

GUÍA PEDAGÓGICA N° 23 DE RETROALIMENTACIÓN Grupo N° 2

Escuela: Diógenes Per ramón Matriz

CUE: 7000531-00

Docente: Graciela Noriega

Grado: 4º - Turnos: Mañana y Tarde

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



Áreas: Lengua- Matemática –Ciencias Sociales –Formación Ética y Ciudadana – Industrialización –Educación Física

**Contenidos:**

**Área Lengua:** El folleto. **Área Matemática:** Situaciones problemáticas. **Área Ciencias Sociales:** Condiciones de vida de la población sanjuanina **Área Ciencias Naturales:** Importancia del agua para el cuidado de la salud **.Área Formación. Ética y Ciudadana:** Hábitos saludables. **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:** - Identifica hábitos saludables.

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

**Área Educación Física:** -Interpreta los conceptos y realiza ejercitación física teniendo en cuenta el control de la frecuencia cardíaca..

**Actividades:**

**Lunes 09 de Noviembre**

1.- Lee atentamente el siguiente folleto



2.- Responde

- ¿ Por qué hay que lavarse las manos ?
- ¿ Cuándo hay que realizarlo?

3.- Explica cómo realizar el correcto lavado de manos

4.- Escribe el título del folleto.

**Área Ciencias Naturales**

1.- Recuerda

El agua es esencial para la vida. A nuestro planeta lo llaman “El planeta del agua” porque desde el cielo se puede ver una gran masa de agua, son los mares y los océanos, de agua salada, el agua dulce se encuentra en otros sitios como arroyos, ríos, masas de hielo, nieve. El agua es un recurso no renovable por eso debemos cuidarla y no hacer un mal uso de ella, sin agua no hay vida. Toda la vida animal y vegetal depende de ella.

2.- Coloca verdadero o falso.

- Cuando nos bañamos debemos hacerlo con mucha agua y jugar mientras lo hacemos....
- Debemos lavar las verduras y los alimentos con bastante agua.....

- No debemos tirar nada que no se pueda deshacer con el agua, al inodoro .....
- Si ves alguna pérdida de agua en algún lugar de la casa debes avisar a tus papás para que la arreglen .....
- Si lavas tus alimentos en recipientes grandes, se puede reutilizar el agua en regadíos de jardín. ....
- Tomar agua todos los días.....

**Martes 10 de Noviembre**

**Área Matemática**

**Una alimentación saludable, tomar agua, 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 16 km. Considerando que va siempre a la misma velocidad, ¿cuántos kilómetros recorrerá en 3 horas?

2.- Completa la tabla.

Horas	1 hs	2 hs	3 hs	6 hs	9 hs
Kilómetros	16 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		24
Dinero	\$8			\$120	

**Área Educación Física Tema: Capacidades condicionales y frecuencia cardíaca.**

1.- Lee atentamente.

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 distintos 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.- Ten presente que: realizando una actividad física periódica con una frecuencia mínima de dos 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.- 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.

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

b.- ¿Es importante nuestra higiene personal a la hora de manipular los alimentos? ¿Por qué?

4.- Con tus palabras escribe 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.- Lee nuevamente el texto “**El agua es esencial para la vida**” y completa con dos ejemplos el cuadro.

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

##### **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.

¿Quieres saber cómo puedes hacerlo? **Es muy fácil.**

- **Debes mantener una dieta equilibrada.**

- **Realiza actividad física.**

- **Descansa 8 horas diarias.**

- **Visita periódicamente al médico.**

- **Tomar agua.**

- **Jugar con amigos.**

- **Recibir afecto.**

-Lavar las manos.



**Viernes 13 de Noviembre**

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

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

- ✚ Tener en claro 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.