

ACTIVIDAD 7

Demostramos que si sabemos cuidarnos

6to
Grado

Querido estudiante para trabajar en casa y afianzar tus aprendizajes el **propósito es:**

Proponer acciones de protección y conservación de nuestra salud en temporadas de frío y practicarlo con nuestra familia.

Te invito a participar en el logro de este **producto:**

Elaboramos un listado de acciones para el cuidado de nuestra salud en temporadas de frío, para ser practicado en nuestra familia.

Desarrollo de las actividades de aprendizaje:

1. Actividades de inicio:

Para desarrollar de mejor manera todas las actividades debes tener en cuenta lo siguiente:

- Leerás un caso y responderás preguntas.
- Leerás una información.
- Identificarás acciones pueden provocar resquebrajamiento de la salud.
- Formularás un listado de acciones para el cuidado de nuestra salud en temporadas de frío.

2. Actividades de desarrollo:



Lee el siguiente caso:

Manuel y José son dos colegas de trabajo, Manuel se contagió con el COVID 19 y él a su familia. José, se encuentra preocupado y necesita saber que él y su familia no están contagiados, también. Aunque no tienen síntomas acuden al médico, quien les manifiesta que no están contagiados, pero que, aparte de practicar la higiene, protección y distanciamiento social, deben alimentarse saludablemente y consumir medicina natural para prevenir no solamente el COVID 19, si no también, otras infecciones respiratorias que pueden producirles las bajas temperaturas en las que nos encontramos.

Ahora reflexiona y responde la siguiente pregunta:

¿Por qué crees que Manuel y su familia se contagiaron con el COVID 19?

.....

.....

.....

¿Cómo crees que se sintió José al enterarse que Manuel, su amigo, se había contagiado con el COVID 19?

.....
.....
.....

¿De qué manera crees que José y su familia deberían alimentarse para mantenerse sanos durante la temporada de frío?

.....
.....
.....

¿Qué plantas medicinales le aconsejarías consumir a José y su familia para prevenir enfermarse por las bajas temperaturas?

.....
.....
.....

Lee la siguiente información:

Las bajas temperaturas



Las bajas temperaturas disminuyen las defensas y favorecen muchas enfermedades respiratorias (resfriados, gripe, bronquitis, neumonía, etc.); así como al contagio con el COVID 19. Además, el frío agrava enfermedades crónicas, sobre todo cardiovasculares y respiratorias, debido al gran esfuerzo que hace nuestro organismo para luchar contra el frío.

Ahora identifica cuál de las siguientes acciones pueden provocar resquebrajamiento de la salud, pongan atención:

1. Me gusta mucho tomar agua fría y otras bebidas heladas por las noches.
2. Me abrigo con casacas, guantes y gorro para salir de la casa.
3. Como papas fritas y pasteles y otros dulces en vez de la comida.
4. Me gusta comer frutas y ensaladas antes o después de las comidas.

Escribe en estas líneas las acciones que pueden provocar resquebrajamiento de la salud:

- ✓
- ✓
- ✓

A continuación, escribe como título “Acciones para el cuidado de nuestra salud en temporadas de frío”. **¡Vamos tú puedes!**

[Empty dashed rectangular box for writing a title]



1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.



3. Actividades de cierre:

Reflexionamos:

Ahora recuerda lo que hiciste y comenta tus respuestas con tu familia:

¿Qué aprendiste hoy día?

¿Cómo crees que te servirá lo que aprendiste hoy?

¡Ahora te toca a ti! Te invito a poner en práctica el listado de acciones que formulaste para el cuidado de nuestra salud en temporadas de frío.

¡No te olvides tú puedes hacerlo!

Marca con un aspa (X) en el casillero correspondiente, después de reconocer si realizas o no las siguientes acciones:

MIS APRENDIZAJES			
CRITERIOS	LO LOGRÉ	EN PROCESO	EN INICIO
Identifico acciones orientadas al bien común, mediante la difusión del procesamiento de alimentos y uso de plantas medicinales para una alimentación saludable en su comunidad.			
Dialogo con mi familia sobre la implementación de acciones para el cuidado de la salud en temporadas de frío.			
Sustento mi posición basándome en fuentes, mediante una relación de acciones para el cuidado de nuestra salud en temporadas de frío.			

