

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE

"Cuidamos nuestra salud aprovechando y conservando nuestro ambiente"

ACTIVIDAD

El estilo de vida según el lugar donde vivo

Nuestro
Propósito

Hoy reconoceremos cómo el tipo de espacio influye en los estilos de vida de las personas y estableceremos una relación entre una dieta saludable y el estilo de vida saludable que deseamos tener en nuestra familia.

El producto
de hoy

-Propuestas de cómo puedes mejorar la dieta en tu familia
-Compromisos (rutinas) que permitan que tu familia tenga una vida más saludable.



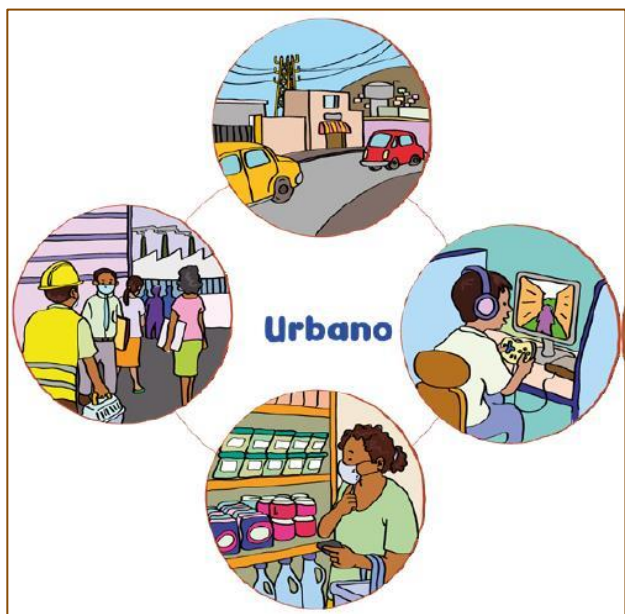
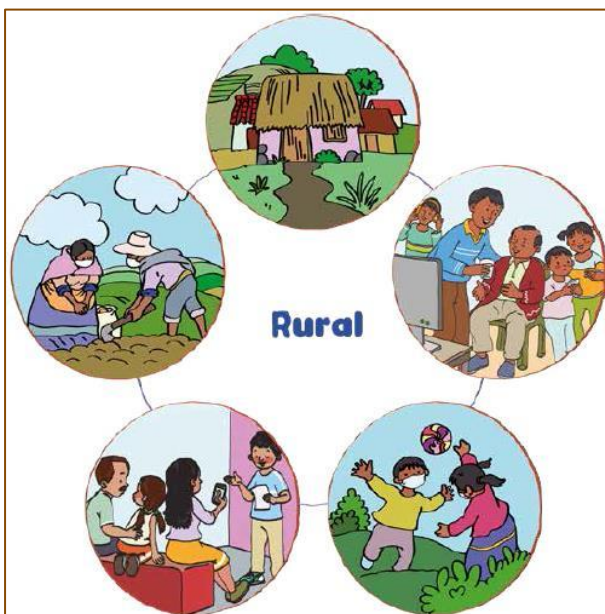
¿QUÉ REALIZARÉ PARA LOGRARLO?

Para lograrlo, realizaré los siguientes pasos:

COMPETENCIA	PASOS(CRITERIOS)
Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente.	Reconocer la relación entre una dieta saludable y el estilo de vida saludable que deseamos tener en nuestra familia.
	Proponer acciones para mejorar la dieta en familia y establecer compromisos (rutinas) que permitan que su familia tenga una vida más saludable.

¡EMPECEMOS!

1. **Observa** las imágenes vinculadas al espacio rural y al espacio urbano en los que se desarrollan estas familias.



Según lo presentado, responde la siguiente pregunta:

¿Cómo influye el espacio en el estilo de vida de mi familia?

2. Para responder la pregunta, **describe** las actividades que desarrollas diariamente en el siguiente cuadro

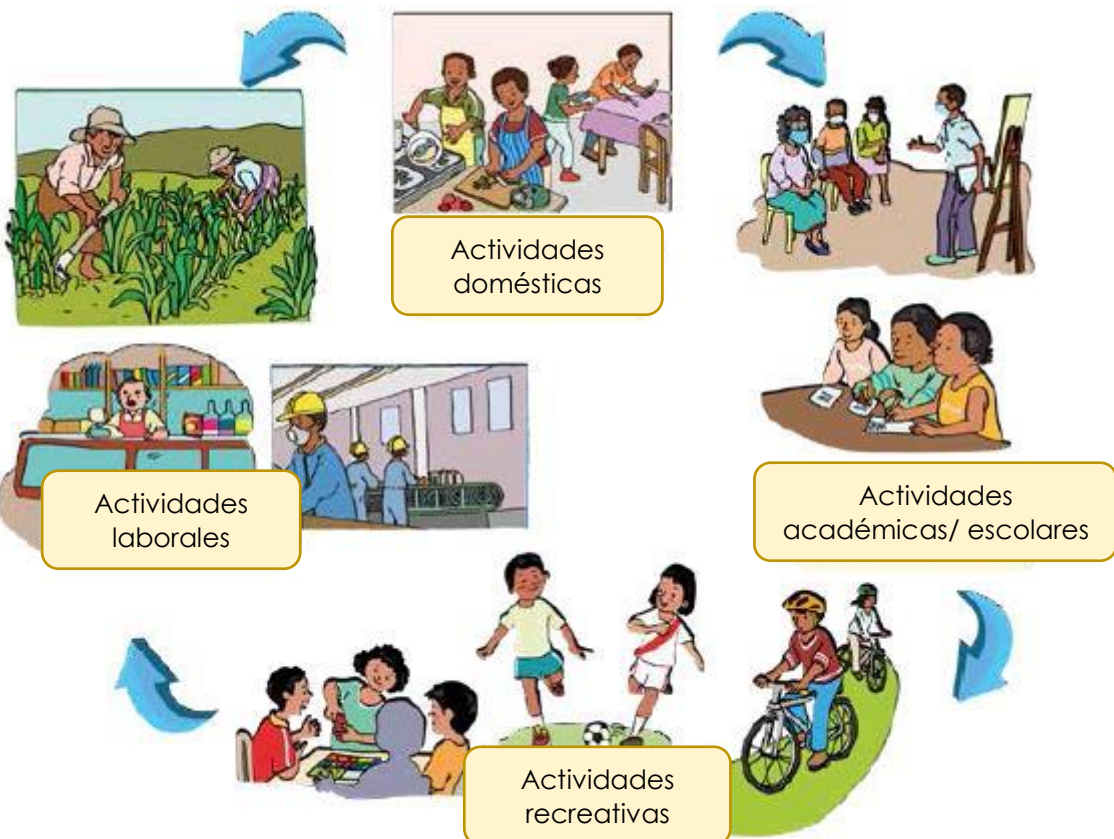
DIAS	DESCRIPCION DE MIS ACTIVIDADES
Lunes	
Martes	
miércoles	
jueves	
viernes	

RECUERDA

El **estilo de vida** se adecua al lugar donde vivimos. Por ello, es importante identificar algunos patrones en nuestras actividades cotidianas, con el fin de saber qué podemos mejorar para el bienestar de nuestra salud.



3. **Observa** la información brindada en el organizador y la tabla.



Actividades recreativas que se pueden practicar en familia

Lúdicas	Artísticas	Aire libre	Literarias	Deportivas
<ul style="list-style-type: none"> • Canicas • Saltar la soga • Mundo • Trompo • Yaces • De mesa (ludo, damas, cartas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Baile • Actuación • Música • Elaboración de manualidades 	<ul style="list-style-type: none"> • Caminatas • Manejar bicicleta • Trotar o correr • Actividades de relajación 	<ul style="list-style-type: none"> • Leer libros • Escribir poesía o historias • Asistir al teatro o al cine 	<ul style="list-style-type: none"> • Vóley • Fútbol • Básquet • Ajedrez

4. **Identifica** la rutina diaria que tienen en tu hogar. Marca con un aspa (X) en los casilleros según las actividades que realiza cada integrante de tu familia.

Actividad	Papá	Mamá	Yo	Hermano	Hermana
Laboral					
Doméstica					
Escolar/ Académica					
Recreativa					

5. **Responde** las siguientes preguntas:

¿Qué tipo de actividades realizan más las niñas y los niños?, ¿por qué?

¿A qué tipo de actividades se dedican más las adultas y los adultos?, ¿por qué?

¿Por qué son necesarias las actividades recreativas para mejorar la salud en tu familia?

El estilo de vida se relaciona con la dieta que consumimos diariamente.

6. **Identifica** la dieta semanal en tu familia. Escríbela en la siguiente tabla.

Días	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							

7. **Escribe** una propuesta de ¿cómo puedes mejorar la dieta en tu familia? Pídele ayuda a un familiar si es necesario.



Asumir compromisos

8. **Conversa** con tu familia sobre la rutina que se desarrolla en tu hogar, y propongan acciones para un mejor estilo de vida.



Reflexiona sobre lo aprendido

9. **Responde** la siguiente pregunta de manera oral

- ¿Que aprendí en esta actividad? ¿Por qué será importante consumir alimentos nutritivos? ¿Qué pasaría si consumimos comidas chatarras?
- ¿Será importante lo que aprendimos hoy? ¿Para qué nos servirá?

Evalúa tus aprendizajes

10. **Responde** las siguientes preguntas según lo que lograste en esta actividad

Reflexiono sobre mis aprendizajes	Lo logré	Necesito mejorar
Reconocí la relación entre una dieta saludable y el estilo de vida saludable que deseamos tener en nuestra familia.		
Propuse acciones para mejorar la dieta en familia y establecer compromisos (rutinas) que permitan que su familia tenga una vida más saludable.		