

Escuela José Lombardo Radice- Guáretroalimentación 22 grupo 1- CUE 700039100- 6° Grado

ESCUELA: José Lombardo Radice

DOCENTE: Rubén Núñez

GRADO: 6°

ÁREAS: Matemática y Ciencias Naturales.

TÍTULO DE LA PROPUESTA: ¡A cuidarnos para estar saludables!

Concientizar a los alumnos en la importancia de cumplir con hábitos saludables.

CONTENIDOS: Matemática.

-Números naturales. -Números decimales.-Situaciones problemáticas.(operaciones con números naturales y decimales)- Medidas de capacidad y longitud.-Perímetro.

Ciencias Naturales:

-Prevención y protección de la salud.(Hábitos saludables)

Indicadores de valoración.	SI	NO	A veces
Identifica números naturales.			
Compara y ordena números decimales.			
Resuelve operaciones con números decimales y naturales.			
Calcula el perímetro de diferentes figuras.			
Identifica equivalencias de las medidas de longitud y capacidad.			
Identifica hábitos saludables			
Diferencia alimentos saludables y no saludables.			

Ciencias Naturales.

1-Leer el siguiente texto.

¿Qué son los hábitos de vida saludables?

Los hábitos saludables son todas aquellas **conductas y comportamientos positivos** que adquirimos en nuestro día a día que recaen de manera directa o indirecta en nuestro bienestar físico, social y mental. Desde bien pequeños adquirimos costumbres que nos acompañaran durante el resto de nuestra vida. Unos buenos hábitos desde pequeños nos ayudarán a tener un **buen desarrollo tanto físico como psíquico, en definitiva una vida más sana y feliz**. Aquí te dejamos una lista de hábitos de vida saludables que puedes aplicar en tu día a día.

Importante:

- Establecer horarios para la comida para acostumbrar al cuerpo a una rutina
- Hacer una planificación semanal para que las comidas sean equilibradas y variadas
- Mínimo cinco piezas de frutas y verduras diarias
- Realizar un buen desayuno para asegurarnos que le organismo recibe los hidratos de carbono que necesita por la mañana
- Carne desgrasada, pescado y huevos
- Disfrutar en familia del momento de al menos una de las comidas.

Evitar:

- Las comidas grasas y fritas
- Picoteo entre horas
- La comida rápida
- La bollería industrial

Colocar V o F según corresponda.

*Los hábitos saludables son las conductas negativas que adquirimos en nuestro día a día.....

*Establecer horarios alimenticios para acostumbrar al cuerpo a una rutina.....

*Es recomendable picotear comida entre horas.....

*Debemos consumir frutas y verduras diariamente.....

*Es recomendable la comida chatarra.....

3- Averiguar que significa bollería industrial.

4-Leer y resolver.

Romina fue a la verdulería y compró 1 docena de bananas a \$245, 67,1/2 docena de naranjas a\$ 67,78, 1,5kg de zapallitos a \$76, 05, 1kg zanahorias a \$76, 5, 3kg de papas a \$76,80;Cúanto dinero gastó en total?

Respuesta:.....

5-Ordenar de menor a mayor los precios del punto anterior.

6- Al resultado del punto 4, colocar el anterior y posterior.

7-Marcar con una cruz las imágenes en las que las personas están consumiendo comida saludable. Explicar ´por qué los elegís.



8-Leer resolver.

La mamá de Lucas armo la siguiente cartelera del kiosco saludable de la escuela.



\$45,5



\$35,7



\$167,80

Cuidado personal

Encuentra las palabras que se relacionan con el autocuidado

P	L	T	A	I	C	A	O	C	M	H	A	Z	U	E	E	
Z	A	A	R	L	A	M	E	F	Q	I	L	A	Q	I	H	M
E	A	C	O	M	P	E	D	X	M	J	D	U	M	E	E	
J	R	O	P	E	D	P	H	I	I	E	F	V	E	E	E	
B	M	I	A	I	T	A	V	U	Y	N	N	Q	D	D	E	
Q	A	E	R	E	I	T	G	L	J	V	T	A	K	U	H	
E	N	E	S	Z	N	Q	L	M	E	K	A	O	I	I	K	
Z	O	U	E	A	E	B	U	M	X	P	R	L	J	K	L	
J	S	W	T	Y	S	X	O	O	E	E	S	I	H	F	L	
B	B	A	Ñ	A	R	S	E	O	X	Y	I	E	O	R	L	
B	Z	D	E	S	O	D	O	R	A	N	T	E	X	V	P	
W	R	O	P	A	L	I	M	P	I	A	O	Q	A	M	N	
C	U	I	D	A	R	S	E	O	V	R	V	J	D	Y	Z	
I	I	O	N	I	S	T	E	B	A	P	S	J	X	S	Q	
L	A	V	A	R	D	I	E	N	T	E	S	J	E	T	C	

peinarse
lavar dientes
ropalimpia
alimentarse
arrojarse

calcetines
desodorante
lavar manos
talco
limpieza

cuidarse
bañarse



14-Resolver.

Los alumnos de la escuela José Lombardo Radice participarán de una maratón, para la cual deberán viajar a la provincia de Mendoza y necesitan completar el siguiente cuadro (realizar las operaciones en la guía)

Importe del viaje	Cantidad de personas.	Cantidad de personas.	Cantidad de personas.
	1° y 2°. (12 alumnos)	3° y 4°. (48 alumnos)	5° y 6°. (24 alumnos)
1° clase (coche cama) \$23.136			
2° clase (básico) \$18.432.			

15-Leer la siguiente información.

Ejercicio físico



Investigaciones destacan que **hacer ejercicio físico** de una manera adecuada, regular y sistemática, **ayuda a mejorar la salud** y incrementa la **calidad de vida** de manera notable.

Hacer un uso excesivo de los videojuegos es uno de los **puntos negativos** que los padres deberían tener en cuenta, ya que los niños pueden acabar desarrollando problemas de espalda, de vista o incluso, el no ejercitar el cuerpo, lleva a un mal desarrollo corporal, entre muchos otros aspectos negativos. Por lo que es necesario tomar conciencia de ello y pautarles unas determinadas horas prudenciales. De otro lado, como **aspecto positivo**, están presentes las actividades extra escolares que bien puede ofrecer el colegio o que esté buscada de manera interesada por los padres fuera del mismo, o actividades al aire

libre en familia o con amigos,30 minutos mínimo de actividad física al día mejora el rendimiento escolar y el ánimo. Pero nunca debe convertirse en una obligación, debe ser divertido y se debe disfrutar. Es bueno organizar actividades al aire libre en familia para disfrutar todos juntos.

Marcar con una X la opción correcta.

***El uso excesivo de videos juegos causan.**

- Problemas de columna
- desarrolla la inteligencia.
- Controla ansiedad
- problemas visuales.

***La actividad física mejora.**

- El rendimiento escolar
- Problemas de articulaciones.
- Levanta el ánimo
- Problemas de circulación.

-Leer y resolver.

*Elizabeth y Eduardo comienzan la rutina de caminata diariamente en un predio de forma rectangular, uno los lados mide 375m y el otro lado mide 875,75m ¿Cuántos m caminan diariamente, si 6 vueltas a todo el predio?

*Se programaron las clases de natación, en la colonia de verano. Cada alumno debe lograr completar 6 vueltas a la pileta tiene 57,25m de largo y 18,5 de ancho ¿Cuántos m recorre cada alumno?

Con todo lo repasado. Armar un menú adecuado, para un día, con los alimentos que debes consumir en mayor cantidad y cuales en menor. Calcula el importe que debes gastar para realizar cada comida.

DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
\$	\$	\$	\$

¡¡¡Mucha suerte!!!!

Directora: Betina Gómez