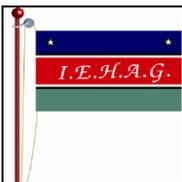
	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	Código	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA</b>		Versión 01	<b>Página</b> 1 de 10

<b>DOCENTES:</b> Adriana Patricia Gil Monsalve, Ana Cecilia Solano Leal, Erika Indira Osorio, María Cristina Henao Vergara, Ronald Alexis Betancur Lopera.		<b>NUCLEO DE FORMACIÓN: TÉCNICO CIENTÍFICO</b>	
<b>GRADO: PRIMERO</b>	<b>GRUPOS:</b> 1°1,1°2,1°3,1°4,1°5	<b>PERIODO: 2</b>	<b>FECHA:</b>
<b>NÚMERO DE SESIONES: 4</b>	<b>FECHA DE INICIO.</b>	<b>FECHA DE FINALIZACIÓN</b>	
<b>Temas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos de vida saludable en la familia.</li> <li>• Mi hogar como espacio de creación y acuerdos para emprender.</li> </ul>		
<b>Propósito de la actividad</b>			
Al finalizar la guía de trabajo, el estudiante identificará los principales hábitos saludables que se deben practicar en la familia, así mismo, reconocerá que las viviendas y el hogar que conforman son un punto de partida para el desarrollo de ideas emprendedoras en pro del bienestar común.			

<b>ACTIVIDADES</b>
<b>ACTIVIDAD DE INDAGACIÓN</b>
<p>1. En compañía de tus padres te invito a que leas el siguiente cuento y luego responde las preguntas de comprensión.</p> <p style="text-align: center;"><b>LA TIENDA DE DON JUAN</b></p> <p>Había una vez un señor llamado don Juan que tenía una tienda de frutas en la ciudad de Tipitín, pero nunca vendía nada porque la comida chatarra atraía mucho más a la gente, preferían toda la comida basura antes que la más sana.</p> <p>Pasado un tiempo todos en la ciudad estaban enfermos por no cuidar su salud, así que empezaron a darse cuenta que debían de cuidarse más con la alimentación. Todos comían frutas o verdura, y por empezar a comer mejor se fueron curando del malestar que tenían.</p> <p>Esto les sirvió de lección para que no abusaran de una comida que no era aconsejable. Las frutas habían sido como mágicas para todos los habitantes de pueblo, todos se recuperaron por completo. Así que el señor que tenía la tienda de frutas estaba muy feliz porque iban a comprar sus productos que cosechaba y los demás estaban tan contentos de estar en forma, sanos; y además hacían mucho deporte. <b>FIN</b></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál fue el motivo por el que las personas de Tipitín se enfermaron?</li> </ul>



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ



Proceso: GESTIÓN CURRICULAR

Código

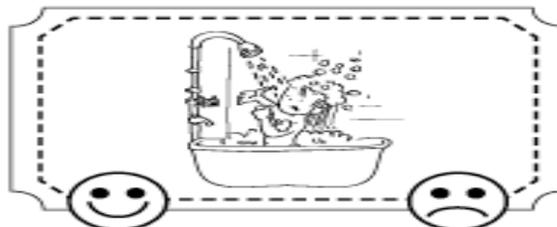
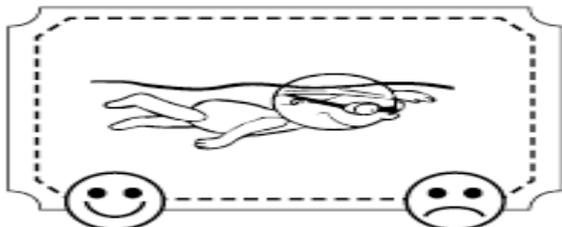
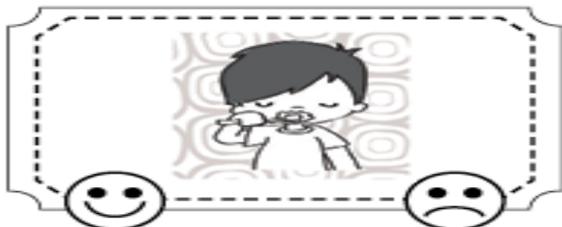
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA

Versión 01

Página  
2 de 10

- ¿Por qué crees que las frutas fueron el remedio para que las personas se aliviaran?
- En tu familia ¿cuáles frutas o verduras consumen con mayor frecuencia?
- A parte de consumir frutas ¿Qué otros hábitos ayudan a tener una vida saludable?

2. Tener hábitos saludables en familia, no solo se refiere a alimentarse bien. Por eso te invito a que observes las siguientes imágenes y pintes la carita feliz a los que son hábitos saludables y carita triste a los que son malos hábitos.



3. ¿Te has puesto a pensar que tu vivienda también contribuye a tener una vida saludable? Gracias a su ubicación, espacio y algunos elementos tecnológicos, puedes desarrollar algunos hábitos para mantenerte bien. Te invito a que dibujes aquellos objetos, elementos o artefactos que consideras que causan bienestar para tu vida.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA		Versión 01	Página 3 de 10



4. Cada familia en la sociedad se considera ser un equipo, el cual debe luchar y emprender permanentemente para alcanzar cada uno de sus sueños. Por este motivo te invito a que dibujes los miembros de tu familia, representando la profesión o el oficio que cada uno realiza en el momento, pues esto es una muestra de que están luchando juntos por salir adelante. (No olvides incluirte)

**ACTIVIDAD DE CONCEPTUALIZACIÓN.**

1. En compañía de tu familia, lee, reflexiona y comenta la siguiente información sobre los hábitos saludables. Puedes resaltar con algún color los hábitos que cumples en casa.

**DECÁLOGO DE LOS HÁBITOS SALUDABLES**



# 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  
4 de 10



1. Duerme alrededor de 8 horas diarias.



2. Lleva una alimentación adecuada, comiendo todo tipo de alimentos.

3. Realiza 5 comidas diarias: no te saltes el desayuno.



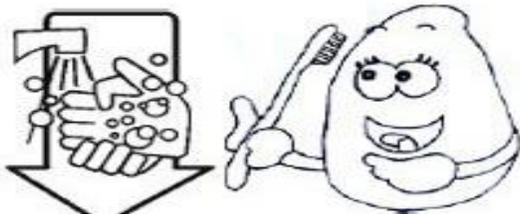
4. Bebe un mínimo de 2 litros de agua al día.

5. Realiza ejercicio físico de intensidad moderada periódicamente.

6. Mantén una higiene corporal adecuada.

7. Lávate las manos antes de comer.

8. Lávate los dientes después de cada comida.



9. Controla tu peso y el consumo de sal, azúcar y grasas.

10. No ingieras sustancias nocivas ni alimentos mal conservados.

2. Observa los tipos de vivienda que se han creado para proteger a las familias a través de la historia. Todo ello es gracias a la imaginación y el desarrollo de la tecnología creada por el hombre. (Colorea)

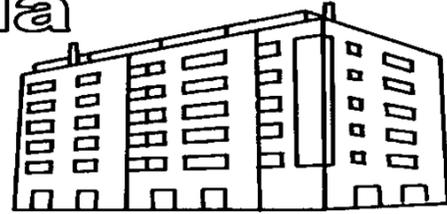
# Tipos de vivienda



Chalet



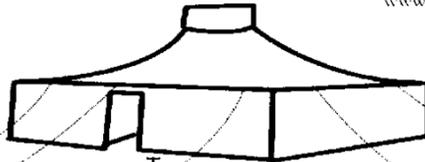
Casa



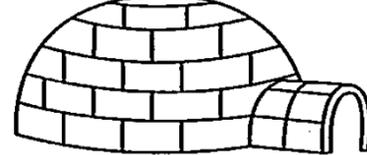
Piso



Tipi



Jaima



Iglú

3. Así como toda familia necesita una vivienda, también es importante que posea unos valores emprendedores que le permitan desarrollar sus sueños y sus proyectos en común. Te invito a que socialices con tu familia estos valores:

**RESPONSABILIDAD**

**DINAMISMO**

**CONSTANCIA**

**HONESTIDAD**



**COOPERACIÓN**

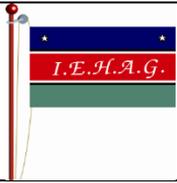
**SOLIDARIDAD**

**UNIÓN**

**CONFIANZA**

## ACTIVIDAD DE APLICACIÓN Y EVALUACIÓN

1. Escribe o dibuja en cada uno de los cajoncitos del árbol, los hábitos de vida saludable que practicas en tu familia. Finalmente colorea.



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ



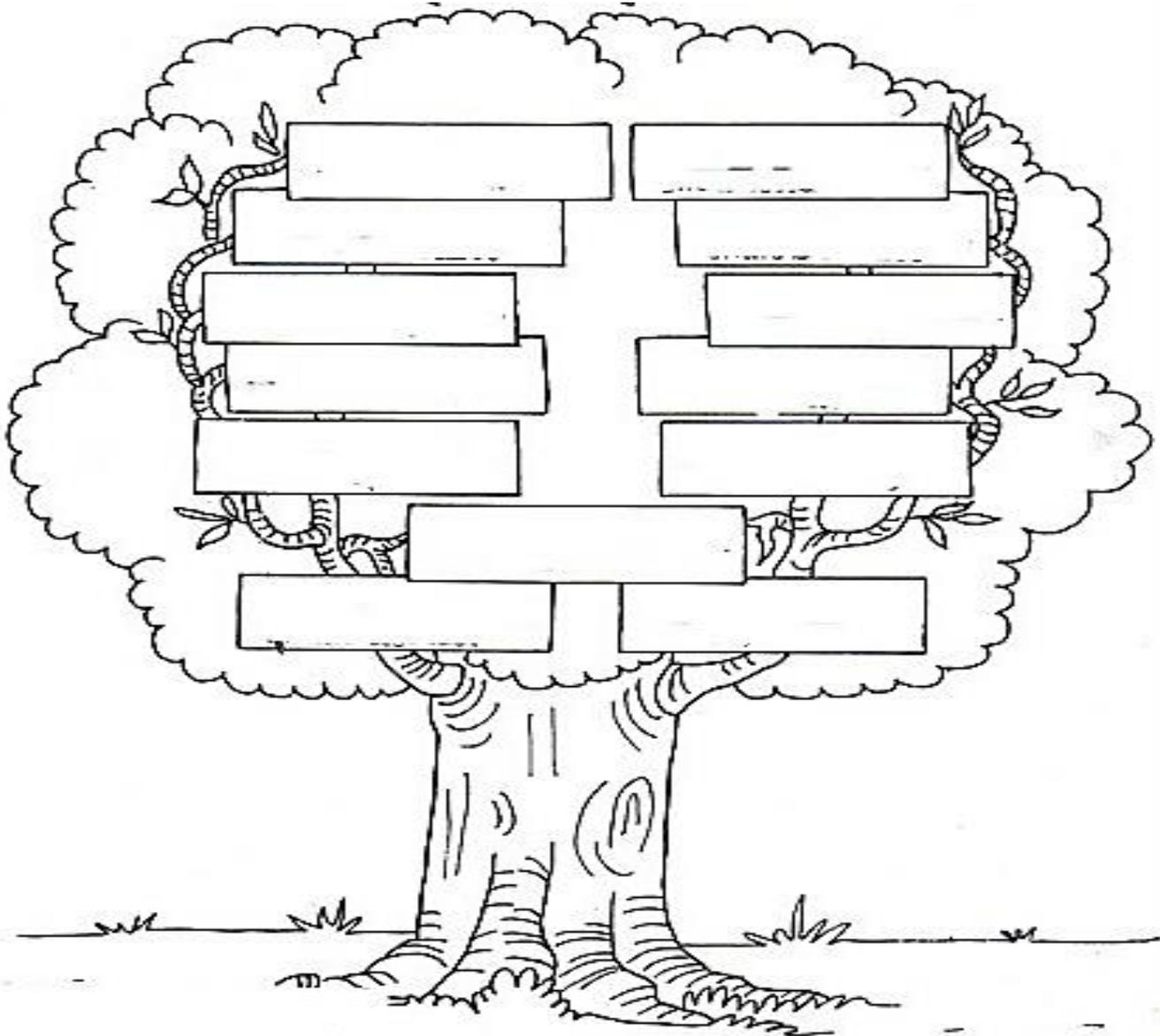
Proceso: GESTIÓN CURRICULAR

Código

Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA

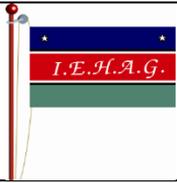
Versión 01

Página  
6 de 10



**“Este árbol simboliza mi familia y en su interior están representados los hábitos que practicamos para mantenernos saludables”**

2. Colorea únicamente los objetos que utilizas para tu higiene corporal



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ



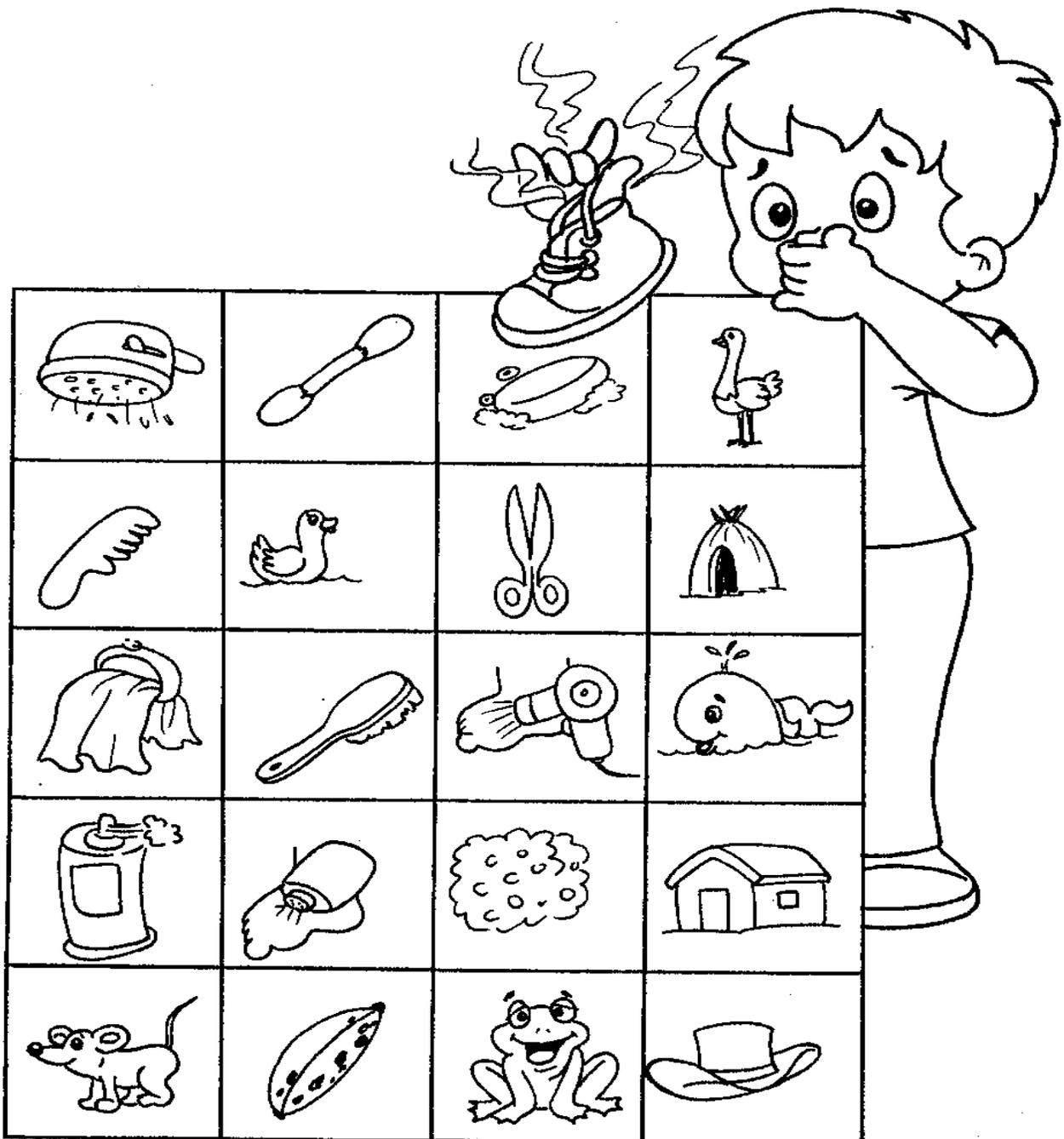
Proceso: GESTIÓN CURRICULAR

Código

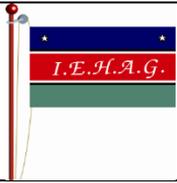
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA

Versión 01

Página  
7 de 10



3. Une con una línea la persona con el tipo de vivienda a la cual corresponda. Pide ayuda a tus padres para analizar las características físicas de cada imagen. Finalmente colorea.



# INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ



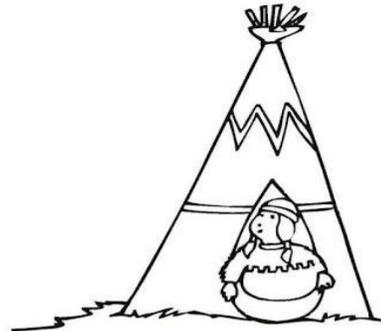
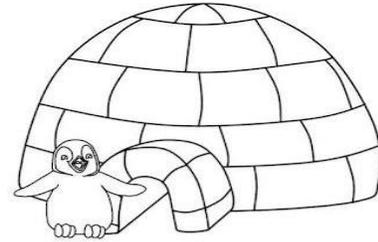
Proceso: GESTIÓN CURRICULAR

Código

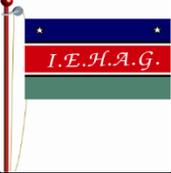
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA

Versión 01

Página  
8 de 10



4. Por un momento vas imaginarte que eres el mejor arquitecto de todo el mundo, luego dibuja la casa de tus sueños y decórala con materiales que tengas en tu hogar, debe ser la mejor obra de arte que hayas construido. Abajo escribe qué necesitas para conseguir este gran proyecto.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA		Versión 01	Página 9 de 10

## La casa de mis sueños

**¿Qué necesito para construirla?**

---



---

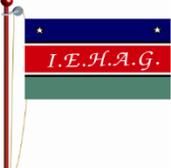


---



---

- Con la ayuda de mi familia, pienso en un proyecto o idea emprendedora que pueda generar bienestar al interior del hogar. Dibujo la idea en una hoja de block y la anexo a esta guía de trabajo. A esa idea debes escribirle un nombre creativo y escribir los recursos que tu familia necesita para desarrollar esa idea.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ</b>		
	Proceso: <b>GESTIÓN CURRICULAR</b>	Código	
<b>Nombre del Documento: TAREAS VIRTUALES PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES DE FORMA FLEXIBLE EN CASA</b>		Versión 01	<b>Página 10 de 10</b>

6. Evaluemos tu proceso en el desarrollo de esta guía de estudio. Señala con una X según corresponda

<b>EVALÚO MIS LOGROS</b>	 EXCELENTE	 REGULAR	 POR MEJORAR
Participación			
Motivación			
Acompañamiento de mi familia			
Comunicación con mi profe			
¿Cómo me pareció el tema de estudio?			
¿Cómo estoy en lectura?			
¿Cómo estoy en escritura?			
¿Cómo voy en organización de mis trabajos?			

### FUENTES DE CONSULTA

#### BIBLIOGRAFIA

- Plan de área de ciencias naturales, emprendimiento y tecnología e informática de la Institución Educativa Héctor Abad Gómez. Disponible en <https://www.iehectorabadgomez.edu.co/index2.php?id=72533&idmenutipo=6510&tag=>

#### CIBERGRAFIA

[https://www.google.com/search?q=familia+para+colorear&tbm=isch&ved=2ahUKEwjDntOIkrrjqAhWXZTABHZ-vCDIQ2-cCegQIABAA&oq=familia+para+colorear&gs\\_lcp=CgNpbWcQAzIFCAAQsQMyAggAMgQIABBDmgIIADICCAAYAggAMgIIADICCAAYAggAMgIIADoHCAAQsQMqQ1CB-h5YzZAFyOuTH2gAcAB4AIAB-AGIAfckckgEGMC4xNi41mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWc&sclient=img&ei=yNcCX8OaFZfLwbkPn9-ikAM&bih=608&biw=1349&rlz=1C1GCEA\\_enCO905CO905&hl=es-419&hl=es-419#imgrc=mBTERdfxRgbMpM](https://www.google.com/search?q=familia+para+colorear&tbm=isch&ved=2ahUKEwjDntOIkrrjqAhWXZTABHZ-vCDIQ2-cCegQIABAA&oq=familia+para+colorear&gs_lcp=CgNpbWcQAzIFCAAQsQMyAggAMgQIABBDmgIIADICCAAYAggAMgIIADICCAAYAggAMgIIADoHCAAQsQMqQ1CB-h5YzZAFyOuTH2gAcAB4AIAB-AGIAfckckgEGMC4xNi41mAEAoAEBqgELZ3dzLXdpei1pbWc&sclient=img&ei=yNcCX8OaFZfLwbkPn9-ikAM&bih=608&biw=1349&rlz=1C1GCEA_enCO905CO905&hl=es-419&hl=es-419#imgrc=mBTERdfxRgbMpM)