



Recursos



Alimentación saludable

Actividad:

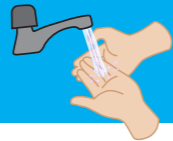


“Me alimento saludablemente”

- Formato
- Módulo conceptual grupos de alimentos



Prácticas de higiene



Actividad:

“Debate”

• Contexto

Se ha presentado un nuevo problema relacionado con la contaminación de las aguas. Dicen que las condiciones higiénico sanitarias de ciertos ríos obligan a restringir su uso y consumo y que se precisan a corto plazo, cuantiosas inversiones para la generación de las condiciones naturales. Unas consecuencias parecen inmediatas: el racionamiento del agua, la imposibilidad de emplearla para beber y la necesidad de elevar considerablemente su precio. Las condiciones se agravan en ciertas regiones y aguas abajo de las grandes ciudades.

• Preguntas orientadoras

¿Cuáles son las causas de esta situación?, ¿se pudo evitar?, ¿cuáles podrían ser las soluciones?, ¿qué haría el ser humano sin agua?, ¿cómo podría vivir?, ¿hay agua en el colegio?, ¿hay baños?, ¿hay jabón?, ¿cada cuánto se lavan las manos?, cuando se enjabonan, ¿cierran la llave?, ¿qué agua beben?, ¿quién le hace limpieza a los baños?, ¿les gusta ir a los baños del colegio?, ¿prefieren aguantarse e ir hasta el final de la jornada a la casa?, ¿el lavamanos está cerca?, ¿está adaptado para niños pequeños?



La educación es de todos

Mineducación



La educación es de todos

Mineducación

Estudiantes

comiencen su compromiso con los



Guía práctica para estudiantes



GRADOS 6° a 7°



Alimentación saludable



Prácticas de higiene



Actividad física

unicef

unicef



Alimentación saludable



Prácticas de higiene



Actividad física



Relación con Estándares Básicos de Competencias:

- Tomo decisiones responsables frente al cuidado de mi cuerpo y de mis relaciones con los demás.



Desempeño:

- Reconocer la importancia de los grupos de alimentos del plato saludable de la familia colombiana.



Indicador de desempeño:

- Participa en la selección de alimentos en el mercado, incluyendo los grupos de alimentos del plato saludable de la familia colombiana.

Algunas propuestas:

“Me alimento saludablemente”



Estudiantes



Relación con Estándares Básicos de Competencias:

- Justifico la importancia del agua en el sostenimiento de la vida.



Desempeño:

- Comprender la importancia de usar, de manera correcta, el agua para garantizar su calidad de vida.

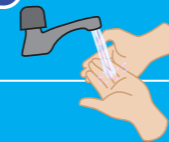


Indicador de desempeño:

- Realiza una nota periodística sobre cómo usar el agua.

Algunas propuestas:

“Debate”



Estudiantes



Relación con Estándares Básicos de Competencias:

- Tomo decisiones sobre alimentación y práctica de ejercicio que favorezcan mi salud.



Desempeño:

- Comprender la importancia de realizar actividad física para favorecer su salud.



Indicador de desempeño:

- Escribe un texto reflexivo sobre la importancia de realizar actividad física diariamente y con una duración mínima de 60 minutos.

Algunas propuestas:

“Así me ejercito”



Estudiantes



Explorar autónomo

- Diligencia el formato en el que describes los alimentos que consumiste el día anterior.



Movilizar autónomo

- Comparte con tus compañeros la información consignada en el formato.
- Identifica las similitudes y diferencias en los alimentos consumidos.



Impactar autónomo

- Acompaña a tu familia a realizar el mercado, conversando sobre la importancia de consumir alimentos saludables. Si no puedes acompañar a la familia, escribe una nota a la persona que va a realizar el mercado con tus recomendaciones para la compra.



Explorar autónomo

- Indaga en internet y con tu familia noticias relacionadas con problemas del agua.



Movilizar autónomo

- Debate con tu familia y amigos sobre las problemáticas del agua, sus posibles soluciones y la forma en el que usan el agua en casa.



Impactar autónomo

- Elabora una nota periodística, en la que presentes una situación particular en relación con el agua y la posible solución.
- Anímate a presentarles la nota a tus compañeras, compañeros y familiares.



Explorar autónomo

- Pregunta a alguien de la familia ¿cuáles son los beneficios de realizar actividad física?.
- Indaga sobre las distintas formas de practicar actividad física en la familia. Como por ejemplo juegos tradicionales, danzas típicas, deportes, entre otros.



Movilizar autónomo

- Indaga sobre las distintas formas de practicar actividad física en la familia. Como por ejemplo juegos tradicionales, danzas típicas, deportes, etc.



Impactar autónomo

- Organiza una rutina de actividades físicas que se puedan realizar al interior de tu casa y en donde participen todos los integrantes de la familia. Deja escrita la rutina y ubícala en algún lugar visible de la casa.
- Realiza una actividad física con tu familia, durante el fin de semana.