



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

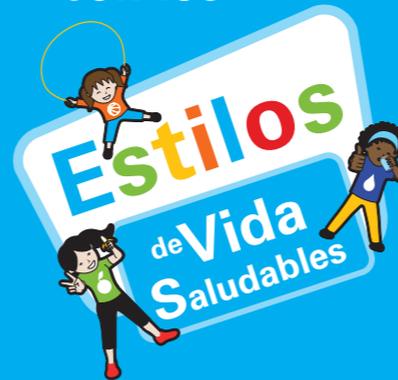


La educación es de todos

Mineducación

Familias

comiencen su compromiso con los



Guía práctica para familias



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.



Relación con Estándares Básicos de Competencias:

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



Relación con Estándares Básicos de Competencias:

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



Desempeño:

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



Desempeño:

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



Desempeño:

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



Indicador de desempeño:

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



Indicador de desempeño:

- Realiza una nota periodística sobre cómo usar el agua.



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:

“Me alimento saludablemente”



Familias

Algunas propuestas:

“Debate”



Familias

Algunas propuestas:

“Así me ejercito”



Familias



Explorar en familia

- Diligenciar el formato sobre los alimentos que consumiste el día anterior.



Explorar en familia

- Escucha la noticia que presenta tu hija o hijo sobre el agua y su uso.



Explorar en familia

- Conversa sobre las distintas formas de practicar actividad física en la familia y comunidad. Como por ejemplo juegos tradicionales, danzas típicas, deportes, entre otros.



Movilizar en familia

- Reflexiona sobre como una alimentación balanceada y saludable contribuye al cuidado del cuerpo.



Movilizar en familia

- Responde las preguntas en el debate familiar.



Movilizar en familia

- Elige, en su compañía, una actividad física que puedan realizar y compartir.



Impactar en familia

- Escucha a tu hija o hijo frente a sus propuestas para comprar alimentos saludables mientras están en el mercado. En caso de que no puedas ir con tu hija o hijo, lee sus notas y recomendaciones previa a la compra de alimentos.



Impactar en familia

- Conversa con tu hija o tu hijo sobre posibles soluciones a la situación presentada.



Impactar en familia

- Escriban en familia una rutina de actividad física y déjenla visible en algún lugar de la casa.