



Recursos



Alimentación saludable

Actividad:



“Menú Saludable”

- Sopa de letras
- Texto sobre grupos de alimentos.



Prácticas de higiene



Actividad:



“Emisarios del Agua”

• Preguntas orientadoras

1. ¿Cómo llega el agua que consumes en tu casa y en tu colegio?
2. ¿Siempre tienen agua en tu colegio?
3. ¿Cómo se contaminan las fuentes de agua en tu municipio?
4. ¿Cómo se puede cuidar el agua en este municipio?
5. ¿Cuáles son las formas en que se usa el agua?



Actividad física

Actividad:



“Mi rutina física semanal”

- Encuesta
- Lectura sobre actividad física
- Cronómetro



La educación es de todos

Mineducación



La educación es de todos

Mineducación

Familias

comiencen su compromiso con los



Guía práctica para familias



GRADOS 10° a 11°



Alimentación saludable



Prácticas de higiene



Actividad física

unicef

unicef



Alimentación saludable



Prácticas de higiene



Actividad física



Relación con Estándares Básicos de Competencias:

- Analizo críticamente los factores que ponen en riesgo el derecho del ser humano a una alimentación sana y suficiente.



Desempeño:

- Comprender la importancia de los grupos de alimentos del plato saludable de la familia colombiana en la alimentación diaria.



Indicador de desempeño:

- Elabora un menú saludable incluyendo los grupos de alimentos del plato saludable de la familia colombiana.

Algunas propuestas:

“Menú saludable”



Familias



Relación con Estándares Básicos de Competencias:

- Uso responsablemente el agua, como recurso natural y vital.



Desempeño:

- Valorar la importancia del agua segura en el desarrollo de las actividades humanas, para garantizar una buena calidad de vida.



Indicador de desempeño:

- Diseña y socializa a la comunidad educativa un póster sobre el uso y el cuidado del agua.

Algunas propuestas:

“Emisarios del agua”



Familias



Relación con Estándares Básicos de Competencias:

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



Desempeño:

- Reconocer la relación entre salud y actividad física.



Indicador de desempeño:

- Diseña una rutina de actividad física diaria para ponerla en práctica en la escuela, en el hogar y en el barrio.

Algunas propuestas:

“Mi rutina física semanal”



Familias



Explorar en familia

- Pregunta a tu hija o hijo sobre los grupos de alimentos del plato saludable de la familia colombiana.
- Puedes conversar sobre las tradiciones culinarias de la familia y qué relación tienen con el plato saludable de la familia colombiana.



Movilizar en familia

- Dialoga en familia sobre el tema, identificando los alimentos que consumen en casa y los que hacen parte de los grupos de alimentos del plato saludable.
- Invita a la reflexión sobre si los alimentos que se consumen en casa son saludables o no.



Impactar en familia

- Aporta al diseño del menú saludable, considerando los grupos de alimentos del plato saludable de la familia colombiana.
- Aprovecha este espacio para conversar con tu hija o hijo sobre la importancia de la alimentación saludable y de su preparación como un momento de vínculo afectivo familiar.



Explorar en familia

- Pregunta a tu hija o hijo sobre la indagación realizada. Por ejemplo: conversa sobre el uso y el cuidado del agua que se debe hacer en familia.



Movilizar en familia

- Comparte tu experiencia sobre el cuidado del agua en el municipio y sus formas de uso.
- Como padres y madres o cuidadores; ¿cómo creen que pueden contribuir a hacer un mejor uso y cuidado del agua?



Impactar en familia

- Aporta al diseño de un póster sobre lo compartido.
- También acompaña a tu hija o hijo a calcular la huella hídrica de la familia. Define acciones de todos los miembros de la familia para mejorar el cuidado y el uso del agua.



Explorar en familia

- Aporta preguntas para la elaboración de la encuesta.
- Por ejemplo: ¿Cómo podemos mejorar la práctica de actividad física en familia y en casa? ¿Qué rutinas podríamos hacer en familia?



Impactar en familia

- Realiza la rutina de actividad física semanal en familia.