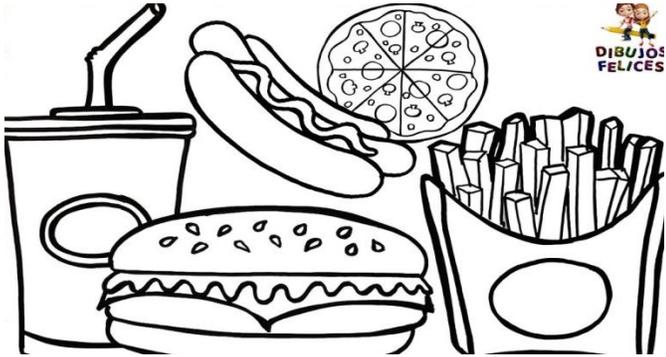
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA		Versión 01	Página 1 de 7

DOCENTES: luz Elvira Ledezma, Ester Noelia Moreno, Alba Rocío Buitrago		NUCLEO DE FORMACIÓN: TECNICO CIENTÍFICO	
GRADO: TERCERO	GRUPOS: 301,302,303,304	PERIODO: DOS	FECHA:
NÚMERO DE SESIONES:	FECHA DE INICIO:	FECHA DE FINALIZACIÓN:	
Temas: Nutrición en el ser humano El ser humano y la salud Artefactos tecnológicos			
Propósito de la actividad			
Al finalizar el desarrollo de la presente guía los alumnos del grado tercero, reconocerán la importancia que tiene una nutrición balanceada para un buen estado de salud, reconociendo los nutrientes y beneficios de los alimentos y la forma de ser procesados. Además, identificarán los diferentes artefactos tecnológicos como herramienta fundamental en el mejoramiento de la calidad de vida de las personas.			

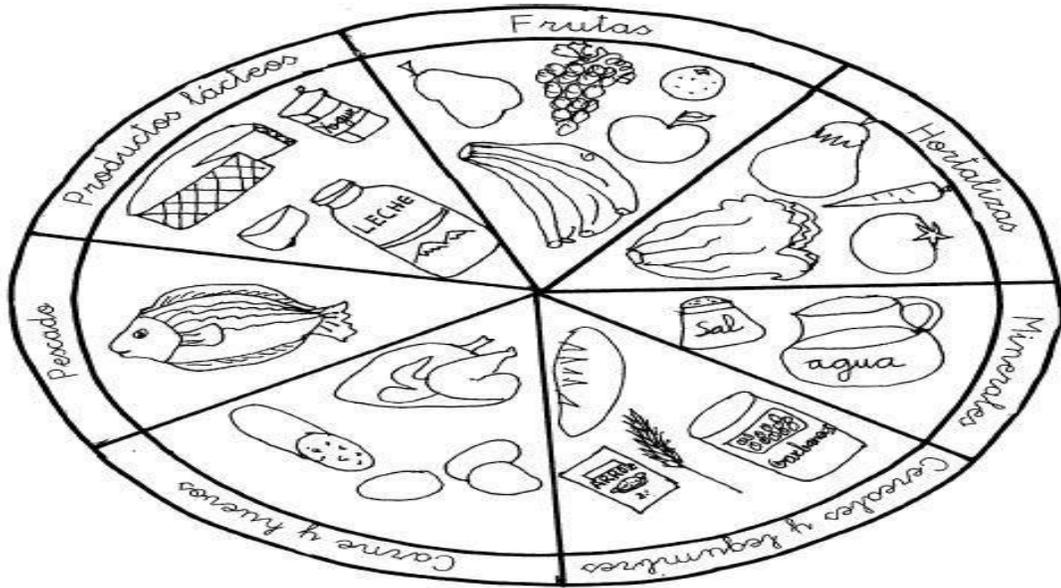
ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1: INDAGACIÓN

Observan los alimentos que se muestran en las siguientes imágenes
Y responde:


DIBUJOS FELICES



ACTIVIDADES DE APLICACIÓN

1. En la siguiente tabla encontrarás alimentos recomendados para comer diariamente en las porciones recomendadas por nutricionistas como indica el dibujo. Conversa con tu familia sobre la cantidad de porciones que consumen en casa diariamente marcando con una X

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
FRUTAS							
VERDURAS Y PATATAS							
LEGUMBRES							
CARNES Y HUEVOS							
PESCADOS Y MARISCOS							
LÁCTEOS							
CEREALES Y PASTA							

2. Luego de llenar la tabla responde:

¿Qué alimentos consumes más?

¿Cuáles te gustan más?

¿Cuáles no consumes ¿

¿Qué días consumes más frutas?

¿Cuáles no te gustan?

Escribe alimentos saludables que puedes comer en cada momento

Desayuno _____ _____ _____		Almuerzo _____ _____ _____
Merienda _____ _____ _____		Cena _____ _____ _____

3. Después de saber que una buena alimentación contribuye a tener una buena salud

¿crees que la higiene hace lo mismo?

¿Por qué?

4. Observa la siguiente imagen y responde:



¿Piensas que este lugar es adecuado para la salud?
 ¿Porque?
 ¿Cómo será la salud de una persona que vive de esa manera?
 ¿Qué le hace falta?
 ¿Recorta o dibuja como debe estar el lugar dónde vives?
 ¿Qué cosas haces en la casa para mantener el aseo personal del lugar donde vives y estudias?
 Teneiendo encuenta la situacìon actual del mundo realiza un video endonde expliques las normas de higiene que debemos tener para proteger nuestra salud?

Lee, con atención y coloca en practica

La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo, y como es lógico los hábitos higiénicos no son algo aislado sino que guardan relación con las demás y nuestro entorno.

Sus objetivos son mejorar la salud, conservarla y prevenir las enfermedades o infecciones. Se entienden como higiene los métodos que los individuos utilizan para estar siempre limpios y aseados.

5. Pienso lo aprendido y respondo:

La preparación de los alimentos en la vivienda, también requieren cuidados especiales por parte de las personas implicadas. Responde colocando un sí o un no según corresponda.

	SI	NO
Las personas que van a manipular los alimentos lavan sus manos antes de Hacerlo		
En la cocina los estantes, alacenas, electrodomésticos, recipientes y loza están limpios y libres de contaminación		
Los alimentos se preparan con agua hervida.		
Las frutas y verduras se lavan y desinfectan.		
Antes de abrir un enlatado se lee su fecha de vencimiento		
Se hierva la leche cruda antes de consumirla		
Evitamos estornudar o toser sobre los alimentos		
Los recipientes de basura están alejados de la zona de preparación de Alimentos		

8. Ahora responde:

¿Creen que la tecnología nos ayuda a las labores de la casa? Y ¿Por qué

Realiza una lista de los artefactos que utilizan con regularidad en la casa

Responde en el cuaderno las siguientes preguntas:

¿Para ti ¿Qué son artefactos?

¿Cuál es la importancia de los artefactos?

¿Cómo crees que debe ser el uso de los artefactos?

Lo que debo saber

Copia en el cuaderno el significado de artefacto:

los artefactos tecnológicos son dispositivos, aparatos creados por el hombre que ayudan al desarrollo de nuestras actividades diarias y a la creación de nuevas clases de inventos en la tecnología

9. Busca en la sopa de letras algunos de artefactos y anota brevemente sus funciones



NEVERA,

PLANCHA,

CÁMARA,

AUTOMÓVIL,

TELEVISOR,

COMPUTADOR,

ESTUFA,

SECADORA,

LICUADORA,

LAVADORA,

MÓVIL,

HORNO,

EQUIPO DE SONIDO.

Llego la hora de divertirte en familia jugando a las adivinanzas

- Muchas damas en un castillo, todas visten de amarillo
- Una vieja arrugadita que de joven daba vino y ahora es una frutita.
- Blanca por dentro, verde por fuera. Si quieres que te lo diga, espera
- Soy una loca amarrada que sólo sirvo para ensalada.
- Choco me dice la gente, late mi corazón

FUENTES DE CONSULTA

<https://www.google.com/search?source>

<https://conceptodefinicion.de/higiene/>

<https://www.seghnp.org/sites/>

<https://www.google>

<https://www.google.com/search?q>