

GUÍA PEDAGÓGICA N° 23 DE RETROALIMENTACIÓN Grupo N° 1

Escuela: Diógenes Per ramón 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 – 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: -Interpreta correctamente los conceptos abordados.

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

Área Educación Física: - Toma su frecuencia cardíaca.

Actividades:

Lunes 09 de Noviembre

Área Lengua

1.- Recuerda



2- 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:

a) ¿Cuándo el organismo desarrolla una enfermedad?

b) ¿Qué medidas de prevención se enumeran?

3.- Escribe el antónimo de:

Enfermedad →

4.- Explica con tus palabras de qué trata el texto.

Área Ciencias Naturales.

¿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:

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

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 tortillas, pero tiene que comprar los huevos, 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 observar 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.- Observa atentamente las imágenes.



2.- ¿Cómo se pueden conocer las condiciones de vida de la población sanjuanina?

Pinta la opción correcta:

Encuesta por whatsapp	Censo de Población (INDEC)	Encuesta en la escuelas
-----------------------	----------------------------	-------------------------

3.- 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.- ¡Para pensar! Teniendo en cuenta lo trabajado, resuelve la siguiente situación.

En nuestra sala de industria estamos por elaborar dulce de alcayota, es muy importante tener en cuenta todas las medidas necesarias para elaborar un alimento de calidad que no afecte nuestra salud.

a.- ¿Qué debemos tener en cuenta antes de manipular los alimentos?

b.- ¿Antes de comenzar con la elaboración cómo debe estar todo en nuestra sala de industria?

c.- ¿Cómo deben estar nuestras manos y uñas?

d.- ¿Qué debemos hacer con las materias primas, antes de comenzar con la elaboración?

4.- Con tus palabras te invito a escribir en el folleto por qué es importante tener en cuenta las normas de higiene y qué beneficios nos brinda para nuestra salud.

Jueves 12 de Noviembre

Área Lengua

1.- Marca la o las opciones correctas:

a) El folleto contiene:

___ Descripciones

___ Información

___ Recomendaciones o consejos

b) Se encuentra dividido en:

___ Tres partes (tríptico)

___ Dos partes (díptico)

___ Ninguna parte (no está dividido)

c) Presenta

___ Ilustraciones

___ Fotos

___ Gráficos

___ Mapas

2.- Lee nuevamente el texto ¿De qué manera evitamos enfermarnos? y completa con dos ejemplos el cuadro.

<u>Sustantivo común</u>	<u>Adjetivos</u>	<u>Verbo en Infinitivo</u>
• •	• •	• •

Área Ética y Ciudadana

1.- Explica por qué decimos

La salud es un derecho humano fundamental.

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.