

**EA 1- A3 - Situación de Aprendizaje N°1**

<b>Nombre</b>	¿Qué más podemos hacer para cuidar nuestra salud?				
<b>Propósito:</b>	Hoy los niños y niñas presentan un cartel sobre cómo y por qué debemos adoptar prácticas saludables que nos permitan cuidar nuestra salud, consultando diversas fuentes bibliográficas confiables.				
<b>Área:</b>	Ciencia y tecnología	<b>Grado:</b>	3ero A-B-C-D	<b>Fecha:</b>	04/04/2022 05/04/2022

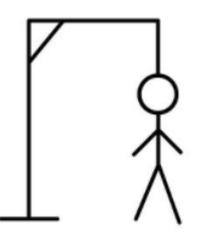
**Actividades permanentes:**

Asistencia, oración, normas de convivencia y de bioseguridad.

**INICIO**

- Empecemos .....¡Vamos a jugar!

¿Descubramos la pregunta oculta? .....Sí, el ahorcado.



¿C\_m\_ p\_d\_\_s c\_\_d\_\_  
n\_\_st\_\_ s\_l\_d?



¡Lo hiciste muy bien!! Ahora respondemos:

1. Ahora, a través de una lluvia de ideas, escribimos en la pizarra nuestras respuestas. A partir de esta interrogante pueden surgir ideas de aquello que ya conoces y otras ideas, dudas e inquietudes sobre lo que aún no conoces y qué te haría falta conocer para responder a la que llamaremos **pregunta de investigación**.

**PROCESO**

2. Frente a estas interrogantes, te invitamos a que escribas **una posible explicación a la pregunta de investigación**. Ahora escribiremos la posible explicación a la pregunta ¿Cómo podemos cuidar nuestra salud?



Posible explicación

Explicación inicial:

---

---

---

**¡Ahora te toca investigar!**

- Ahora debemos buscar información y para ello será necesario elaborar un plan, que te ayude a verificar las respuestas iniciales.



3. Para orientarte en la búsqueda de información y responder la pregunta de investigación te proponemos algunas preguntas, como: (anexo 1)

a) ¿Qué información necesitas para responder la pregunta de investigación?

b) ¿Qué información buscarás?

c) ¿Dónde buscarás la información?

### ¡Recuerda!

Las fuentes consultadas, como libros, revistas, enciclopedias, entre otras, deben ser confiables y válidas, es decir, deben ser producto de investigaciones que se publican con el fin de compartir conocimientos.



4. Interesante información, ahora organizaremos las ideas que has identificado en relación a la pregunta de investigación. Puedes empezar con un listado de ideas.



### Listado de ideas





5. Separamos las ideas principales de las secundarias y elaboramos nuestro cartel sobre la pregunta de investigación planteada. Recordamos cómo elaboramos un cartel.

### Pasos para crear un cartel con éxito:

**Paso 1:** Elige un título atractivo.

**Paso 2:** Crea un eslogan.

**Paso 3:** Selecciona las frases principales y secundarias.

**Paso 4:** Dibuja imágenes relacionadas al tema.

**Paso 5:** Coloca tus nombres y apellidos.



**CIERRE**

6. Escribe tu explicación final a la pregunta de investigación:

**¿Qué más podemos hacer para cuidar nuestra salud?**



Respuesta final:

---



---

😊 Ahora te invito a realizar una ficha de trabajo N°1 para reforzar lo aprendido.  
(anexo 2)

### Reflexiona sobre tus aprendizajes

- Ahora, te invitamos a reflexionar sobre lo aprendido. Completa la siguiente tabla:

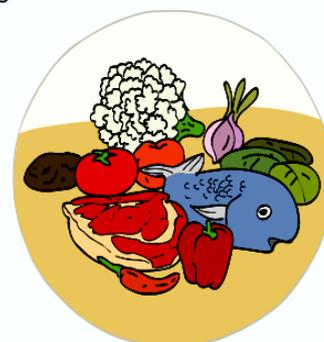
Mis aprendizajes	Lo logré	Lo estoy intentando	¿Qué puedo hacer para mejorar mis aprendizajes?
Elabora un cartel sobre cómo y por qué debemos adoptar prácticas saludables que nos permitan cuidar nuestra salud, consultando diversas fuentes bibliográficas confiables.			

## ¿Cómo podemos cuidar nuestra salud?

Estar sano es disfrutar de un adecuado bienestar físico y emocional. Cuidar nuestra salud es muy importante en cualquier etapa de nuestra vida. Para ello, la alimentación saludable, la práctica de adecuados hábitos de higiene, actividad física y el descanso debido son fundamentales.

### Alimentación saludable

Alimentación saludable significa comer alimentos nutritivos, seguros y variados. Nuestro país cuenta con una variedad de alimentos y, para aprovecharlos mejor, es importante que los consumamos en su estado natural, es decir, sin preservantes. De esta manera, mejoraremos nuestro estado nutricional, fortaleceremos nuestro sistema inmunológico y cuidaremos nuestra salud. Recuerda que comer frutas y verduras suele ser lo más sano, pero también las menestras y los alimentos de origen animal contribuyen a mantenernos en buen estado de salud.



### Hábitos de higiene

Para mantener un buen estado de salud, es importante lavarse las manos con agua y jabón antes de comer, luego de viajar, salir de compras, o tocar dinero. También es importante bañarse en forma diaria y lavarse los dientes luego de ingerir alimentos. Estos son hábitos de higiene personal, que se adquieren desde la infancia. Además, debemos cuidar la higiene de los alimentos y el aseo diario de la vivienda que contribuyen con la prevención y cuidado de nuestra salud.



### Actividad física

Es todo movimiento que realiza nuestro cuerpo, como caminar, correr, saltar, etc. La actividad física regular está asociada a una vida más saludable y larga, ya que reduce el riesgo de enfermedades, como las cardiovasculares. Además, beneficia la salud emocional y social, porque previene el estrés y mejora la autoestima. Es importante que cada uno de los integrantes de nuestra familia tenga una rutina de actividad física, como jugar, bailar, limpiar la casa, trabajar en la chacra, etc.



## Descanso adecuado

Así como nuestro cuerpo necesita de actividad física, también necesita descansar lo suficiente. Cuando descansamos, nuestro cuerpo se repara, para estudiar o trabajar en el día con energía. Las niñas y los niños necesitan más horas de sueño que las personas adultas para mantenerse saludables. Para asegurarse de dormir lo suficiente, es importante que vayan a la cama todas las noches a la misma hora. De esta manera, viviremos mejor y disfrutaremos mucho más de lo que hacemos diariamente.



## Anexo 2

Ficha de trabajo N°1

Recordemos la pregunta de investigación antes de contrastar las dos respuestas:



*¿Cómo podemos cuidar nuestra salud?*

1. Vuelve a escribir la explicación inicial y el listado de ideas:

Explicación inicial

Explicación final

2. Llegó el momento de contrastar estas dos respuestas, responde a las preguntas:

a) ¿Qué similitudes encontré?



b) ¿Qué diferencias hay?


c) ¿Qué ideas debo considerar para mi explicación final?


d) ¿Qué ideas no debo considerar?


3. Escribe tu explicación final a la pregunta de investigación, luego de la elaboración del cartel:

