

OBJETIVO

Mostrar curiosidad y asombro al explorar el entorno cercano, plantear preguntas, registrar información, elaborar representaciones sencillas y ampliar su conocimiento del mundo



CAMPO DE FORMACIÓN

Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social

Este campo ofrece un acercamiento a los fenómenos y procesos naturales y sociales con el fin de desarrollar un pensamiento crítico.



Cuidado de la salud

Actividad 1

**CONOCIMIENTO
DEL MEDIO**

Mundo Natural

Actividad 1

MATERIALES:

- Cartulina
- Marcadores
- Revistas para recortar

Desarrollo

1. Elaborar una pirámide donde se incluyan actividades físicas, hábitos y alimentos saludables.
2. Represente con mímica una actividad física, un hábito y un alimento.
3. El resto de los participantes deberán adivinar lo que fue representado y si lo realiza, gana un punto que se marca en la pirámide según corresponda al grupo al que pertenezca la actividad, hábito o alimento.

Concluir con un análisis acerca de los hábitos saludables, actividad física y la alimentación. Además permite usar el cuerpo como medio de comunicación, desarrollando la expresión corporal y la creatividad.

UIDADO DE LA SALUD

MÍMICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS.



Cuidado de la salud

Actividad 2



CONOCIMIENTO DEL MEDIO

Mundo Natural

Actividad 2

MATERIALES:

- Pluma
- Ficha de dominó
- Hojas blancas
- Tijeras,
- Colores
- Pirámide de la alimentación

Desarrollo

1. Entregar una hoja blanca y dividirla en 24 fichas y recórtelas.
2. Dibujar e iluminar alimentos en cada ficha.
3. La ficha debe tener por un lado el nombre de algún alimento y en el otro algo que sea característico del mismo, por ejemplo el color que ocupa en la pirámide de la alimentación.
4. Volteé las fichas y pídale que intente unirlas correctamente.

UIDADO DE LA SALUD



DOMINÓ SALUDABLE



Actividad 2

Con esta actividad los niños aprenderán acerca de los alimentos y sus características, además la razón por la que son favorables para la salud.

También comprenderán de qué se trata la relación de conceptos, cómo usar materiales para su aprendizaje y respetar turnos que le ayudarán a conocer las normas sociales.

UIDADO DE LA SALUD



DOMINÓ SALUDABLE

**Cuidado de la
salud**

Actividad 3

**CONOCIMIENTO
DEL MEDIO**

Mundo Natural

Semáforo de la buena alimentación

Permite a la niña o al niño conocer cuáles son los alimentos más sanos para consumir durante el día, puesto que cada color hace referencia a que tan bueno es el alimento, de acuerdo a sus calorías, grasas, etc.

El semáforo de la buena alimentación es similar a un semáforo que regula el tráfico, puesto que posee los mismos colores (rojo, amarillo y verde). Además para cada color posee un significado similar, ya que el rojo no representa algo positivo y se debe detener, el amarillo es regular y con el que es necesario ser precavido y el verde es muy bueno y tiene vía libre, Entonces el semáforo indica a través de cada color cuales alimentos debe consumir el niño abundantemente y cuáles son los que debe controlar y reducir su consumo.

Semáforo de la buena alimentación

Relaciona la definición de los alimentos de acuerdo al color que le corresponde

- Pertenece a los alimentos que en realidad, no son malos para la salud, sino que aportan beneficios, el problema es que su consumo en exceso es contraproducente.
- Pertenece a los alimentos que mayores nutrientes aportan y contienen poco azúcar y grasa.
- Aquí pertenecen los alimentos que no tienen ningún tipo de beneficio para el cuerpo, por lo cual tienen un alto contenido graso y calorífico.



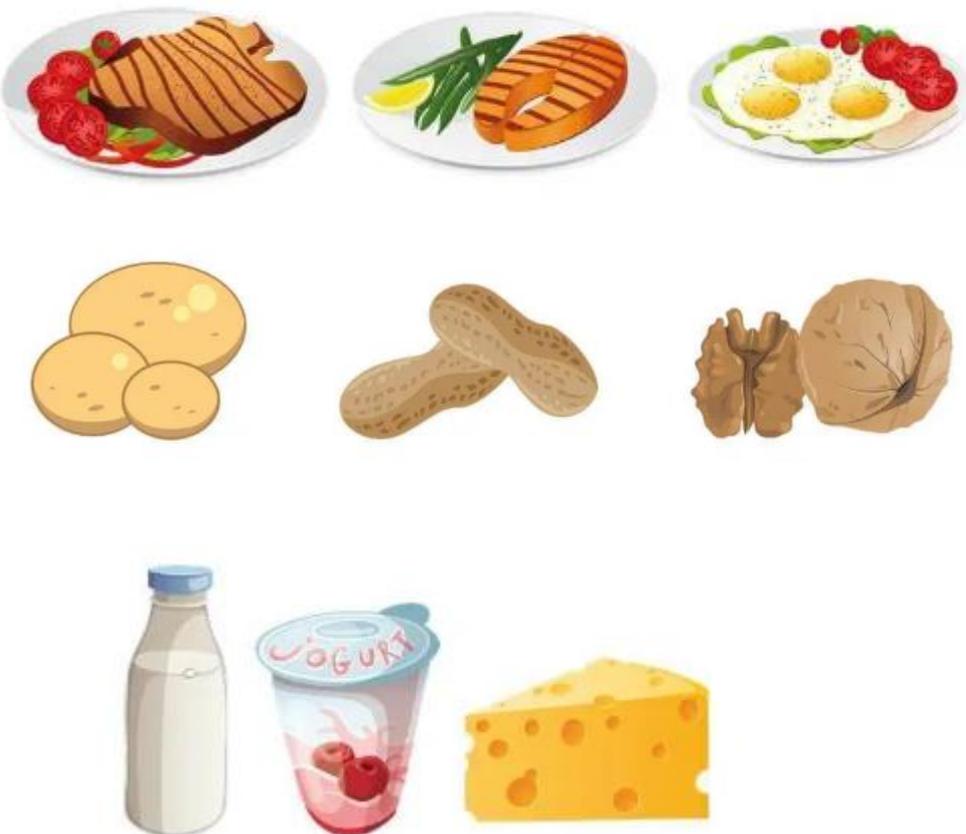
LUZ ROJA

LUZ AMARILLA

LUZ VERDE

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Relaciona las columnas según corresponda el grupo 1 de alimentos al que pertenecen



**Legumbres, tubérculos
y frutos secos**

Lácteos

Frutas

Leche y derivados

Cereales

**Carnes, pescados y
huevos**

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Relaciona las columnas según corresponda el grupo de alimentos al que pertenecen



Cereales

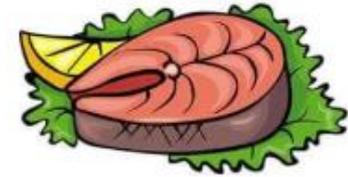
Carnes y pescados

Frutas

Verduras y hortalizas

**Frutos secos y
tubérculos**

Lácteos



ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Relaciona las columnas según corresponda el grupo 2 de alimentos al que pertenecen



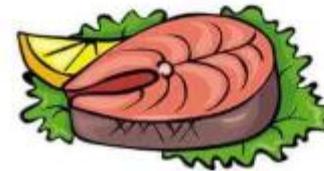
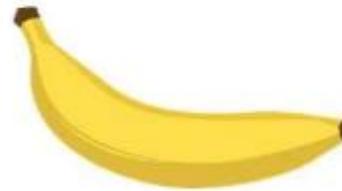
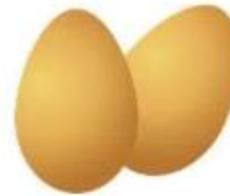
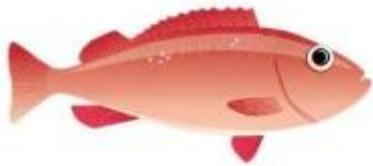
Cereales y derivados

Frutas

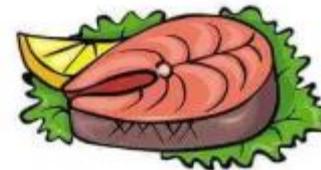
Verduras y hortalizas

Lácteos

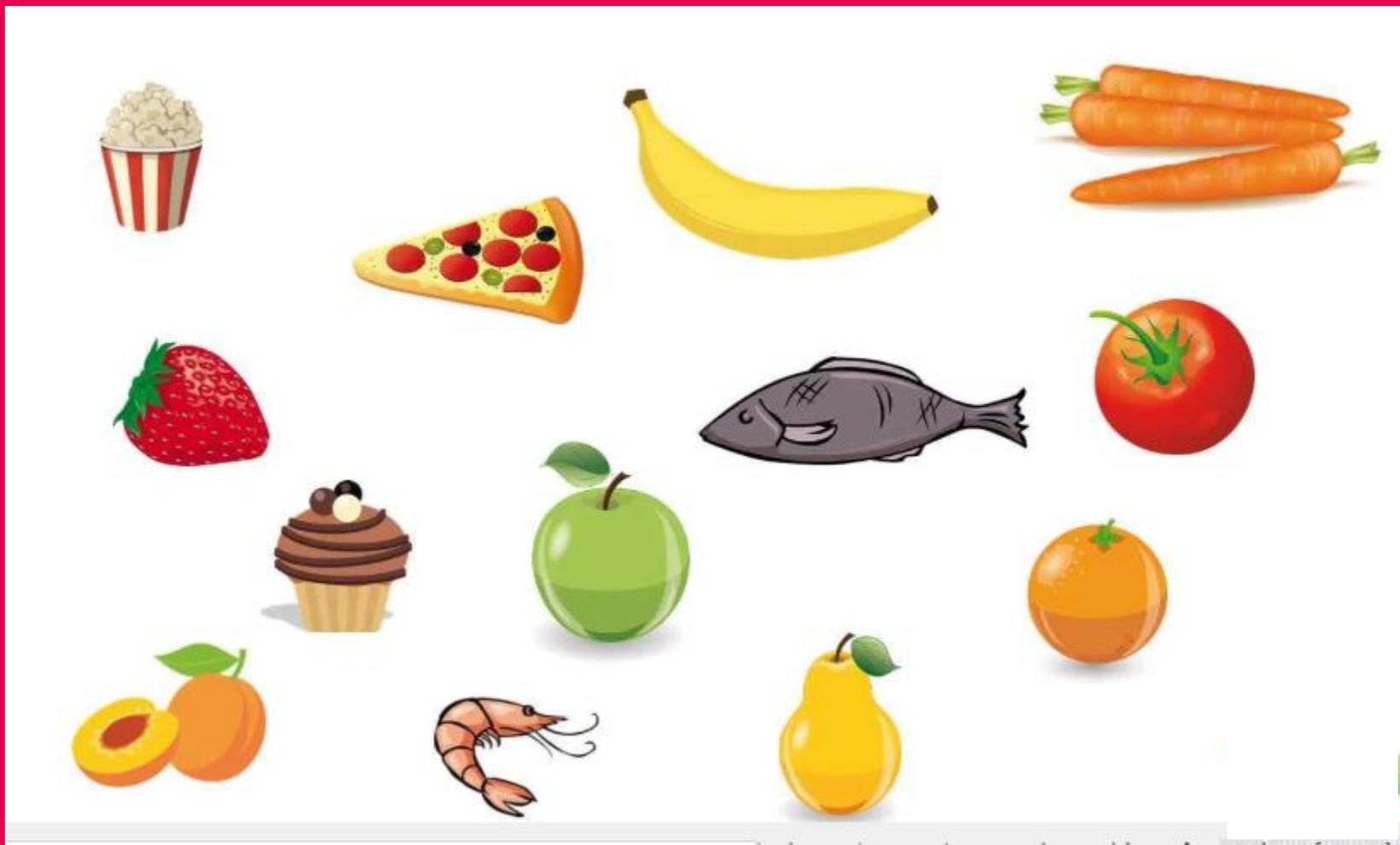
Encierra en un círculo los alimentos que deben ser cocinados para poder consumirse



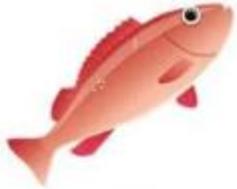
Encierra en un círculo los alimentos que obtenemos de la vaca

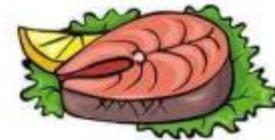


Encierra en un círculo los alimentos con los que podemos hacer una ensalada de frutas



Escribe el nombre de 5 alimentos saludables

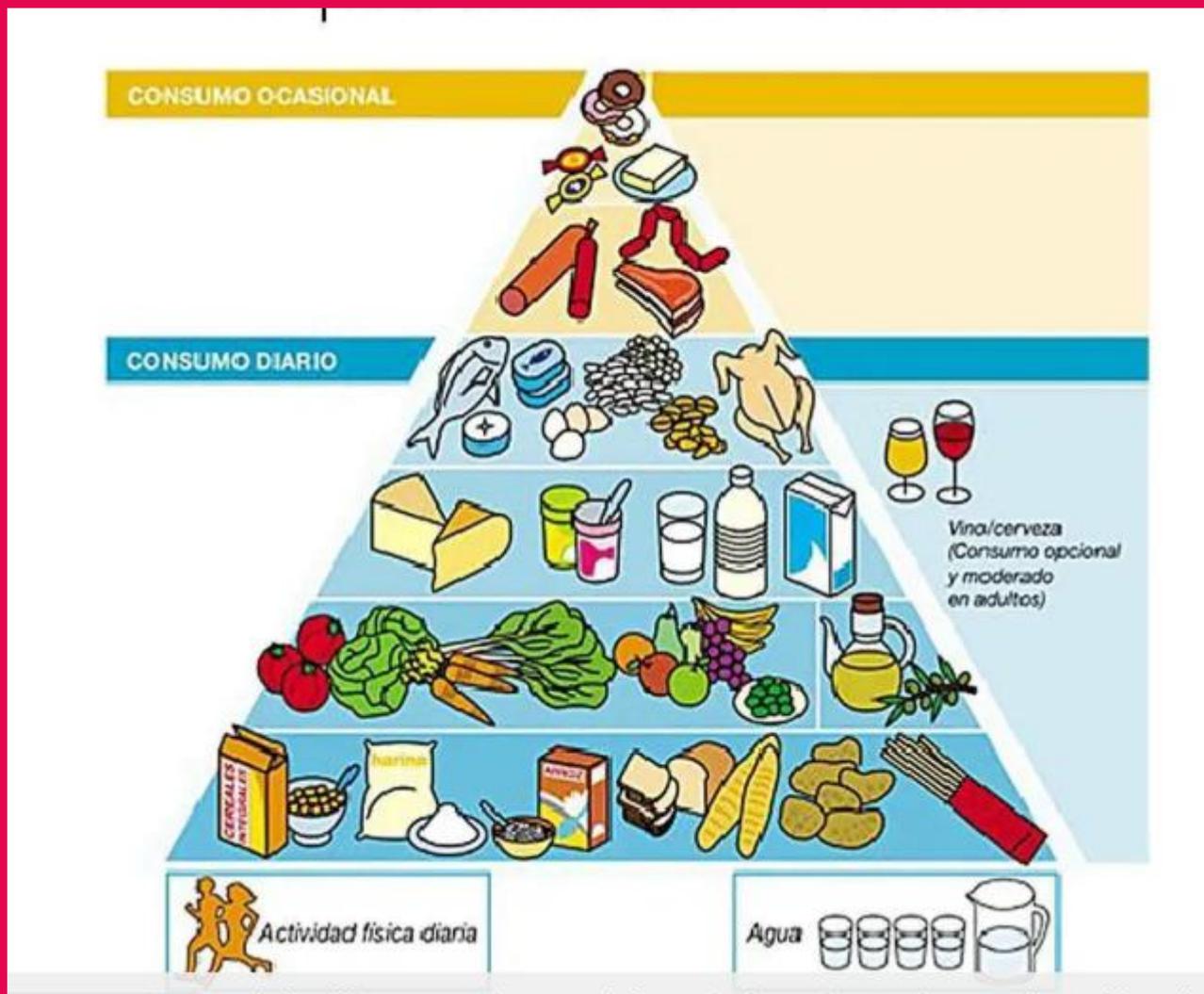




Dibuja tu comida favorita



Encierra en un círculo los alimentos que debemos consumir a diario.



INTRODUCCIÓN

La intención sustantiva del estudio de las ciencias es coadyuvar en la formación de una ciudadanía que participe democráticamente, con fundamentos y argumentos en la toma de decisiones acerca de asuntos científicos y tecnológicos de trascendencia individual y social, vinculados a la promoción de la salud y el cuidado del medio ambiente, para que se contribuyan en la construcción de una sociedad más justa con un futuro sustentable.

CIENCIAS NATURALES Y TECNOLOGÍA

Propósito:

Valorar el funcionamiento integral del cuerpo humano, para mantener la salud y evitar riesgos asociados a la alimentación, la sexualidad y las adicciones.

Aprendizaje esperado:

Explica cómo evitar el sobre peso y la obesidad con base en las características de la dieta correcta y las necesidades energéticas en la adolescencia.



Eje:
Sistemas

Tema:
Sistemas del cuerpo Humano y Salud.



1. "Dime qué comes y te diré qué te nutre"

Materiales

- Internet
- Cartulina
- Colores
- Pluma o lápiz para registrar

Desarrollo

Acompañe al alumno en la búsqueda, en internet, acerca de la siguiente información.

¿Qué es y para qué sirve?

- Agua
- Minerales
- Proteínas
- Grasas y aceites
- Glúcidos o hidratos de carbono
- Vitaminas.

Juntos llenen el siguiente cuadro, en la cartulina.

QUÉ ES	PARA QUÉ SIRVE	CÓMO SE OBTIENE	DIBUJO
AGUA			
MINERALES			
Etc.			

Consideren con qué alimentos cuentan en casa, de los cuales se obtienen las mejores propiedades para su salud, así como aquellos que no reúnen dichas características, de manera que en la próxima visita al mercado, tienda o súper, busquen aquellos productos que favorecen a la salud.

Adaptaciones o ajustes.

En el caso de alumnos con Discapacidad Intelectual, puede trabajarse directamente con una lista de productos que benefician y no benefician, a partir con los que cuentan en casa.

Realice lectura en voz alta de la información para el alumno con discapacidad visual, para que él registre en Braille lo más relevante e ir construyendo el esquema juntos.

Utilice la Lengua de Señas Mexicana, para los alumnos con Discapacidad Auditiva, para nombrar los productos, y realizar la explicación de la información recabada, para su reflexión.



2. "Enlatados"

Materiales

- Productos enlatados que tengan en casa
- Hoja blanca
- Lápiz y colores

Desarrollo

Observen de cerca los productos enlatados, con los que cuenten en casa. Observen en las etiquetas y busquen la siguiente información:

- Cantidad o contenido del producto dentro del envase.
- Ingredientes que componen el producto.
- Fecha de vencimiento.
- Consejos para su conservación.
- Información nutricional.

En la hoja blanca, dibujen un producto considerando los elementos que debe incluir, para el consumidor.

Pueden elaborar uno o varios.

Haga al alumno las siguientes preguntas.

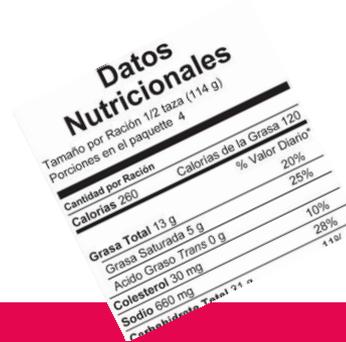
1. ¿Por qué es importante leer la fecha de vencimiento de los productos que vamos a consumir?
2. ¿Por qué es importante que en el envase aparezca la información nutricional?
3. ¿Qué debemos hacer si el envase está roto o abollado? ¿Por qué?

Adecuaciones o ajustes.

En el caso del niño con discapacidad visual, coloque etiquetas en Braille para que lea las indicaciones del producto.

Utilice la Lengua de Señas Mexicana para el manejo del vocabulario, en el caso del niño con Discapacidad Auditiva.

Si el niño presenta Discapacidad Intelectual, podrá realizar una etiqueta con información básica. Nombre del producto, con dibujo, y la fecha de caducidad.



Datos Nutricionales	
Tamaño por Ración	1/2 taza (114 g)
Porciones en el paquete	4
Cantidad por Ración	Calorías de la Grasa 120
Calorías 260	% Valor Diario*
Grasa Total 13 g	25%
Grasa Saturada 5 g	10%
Ácido Graso Trans 0 g	28%
Colesterol 30 mg	10%
Sodio 660 mg	28%
Cebada Hidratada Total 74 g	14%



3. "Colores que nutren"

Materiales

- Cartulina
- Colores o texturas.
- Lápiz
- Marcadores

Desarrollo

Para esta actividad, requiere incluir a toda la familia.

A partir del plato del buen comer, identifique los distintos grupos de alimentos, los cuales se van a representar con un color distinto.

Una vez establecidos los colores, a lo largo de la semana se hará una gráfica con los alimentos que se consuman, al finalizar este periodo se contabilizará de qué grupo se ha comido y más.

Reflexionen en familia acerca de las decisiones que se tomaron respecto a la alimentación.

	Cereales		Aceites, grasas
	Frutas y verduras		Azúcar y dulces
	Leche y derivados		Otros dañinos como café, refrescos, alcohol
	Carnes y huevos		O frituras

Pregunten entre sí ¿De acuerdo al plato del buen comer, qué alimentos tienen que disminuir su consumo o aumentarlo? De manera que se mejore la alimentación de todos los miembros de la familia.

Adecuaciones o ajustes.

En el caso de alumnos con Discapacidad Visual, utilice texturas y explique la gráfica que realizaron, para que él llegue a la conclusión y reflexión esperada.

Utilice imágenes o dibujos para el alumno con autismo, discapacidad intelectual o motriz.

