

## GUÍA N° 1 DE RETROALIMENTACIÓN- GRUPO 2

Escuela: Nocturna Juan Serú

CUE 700038000

Docente: Villavicencio Sandra

Ciclo: segundo

Turno: Noche

Área/s: Matemática- Ciencias Naturales- Tecnología

Contenidos:

Reconocimiento y uso de las operaciones entre números naturales y/o fraccionarios, de uso habitual en situaciones problemáticas significativas.

Cálculos mentales con unidades de medidas y sus equivalencias, de usos habituales en su vida diaria y laboral.

Conocimiento y desarrollo de acciones que promueven hábitos saludables.

Identificación de herramientas y utensilios simples usados en la vida cotidiana.

Indicadores de evaluación:

- ✓ Reconoce hábitos saludables.
- ✓ Interpreta el impacto que favorecen a la salud. los hábitos saludables.
- ✓ Reflexiona sobre conductas que perjudican el bienestar psico-físico-social.
- ✓ Produce un texto publicitario que aliente las conductas y actitudes responsables respecto del cuidado de la salud.
- ✓ Lee e interpreta enunciados.
- ✓ Modeliza y resuelve situaciones problemáticas cotidianas.
- ✓ Resuelve problemas utilizando estrategias de medición con unidades convencionales.
- ✓ Escribe equivalencias.
- ✓ Escribe un texto instructivo sobre un producto tecnológico saludable.
- ✓ Identifica herramientas y utensilios.



Actividades:

1- Lee el siguiente texto publicado en:



**El autocuidado, una clave para la salud integral**

**Sobrepeso y obesidad, la otra pandemia a tratar**



Entre las múltiples consecuencias del prolongado encierro obligado por la pandemia, una de las que más preocupa a la comunidad médica es el aumento de peso, que puede asociarse a episodios de angustia y a un marcado sedentarismo.

“La obesidad es un problema que viene de antes y es creciente. En cuarentena se acentuó mucho más, el confinamiento obligó a ser más sedentarios, pero también es cierto que hay una gran parte de la población que no tiene el hábito de ejercitar ni de comer frutas y verduras. Buscamos generar conciencia de la importancia de moverse, de salir al aire libre -con todos los recaudos que requiere este momento- y de comenzar a adoptar hábitos saludables con respecto a la elección de los alimentos”, dijo la nutricionista Moira Mazzanti (MP 003), responsable del servicio de nutrición del Hospital Madariaga.

Un concepto relevante para Mazzanti es el del autocuidado. “Cada persona tiene unas características únicas, un modo de vida, una situación económica, un universo emocional, entonces las recetas que nos dan los amigos, los vecinos para bajar de peso, quizás no sean válidas para nosotros. Hay que consultar al profesional, hay que dar el primer paso de cuidarnos, así podemos cuidar a nuestra familia, tenemos que encontrar el tiempo para dedicarnos a estar bien”, puntualizó.

2- Responde con una oración completa:

- a) ¿Por qué el sobrepeso y la obesidad es otra pandemia a tratar?
- b) ¿qué es recomendable en estos casos para lograr una vida plena?

3- Marca los hábitos saludables:



a) ¿Qué otros hábitos saludables te parece que deberíamos llevar a cabo?

b) Describe la importancia de estos hábitos en nuestras vidas:

4- Observa la pirámide nutricional:



♥ Completa el siguiente cuadro con un menú saludables:

DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA	CENA

¿Por qué la niña hace el comentario sobre lo que debemos comer en ocasiones?

5- Escribe una propaganda:

✚ Debe alentar conductas o actitudes responsables respecto del cuidado de la salud.



6- **¡ES HORA DE ENTRENAR!**

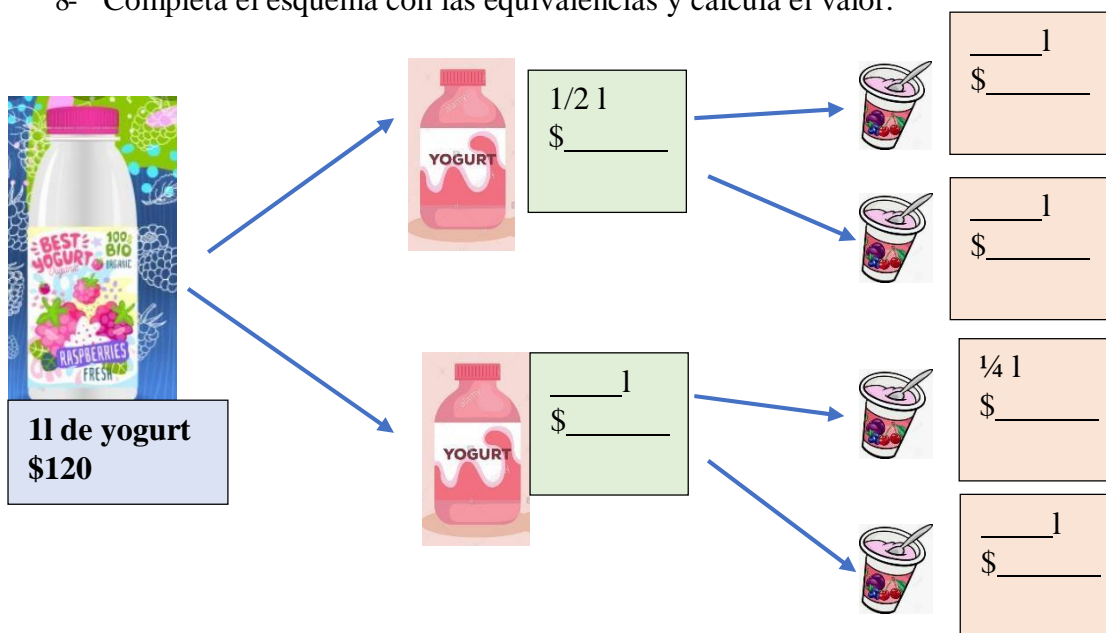
Lucas leyó la siguiente publicidad:



Se pintó casilleros de los 24																							
Se pintó casilleros de los 24																							
Se pintó ___ casillero de los 24																							

7- Vuelve a observar la publicidad del triatlón. ¿cuántos km deben recorrer en total?

8- Completa el esquema con las equivalencias y calcula el valor.



9- ¡Qué importante una buena alimentación!

ENSALADA MIXTA (1 porción)  
 2 tomates  
 1 huevo duro  
 100 g de choclo  
 200 g de arroz hervido  
 Aceite de oliva y sal a gusto



Calcula y completa el cuadro escribiendo las cantidades que necesita para elaborar más platos de ensalada

CANTIDAD DE  Gasto: \$80	TOMATES	CHOCLO	ARROZ HERVIDO	HUEVOS COCIDOS
2  Gasto:				
3  Gasto:				

¿QUÉ UTENSILIOS SE UTILIZAN PARA ELABORARLA?

10- Observa las imágenes y ordena el proceso de producción de una tarta de verdura y enumérala.



♥ Escribe la receta para elaborar este producto tecnológico saludable:

\_\_\_\_\_ (título)

Ingredientes

Procedimientos

♥ Para realizar esta receta es necesario contar con los siguientes utensilios como:

\_\_\_\_\_ y herramientas como:\_\_\_\_\_.

Director: Carlos Espejo