

NO IMPRIMIR



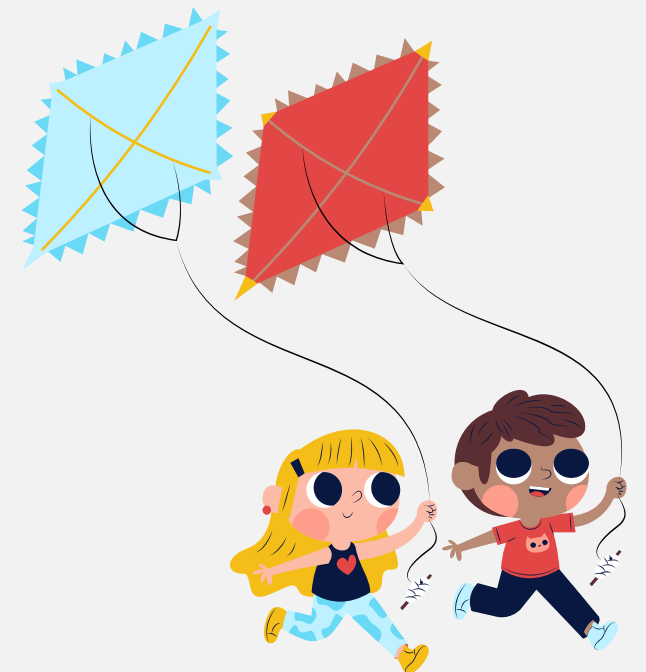
CIENCIAS NATURALES

MATERIAL SEMANA 36 – 4° BÁSICO.

PROFESORES:

- VERÓNICA MALDONADO
- SEBASTIÁN GUTIÉRREZ

COLEGIO AURORA DE CHILE, RANCAGUA





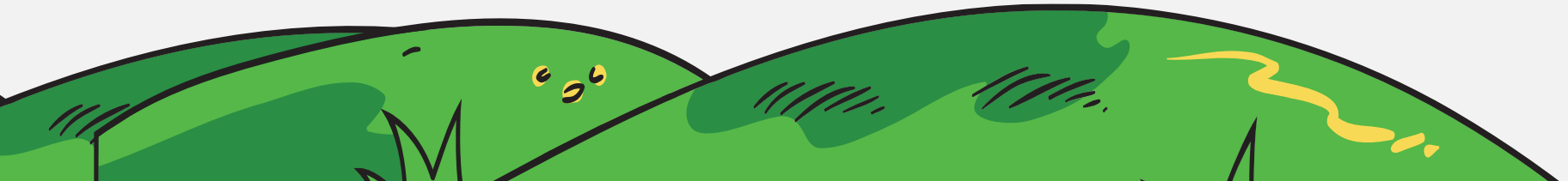
¡Bienvenidos!

¡Iniciemos la clase!

Ahora, observa un video en el siguiente link.



https://www.youtube.com/watch?v=ed_Xmvi0ch8



Ruta de aprendizaje

Observar Video explicativo.

Observar, leer y escribir objetivo de la clase.

Conocimientos previos. “Hábitos saludables”

Aplicar encuesta

Socializar lo trabajado en a clase a través de preguntas.



Lee la ruta de aprendizaje para que conozcas qué actividades realizarás en la clase para lograr el objetivo.

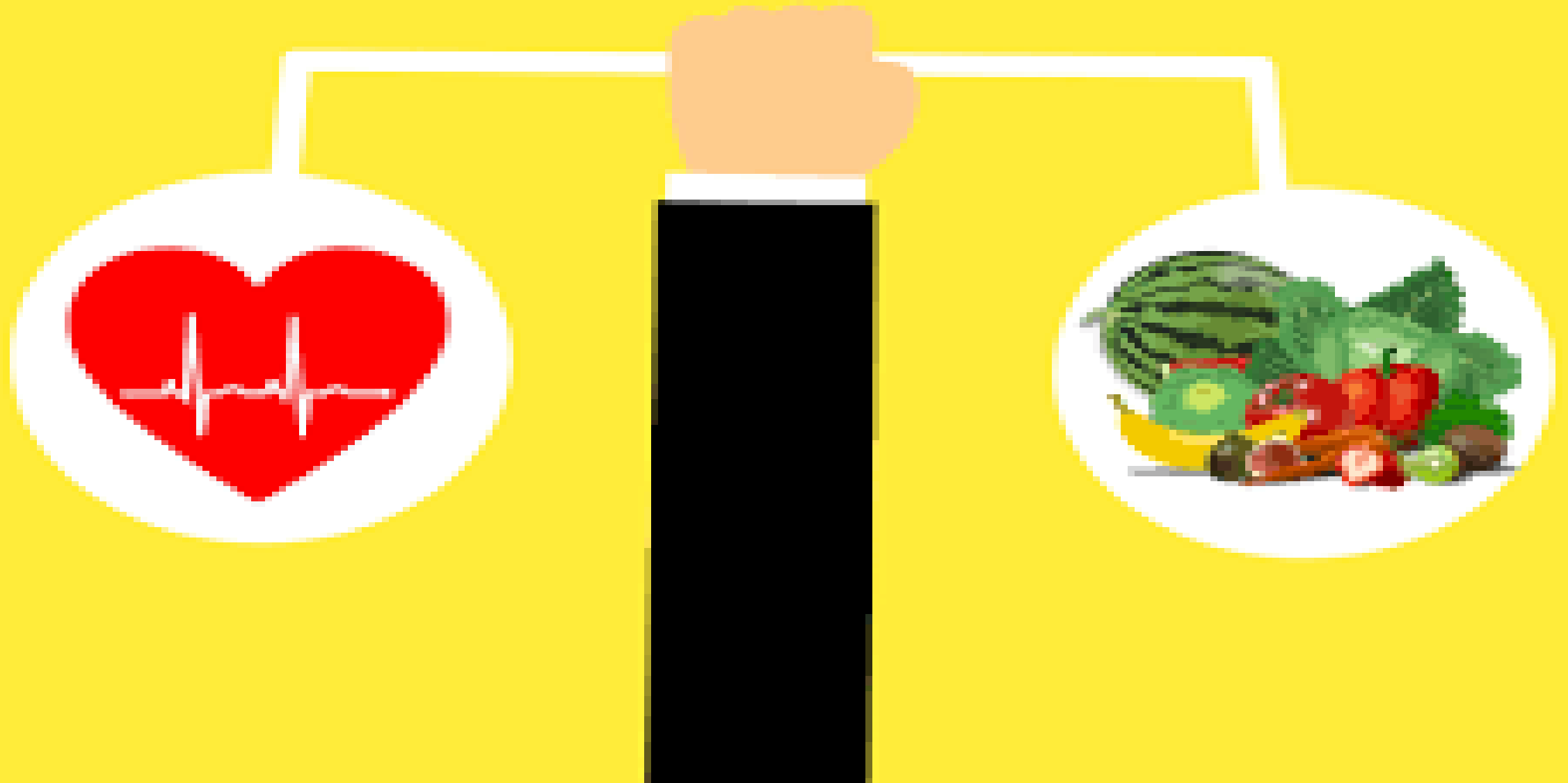
Escribir en cuaderno de
asignatura

Objetivo:

Explicar los beneficios que tiene la actividad física habitual en huesos y músculos.



COMENTEMOS

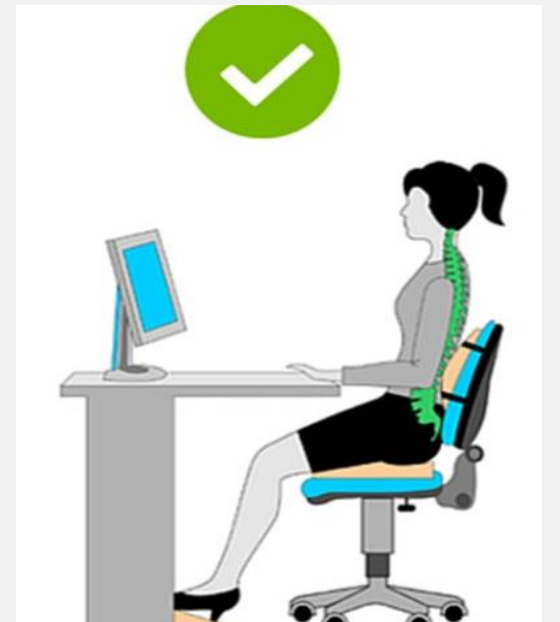
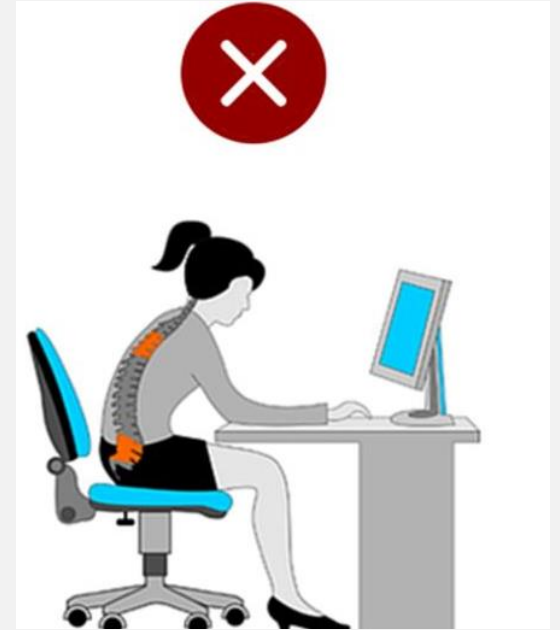


Actividad N°1

Respecto a lo revisado en el video anterior. En tu cuaderno debes dibujar y colorear 1 ejemplo con la situación correcta y la incorrecta relacionada a los siguientes temas:

- 1.- Posturas
- 2.- Actividad física
- 3.- Alimentación

Para mayor comprensión guíate por el siguiente ejemplo →



Actividad N°2

Con apoyo del material trabajado durante la clase, elabora un afiche que invite a las personas (hombres y mujeres de todas las edades) a desarrollar hábitos de vida saludable.

- Debes usar una hoja blanca de papel (block, croquera u otros)
- Puedes utilizar recortes, impresiones o dibujos relacionados al tema principal de tu afiche.
- Puedes guiarte por los ejemplos que revisaremos a continuación o buscar más ideas en internet.



Agosto
MES DEL
Corazón

En Chile
las enfermedades cardiovasculares son la
principal causa de mortalidad en nuestro
país.

Chile
DEL TRUCO

LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777

PREVENIR LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES EN CHILE
CON UNO DE LOS SIGUIENTES PASOS

ACTIVIDAD FÍSICA

Te recomendamos realizar 30 minutos de actividad física diaria.



Incluye en tus rutinas de movilidad las caminatas y la bicicleta como medios alternativos de transporte.

Vive la experiencia de practicar actividad física en familia.



Si una vida saludable quieres mantener actividad física debes hacer

La actividad física regular te ayuda a mantener control del peso, fortalecer huesos y músculos, además de bajar los niveles de estrés y ansiedad.

VIDA SANA EN MOVIMIENTO

MIÉRCOLES 8 DE JUNIO
13:45 HORAS - LICEO PIEDRA AZUL

Zumba • Aerobex • Trekking/Caminata • Stand Informativos

Organiza:

TU SALUD ESTÁ EN TUS MANOS

¿Cómo lavarnos las manos?

1. Moja las manos con agua limpia.
2. Aplica jabón antibacterial, preferiblemente líquido.
3. Frota las manos y antebrazos vigorosamente por ambos lados.
4. Entrelaza dedos y trata.
5. Frota alrededor de los pulgares.
6. Lava bien debajo y encima de los dedos.
7. Enjuégalo con agua limpia.
8. Sécalo rápidamente con una toalla limpia y seca, con toalla de papel desechable o con aire caliente.

¿En qué momentos lavar mis manos?

- Siempre al llegar a tu casa.
- Antes de tocar preparar o comer cualquier alimento.
- Si lavas tus manos periódicamente durante el día, evitas la propagación de virus y bacterias, además de la transmisión de enfermedades.
- Después de ir al baño.
- Después de tocar o alimentar a tu mascota.
- Después de tocar la basura o cualquier objeto que pueda estar sucio.
- Después de sonar, estar en la casa.
- Después de utilizar productos de limpieza para el hogar.
- Antes y después de amamantar a tu hijo y cambiarse el pañal.

Hábitos diarios que mejoran tu vida

1 hora de ejercicio



2 litros de agua



3 tazas de té



4 frutas



5 comidas



6 canciones que te inspiren



7 minutos de risa



8 horas de sueño



9 páginas de un buen libro



10 minutos de reflexión



MAYORES INFORMES:

Proyecto "Familias bien nutridas y saludables"

Teléfonos 313 709 2102 - 313 716 4322

Secretaría de Salud
Teléfonos (1) 857 41 21 Extensión 138



MAYORES INFORMES:

Proyecto "Familias bien nutridas y saludables"

Teléfonos 313 709 2102 - 313 716 4322





TAREA

Aplica la siguiente encuesta a 3 adultos cercanos a ti. Sigue los pasos que te indicaremos a continuación:

- 1.- Realízale la encuesta a 1 adulto que conozcas (es necesario que registres su nombre y su edad)
- 2.- Registra las respuestas en tu cuaderno
- 3.- Analiza los siguientes datos
 - ¿Cuántos respondieron lo mismo?
 - ¿Qué diferencias existen entre tus encuestados?
 - ¿Quiénes llevan una vida mas saludable? (hombres o mujeres, jóvenes o mayores)
 - ¿Qué solución les darías para mejorar sus rutinas de hábitos saludables?

Nº	PREGUNTA						
1.	¿Crees que tienes una alimentación saludable?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No				
2.	¿Picas entre horas?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No				
3.	¿Sigues algún tipo de dieta?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No				
4.	¿Lees las etiquetas de los alimentos para saber su composición?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No				
5.	¿Comes despacio y sentado?	<input type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No				
6.	¿Cuántas comidas realizas al día?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Más de 5
7.	¿Cuántas piezas de fruta o verdura comes diariamente?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Más de 5
8.	¿Cuántos lácteos tomas diariamente?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Más de 5
9.	¿Cuántas veces al día consumes golosinas, bolsas de <i>snacks</i> o bollería industrial?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Más de 5
10.	¿Cuántas veces a la semana comes carne?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Más de 5
11.	¿Cuántas veces a la semana comes pescado?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Más de 5
12.	¿Cuántas veces a la semana comes legumbres?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Más de 5
13.	¿Cuántas veces a la semana comes "comida rápida"?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Más de 5
14.	¿Cuántos refrescos tomas a la semana?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Más de 5
15.	¿Cuántas veces a la semana comes alimentos fritos?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Más de 5
16.	¿Cuántos vasos de agua bebes al día?	<input type="checkbox"/> 1-2	<input type="checkbox"/> 3-4	<input type="checkbox"/> 5-6	<input type="checkbox"/> 7-8	<input type="checkbox"/> 8-10	<input type="checkbox"/> Más de 10



Recreo Cerebral



acertijos

Tengo tantas hermanas como hermanos, pero mis hermanos tienen la mitad de hermanos que de hermanas.



27

acertijos

Un pastor le dice a otro: "Si te regalo una de mis ovejas, tú tendrás el doble de las que yo tengo. Pero si tú me das una de las tuyas, tendríamos las mismas". ¿Cuántas ovejas tenía cada uno?

Imágenes
Educativas.com



24

¿Qué aprendimos hoy?

1.- ¿Qué habilidades desarrollamos hoy?

2.- ¿Qué fue lo más fácil?

3.- ¿Qué fue lo más difícil?





LISTO NIÑOS!!!

LOS FELICITO POR SU
PARTICIPACIÓN EN ESTA
CLASE!!!!!!



SENSACIONAL!

Revisa la ruta de aprendizaje... ¿Qué aprendiste hoy? ¿Cómo lo aprendiste? ¿Lograste el objetivo?

Observar Video explicativo.

Observar, leer y escribir objetivo de la clase.

Conocimientos previos. "Hábitos saludables"

Aplicar encuesta

Socializar lo trabajado en a clase a través de preguntas.

Cuéntale a tu apoderado qué aprendiste

