

CUE: 7000001/00

Escuela: Nocturna María Elisa Rufino León -Sede -

Ciclo: Primero

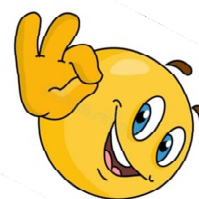
Docente: Noelia Ramirez

Turno: Vespertino

Áreas: Cs. Naturales - Lengua - F. Ética - Tecnología.

Título: ¡¡Buenos hábitos para estar sanos y fuertes!!

Guía: N° 11 - 1



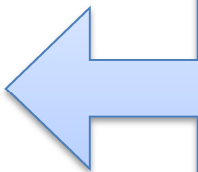
TE REGALO ESTA LINDA PALABRA:

“YO PUEDO”

CUANDO TENGAS ALGUNA DIFICULTAD
¡USALA! Y VERÁS QUE SOS CAPAZ
DE SUPERARTE.



PARA TENER EN CUENTA



A LO LARGO DE NUESTRA VIDA CRECEMOS
Y PASAMOS POR DIFERENTES ETAPAS.
PERO PARA PODER ESTAR SANOS Y
FUERTES NECESITAMOS TENER
HÁBITOS SALUDABLES.

¿QUÉ ES LO QUE NECESITAMOS PARA PODER ESTAR SANOS Y FUERTES?

¿CUÁLES SON ESOS HÁBITOS?

1)- Escucha la letra de la siguiente canción:

https://www.youtube.com/watch?v=-l_nPAwDDwE&feature=youtu.be

2)- Lee estos consejos de hábitos saludables y **marca** con una cruz en el ☐ los que practicas.

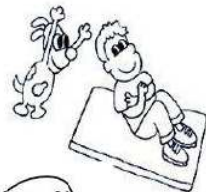
HÁBITOS SALUDABLES



1. DUERME 8 HORAS. ☐



2. LLEVA UNA ALIMENTACIÓN
ADECUADA. COMIENDO MUCHAS
FRUTAS Y VERDURAS. ☐



3. DESAYUNA TODOS LOS DÍAS. ☐



4. TOMA MUCHA AGUA DURANTE
EL DÍA. ☐

5. REALIZA EJERCICIO: PUEDES
CORRER, ANDAR EN BICICLETA O
SALIR A CAMINAR. ☐

6. MANTEN UNA BUENA HIGIENE EN
TU CUERPO. ☐

7. LÁVATE LAS MANOS EN FORMA
FRECUENTE. ☐

8. LÁVATE LOS DIENTES
DESPUÉS DE CADA COMIDA. ☐

9. EJERCITA TU MENTE:
LEYENDO Y APRENDIENDO. ☐

10. REALIZA UN CONTROL CON EL
MÉDICO DE MANERA FRECUENTE. ☐



3)- Con ayuda lee el siguiente cuento.

EL PUEBLO CHATARRA

Había una vez un señor que tenía una tienda de **frutas y verduras**, pero nunca vendía casi nada porque la comida chatarra atraía mucho más a la gente, ellos preferían esa comida antes que las frutas y verduras. Sin embargo el único de la ciudad que le compraba al señor era un hombre llamado Luis ¡Le encantaba las frutas y verduras!



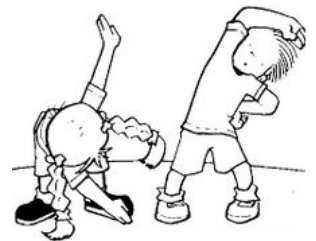
Un día todos en la ciudad estaban muy enfermos. El único que no estaba así era Luis, entonces la gente se preguntaba por qué él estaba sano y ellos no. El hombre les explicó a todos que él se alimentaba con muchas frutas y verduras además de otras comidas saludables. Así que el pueblo empezó a darse cuenta que debían de cuidarse más con la **alimentación**. Desde ese día todos comenzaron a cambiar sus hábitos. Comían más frutas y verduras. Poco a poco la gente se fue curando del malestar que tenían. Se sentían tan bien que hacían más deportes.



Esto les sirvió de lección para que no abusaran de una comida que no era aconsejable. Las frutas y verduras habían sido como **mágicas** para todos los habitantes de pueblo.

El señor que tenía la tienda de frutas y verduras estaba muy **feliz** porque iban a comprar los productos que cosechaba.

Los demás estaban muy contentos de estar en forma y sanos.



4)- Pinta el círculo la respuesta correcta de cada pregunta según lo que comprendiste del cuento.

¿Cómo se alimentaba el pueblo en un comienzo?

*Se alimentaba con comida saludable. ☐

*Se alimentaba con comida chatarra. ☐

¿Quién o quiénes se enfermaron?

* Luis. ☐

* La gente del pueblo. ☐

¿Por qué Luis no se enfermó?

Porque Luis se alimentaba de comida saludable como frutas y verduras. ☐

Porque Luis comía panchos y papas fritas. ☐

¿Cómo se empezó a recuperar la gente del pueblo?

Con una palabra mágica. ☐

Comiendo frutas y verduras. ☐

5)- Ahora trabajamos en el texto del punto 3.

Pinta en el texto los puntos.

- Con azul los puntos seguidos.

- Con rojo los puntos apartes.

- Con verde el punto final.

6)- Ahora nos convertimos en chef....

*Les propongo que hagan una rica y nutritiva ensalada de frutas.

*Es muy fácil su preparación, lo puedes hacer con la fruta que tengas en casa.



INGREDIENTES

- ✓ 2 BANANAS
- ✓ 2 NARANJAS
- ✓ 2 MANZANAS
- ✓ 2 PERAS
- ✓ 2 DURAZNOS
- ✓ 2 FRUTILLAS



* Tienes que lavar muy bien tus manos y todo lo que vayas a ocupar, luego pelas cada una de las frutas, las cortas en cubitos y las colocas en un taper, por ultimo le agregas jugo del sabor que quieras... y listo!!!



¡¡PARA SEGUIR
TENIENDO
EN CUENTA!!

Consejos para prevenir el coronavirus



Al toser y estornudar, cubrite la boca y la nariz con el codo flexionado.



Evitá tocarte la cara con las manos.



Si hacés mate o tereré tomalo solo/a.



Lavate las manos con agua y jabón con frecuencia.



Lavá las superficies de contacto frecuente con agua y lavandina.



Saludá con el codo, evitá hacerlo con beso, abrazo o mano.

Hoy más que nunca
QUEDATE EN CASA

Directora: Lic. María del Carmen Bustos