

# Las prácticas saludables y el estado de salud en nuestra familia

## IV CICLO 3° GRADO

3er  
Grado

Lee atentamente el caso de Sarita:

- Sarita ha conversado con compañeras y compañeros de su escuela y le han contado que, en estos tiempos, no están cuidando bien su salud. Alberto ve televisión hasta altas horas de la noche, Rosa olvida lavarse las manos antes de comer sus alimentos y no quiere hacer ejercicio, Daniel come muchas frituras y Roberto se ha alejado de sus amigos y no responde sus mensajes.
- Sarita cuenta el caso a sus padres y estos se muestran muy preocupados por ello, y le piden que ayude a sus amigos a cuidar de su salud y prevenir enfermedades con algunas recomendaciones



### ¡Ayudemos a Sarita!

#### ¿Qué necesitaré?

- Cuaderno
- Lapiceros o lápiz

#### ¿De qué trata la actividad esta semana?

Trata de la reflexión acerca de casos sobre las prácticas saludables que realizan las familias y su relación con el estado de la salud integral, así como explicar por qué los alimentos son necesarios para el bienestar físico y cómo podemos identificar

#### ¿Qué aprenderás esta semana?

Aprenderé a identificar las prácticas saludables que realizan las familias y su relación con el estado de salud integral, también a identificar las expresiones artísticas que ayudan al bienestar físico, social y emocional de la familia.

#### ¿Qué deberé tomar en cuenta para lograrlo?

- Revisar y reflexionar sobre casos presentados en relación con las prácticas del cuidado de la salud que realizan las familias.
- Explicar, a partir de información de fuentes confiables, por qué los alimentos son necesarios para tener buena salud física.
- Explorar algunas situaciones de nuestra vida diaria para identificar cómo, a través del arte, podemos cuidar nuestra salud.

# Revisamos casos para identificar cómo las familias cuidan su salud

Personal social

IV CICLO – 3° GRADO

3er  
Grado

Profesor: \_\_\_\_\_

Alumno: \_\_\_\_\_

Criterios de Evaluación

Identifica las prácticas que realizan las familias para prevenir enfermedades y cuidar la salud a partir de la revisión y reflexión de



Mi propósito para hoy

Conocer las prácticas saludables que realizan cotidianamente mi familia.

Mi evidencia

Cuadro con las prácticas saludables que realizan cotidianamente en mi hogar.

Con ayuda de tu familiar, lee cada texto o pregunta que se te presenta y responde según tu criterio

Ahora te invito a leer el caso de Pedro:

José es un padre de familia que una vez a la semana cocina menestras. Las favoritas de su familia son las lentejas. Las disfrutan acompañadas de una ensalada de cebollita con choclo desgranado, y de un rico refresco de carambola o una limonada. Él cree que esto es bueno para fijar los nutrientes de las menestras. Cuando no hay refresco toman agua sola, él dice que ayuda a digerir la comida, eso lo aprendió de su madre. José prepara alimentos naturales propios de su localidad. Antes de cocinar se lava correctamente las manos. Por la tarde, cuando cae el sol, juegan fulbito en el patio de su casa, se divierte porque juega con sus hijas e hijo, incluso Juanita su esposa deja un ratito el trabajo en el telar para relajarse en familia.



Si es posible vuelve a releer el texto para comprenderlo

ÁREA: Personal Social

**Responde:**

3er  
Grado



¿Qué cocina \_\_\_\_\_

¿De qué es el \_\_\_\_\_

¿Qué prácticas saludables identificas en la familia de José?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Por qué es apropiado el consumo de los alimentos que señala José?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿El jugar fulbito beneficia a la salud de José? ¿Cómo?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

¿Tú te lavas las manos antes de comer? \_\_\_\_\_

¿Alguna vez has jugado fulbito o algún deporte? \_\_\_\_\_

La práctica saludable se puede entender como una conducta aprendida por cada ser humano que puede ser beneficiosa para la salud. En otras palabras, una práctica saludable es aquel comportamiento o conducta que favorece nuestro bienestar físico y emocional. Generalmente, los hábitos saludables se refieren a la alimentación, a la higiene y al deporte. Es importante realizar actividades recreativas o deportivas que favorezcan la buena convivencia y unidad familiar, además de combatir el estrés y otras situaciones que afecten el bienestar emocional.



¿Qué prácticas saludables realiza José en su familia? Responde llenando el siguiente cuadro.

Práctica saludable	¿Cómo beneficia la salud?	¿Cómo lo saben?

¿Cuál de estas prácticas tendrían en cuenta para la prevención y el cuidado de la salud en tu familia?

\_\_\_\_\_

3er  
Grado

¿Por qué? \_\_\_\_\_

**Cumple con tu evidencia:**

Dialoga con tu familiar e identifica las prácticas saludables que realizan cotidianamente en tu hogar

**Responde llenado el siguiente cuadro:**

Práctica saludable	¿Cómo beneficia la salud?	¿Cómo lo saben?

¿Qué otras prácticas saludables conoces?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Reflexiona, luego responde:



¿Qué aprendiste hoy?

\_\_\_\_\_

¿Te servirá lo aprendido?

\_\_\_\_\_

¿Lo pondrás en práctica tu aprendizaje?

\_\_\_\_\_

ÁREA: Personal Social



**Evaluó mis logros:**

3er  
Grado

Mis logros	 Lo logré	 Lo estoy logrando	 Necesito apoyo
¿Respondiste todas las preguntas?			
¿Lograste el propósito de hoy?			
¿Identificaste las prácticas saludables de José?			
¿Cumpliste con tu evidencia?			

**¡Felicitaciones!**

**¡Lo lograste!**





3er  
Grado



3er  
Grado