

GUÍA N° 1 DE RETROALIMENTACIÓN- Grupo 1

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.

CON EsFuerzo *
y PERSEVERANCIA
podrás alcanzar
TUS METAS

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- Marca la respuesta correcta:

La noticia trata de:

- Una nueva forma de vivir saludablemente.
- Las consecuencias de la pandemia.

Expresa que las personas:

- Tienen el mal hábito de no comer frutas y verduras, además de no hacer ningún deporte.
- Comen saludablemente y hacen deportes.

La clave del autocuidado es:

- consultar al nutricionista y psicólogo para ayudarnos a llevar una vida más saludable.
- Seguimos dietas de un amigo sin tener en cuenta mis problemas y ansiedades.

3- Encierro con un círculo los hábitos saludables:

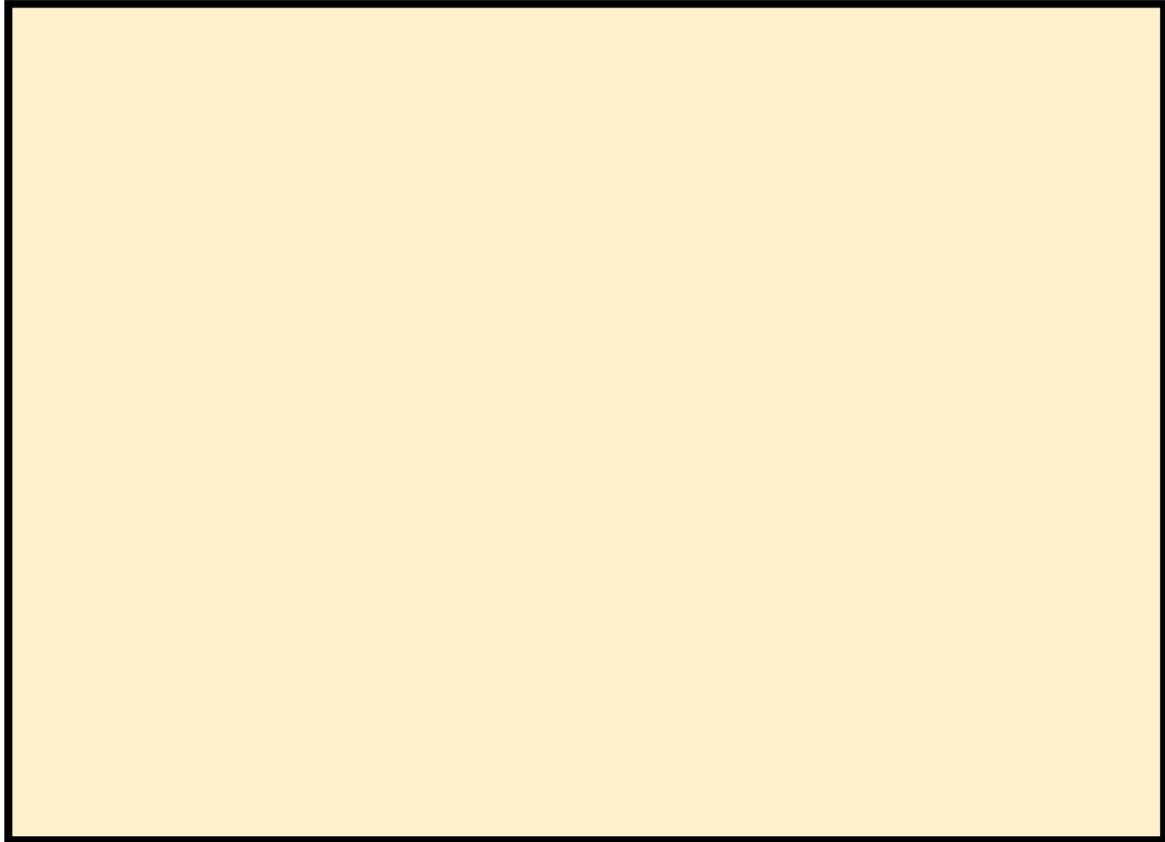
- ♣ **Beber alcohol y fumar desmedidamente.**
- ♣ **Ingerir alimentos ricos en fibras.**
- ♣ **Mirar televisión gran parte del día.**

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

b) ¿Qué nos permite llevar una vida saludable?

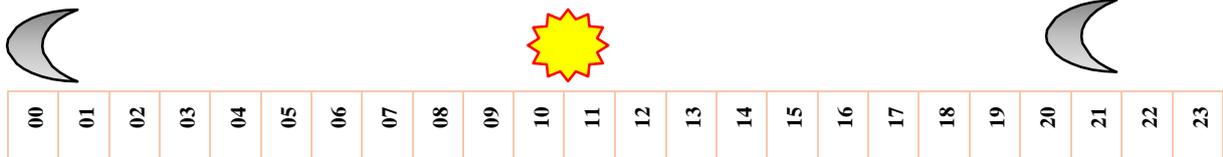
4- Escribe una propaganda:

-  Debe alentar conductas o actitudes responsables respecto del cuidado de la salud.
-  Dibuja imágenes que aluden al tema.



5- ¡ES HORA DE ESCUCHAR A NUESTRO CUERPO Y NUESTRAS EMOCIONES!

Completa marcando los tiempos para comenzar una nueva actitud:



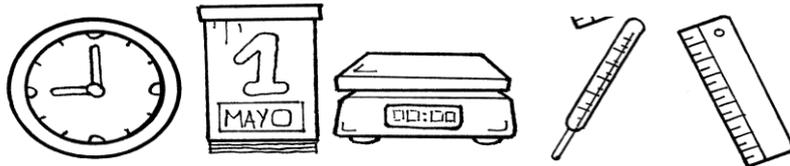
- a) Ordena estas actividades de mayor a menor según el tiempo dedicado, sumando todas las horas que usarás durante el día para esa actividad.

Dormir

- b) ~~Copia la tabla y~~ completa cómo distribuirás el tiempo

ACTIVIDAD	¿Cuántas horas le dedicaste?	¿Qué parte del día le dedicaste a esta actividad?	¿Cómo se representa en fracción?
		Se pintó casilleros de los 24	
		Se pintó casilleros de los 24	
		Se pintó casilleros de los 24	
		Se pintó ___ casillero de los 24	

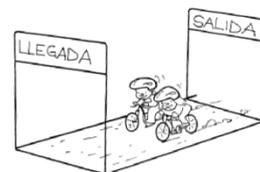
6- Une con flechas



MASA LONGITUD TIEMPO TEMPERATURA

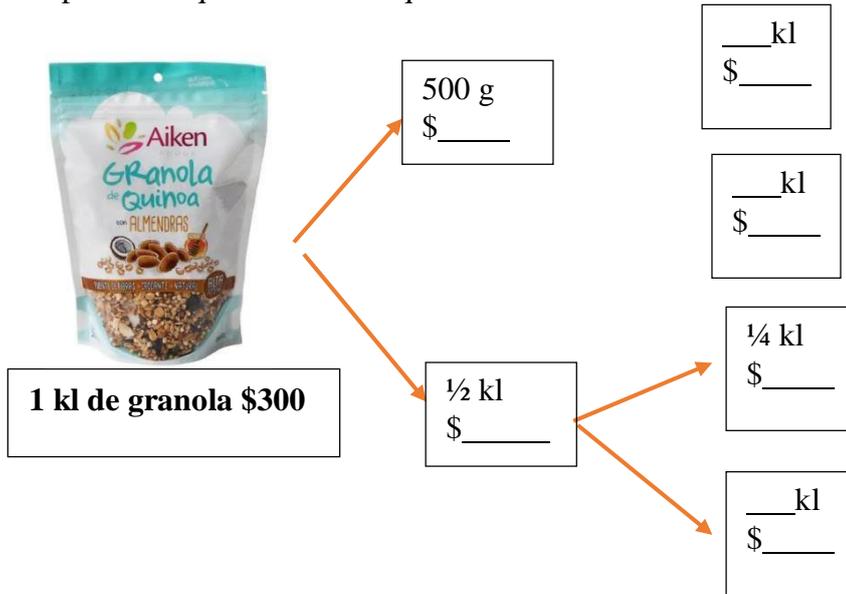
7- Lee y resuelve:

Raúl y Analía decidieron realizar competencias en bicicletas para comenzar a ejercitarse. De la salida a la llegada hay 700 m. A Analía le faltan 250 m ¿cuántos metros recorrió?



Raúl lleva 375 m ¿Cuántos metros le faltan para llegar?

8- Completa el esquema con las equivalencias



9- Señala productos tecnológicos saludables



7- ¡UN BATIDO NUTRITIVO!

Juan y Laura preparan un batido nutritivo para beberlo luego de realizar una caminata.

Licuada de bananas (dos personas)

Ingredientes

1/2 litro de leche

200 g de bananas

Edulcorante y hielo a gusto.

Preparación

1° Colocar las bananas peladas en el vaso de la licuadora.

2° Agregar leche, edulcorante y hielo, licuar todo junto y servir

- a) Si vienen dos amigos más ¿cuánto debería tener de ingredientes? ¿qué cálculos realizaste?

b) Juan gastó \$180 en el licuado ¿cuánto pagarán entre los cuatro amigos?

8- Escribe una receta para elaborar un producto tecnológico saludable

_____ (título)

Ingredientes

Procedimientos

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

_____ y herramientas como: _____.