos y microorganismos patógenos, afectando la salud de las personas que lo consumen, por ello siempre debemos tener presente las normas de higiene y seguridad.

3.- Observa la siguiente receta a elaborar.

Mermelada de zapallo

Ingredientes: Zapallo anquito, azúcar, limón, ralladura de cáscara de naranja.

Preparación:

- 1.- Seleccionar los zapallos.
- 2.- Lavarlos.
- 3.- Pelarlos y retirarle las semillas.
- 4.- Cortarlos en cubos y cocinarlos hasta que estén blandos. Una vez blandos se comienza con la molienda hasta obtener un puré al cual se le agrega una pequeña cantidad del agua de la cocción.
- 5.-Obtenida la pulpa, se pesa y se le agrega por cada kilo de pulpa 0, 800 gramos de azúcar, se revuelve hasta disolver el azúcar luego se le agrega unas gotas de limón y se lleva a cocción hasta obtener el punto (punto bolita), minutos previos antes de envasar colocar la ralladura de cáscaras de naranja a gusto.
- 6.-Envasar, tapar y se invierte el frasco. Si se envasa en caliente el frasco ya tapado debe colocarse con la tapa hacia abajo para producir vacío y de esta forma hacer una esterilización. Si se envasa en frío si o si se debe realizar el proceso de esterilización.
- 7.-Etiquetar.
- 8.-Almacenar en un lugar fresco y oscuro para su posterior comercialización o consumo.

4.- Piensa 4 normas de higiene que se deben tener en cuenta durante la elaboración de esta receta.

5.- En el folleto informativo que elaborarás con la seño, dibuja una norma de higiene y escribe con tus palabras los beneficios que nos brindan para nuestra salud.

Jueves 12 de Noviembre

Área Lengua

1.- Lee nuevamente qué es un folleto y los elementos del mismo.

2.- Marca la o las opciones correctas:

a) El folleto contiene: <input type="checkbox"/> Descripciones <input type="checkbox"/> Información <input type="checkbox"/> Recomendaciones o consejos
--

b) Presenta <input type="checkbox"/> Ilustraciones <input type="checkbox"/> Fotos <input type="checkbox"/> Gráficos <input type="checkbox"/> Mapas
--

3.- Lee para recordar.

Los **adjetivos calificativos** son palabras que dan información de cómo es el sustantivo. Describen al sustantivo.
Verbo es la palabra que indica una acción que puede ser en presente (algo que pasa ahora), en pasado (algo que ya pasó) o en futuro (algo que ocurrirá).

4.- Relee el texto ¿De qué manera evitamos enfermarnos?, y completa con dos ejemplos el cuadro.

Sustantivo común	Adjetivos	Verbo
• •	• •	• •

Área Ética y Ciudadana

¿Alguna vez escuchaste el refrán **“Prevenir es mejor que curar”**? Seguramente que sí. Significa que cuidar nuestra salud es un trabajo diario ¿Cómo puedes hacerlo?

1.- Marca con una X las respuestas correctas.

- Comer golosinas.
- Cepillarse los dientes y visitar al odontólogo.
- No vacunarse.
- Seguir una dieta saludable.
- Tomar agua.
- Mantener una buena higiene personal.
- Lavarse pocas veces las manos con agua y jabón.
- Hacer actividad física.

2.- Colorea las siguientes imágenes.



Viernes 13 de Noviembre

Momento de resolver el desafío propuesto al comienzo de la guía integrando las actividades que realizaste.

Para diseñar el folleto sobre "Cuidado de la Salud", necesitas tener en cuenta lo siguiente.

Que el contenido central del folleto es el cuidado de la salud.

- ✚ Recuerda combinar texto e imágenes y utilizar un lenguaje claro y preciso.
- ✚ Piensa que tu diseño va a ser único y el título debe llamar la atención del lector.

¡Quedará genial!

Directora: Bigoglio, María Cristina.