



Nombre completo del estudiante		Grupo	3ºS
--------------------------------	--	-------	-----

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:
¿Cómo en nuestro entorno podemos establecer secuencias saludables que nos permitan el autocuidado ?

ÁMBITOS CONCEPTUALES	DÍA	ÁREA
Aprendo a cuidarme	Junio 4	ETICA Y VALORES

EXPLORACIÓN
Actividades previas

En esta guía tendremos en cuenta el video: puros cuentos saludables, para ello recordaremos de que se trata.
<https://youtu.be/cFUaHGIF0Dk>

Los niños y las niñas desde que nacemos estamos rodeados del afecto, el cuidado y la protección que nos prodigan nuestros padres y nuestros familiares. Sin embargo, a medida que creemos las personas empezamos a hacernos cargo de nuestro propio cuidado y bienestar.

RETO 1:

1. A partir del video anterior describe en forma escrita en tu cuaderno de Ética y valores lo que sucede con Los niños y su amigo Lalo.
 2. ¿Qué pasa cuando no nos autocuidados?
- ¿por qué es importante que los niños y niñas aprendamos a autocuidarnos?

RETO 2: Recuerda una buena alimentación...

Alimentación balanceada

Debemos comer todos los días alimentos nutritivos entre los que se encuentran las verduras, frutas, cereal, pan, leche, carne, huevos, pescado y quesos. Evita la comida que no te nutre como los refrescos, las papas fritas o los dulces. Puedes saber que un dulce o una fritura no son muy buenos para tu salud si te pinta los dientes o si las manos te quedan llenas de grasa.

Para tener una buena alimentación no necesitas mucho dinero, sino saber qué comer. Fíjate en lo que compran los niños y niñas en la tiendita de la escuela. Tal vez uno gasta su dinero en unas papas fritas y un refresco, y otro compra con la misma cantidad fruta picada y agua. ¿Quién de los dos se sabe cuidar?



Quando nos alimentamos bien, aprendemos mejor. Por eso en muchas escuelas se ofrecen desayunos y meriendas escolares.



MOMENTO PARA APRENDER:

Observa el siguiente video motivacional: <https://www.youtube.com/watch?v=Nm6DuGsLndY>

RETO 3: Escribe el siguiente concepto en tu cuaderno sobre el cómo nos debemos cuidar.

Aprendo a cuidarme

Aunque tienes derecho a que te cuiden, debes aprender a cuidarte. Para lograrlo necesitas saber lo que te conviene, lo que es bueno para ti y aprender a reconocer el peligro y evitarlo. Debes tener hábitos de vida saludable: asearte todos los días, comer sanamente, dormir temprano, protegerte del frío y del calor. Recuerda que nadie debe obligarte a realizar actos indebidos o que te pongan en peligro. Estas y otras acciones forman parte del autocuidado.





Algunos niños y algunas niñas tienen hábitos que afectan su salud y bienestar, por ejemplo:

- Se quedan despiertos hasta altas horas de la noche viendo televisión, por lo que al día siguiente están cansados.
- Comen muchos dulces y no se lavan los dientes. Pronto tendrán caries.
- No les gusta usar ropa abrigadora cuando hace frío, por lo que se pueden enfermar.

Puedes crecer y desarrollarte como una persona sana si haces un plan en el que te comprometas a cuidar de ti mismo y lo aplicas con la ayuda de tu familia y tus maestros.

En las siguientes páginas te proponemos revisar tus hábitos de autocuidado y en la página 40 haremos el plan.

TRANSFERENCIA
Actividades de aplicación

MOMENTO PARA PRACTICAR:

RETO 4: Escribe y responde en tu cuaderno de ética y valores.



¿Qué como?

1. Anota en el siguiente cuadro lo que comes durante una semana.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
A media mañana							
Comida							
A media tarde							
Cena							



2. Revisa tu cuadro y contesta.

- ¿Alguna vez te vas a la escuela sin desayunar o comer? ¿Cómo crees que te afecte? Pregunta a tu maestra o a tu familia las consecuencias de no comer bien.
- ¿Cuántas veces a la semana comes frituras, pastelitos o refrescos? ¿Cuántas veces comes fruta y verduras?
- ¿Cómo puedes mejorar tu alimentación?

3. Vuelve a hacer este ejercicio en dos meses. Fíjate si ha mejorado tu alimentación.

EVIDENCIA EVALUATIVA

FECHA DE REVISIÓN: Junio 18

MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO:

Por Edmodo, correo electrónico: aida@iefelixdebedoutmoreno.edu.co
julia@iefelixdebedoutmoreno.edu.co

QUE RECIBIR:

Fotos del trabajo.

BIBLIOGRAFÍA

Me valoro y acuerdo a cuidarme 3ª, Secretaría de Educación Pública. Ética y valores humanos 3ª