

Sesión de clases a distancia de vida saludable

Objetivo: crear la conciencia entre la comunidad estudiantil y lograr que sean capaces de identificar aquellos alimentos que perjudican el bienestar de su salud integral hoy y durante toda su vida.

Nombre de la promotora: Feliciano Bautista Elena	Escuela de atención: Plataforma: Meet/ Zoom
Asignatura: vida Saludable	Aprendizaje esperado: Identifica las características de una dieta correcta y su aporte nutrimental para mejorar su alimentación.
Actividades <ul style="list-style-type: none">▪ Realizar una encuesta sobre familiares cercanos que tengan a una enfermedad degenerativa como: diabetes o hipertensión. (realizar la entrevista en casa y mandar las respuestas, para graficar)▪ Ver el video “NI UN PONCHO MAS” (este video será necesario verlo con padres de familia.(solicitar un pequeño audio sobre lo que sucedió en el video antes mencionado por parte de los alumnos)▪ Mostrar la tabla de algunos productos para ver la cantidad de azúcar que contienen.(cuestionar mediante la plataforma cual es de su mayor agrado)▪ Observarnos en un espejo para ver como nuestro cuerpo ha cambiado a lo paso del tiempo. (solicitar una fotografía del año pasado)▪ Tomar el acuerdo de consumir alimentos nutritivos (e ir registrando en un diario los comidas nutritivas que más te han gustado y si puedes tomar foto y enviármelo)▪ Quedará pendiente en otra sesión presentar la jarra del buen beber.	Recurso: <ul style="list-style-type: none">• Entrevista• Liga del video en YouTube https://www.youtube.com/watch?v=t1Kgbmqv9o8&pbjreload=101• Entrega de permiso de autorización del padre de familia para observar el video anterior.• Tabla de alimentos líquidos con la cantidad de azúcar que contiene.• Elaborar en papel crepe los acuerdos que se tomen en la sesión.
Observaciones: Esta actividad se propone al director escolar y Mtra. Frente a grupo para disipar dudas sobre cómo se va a desarrollar la actividad por plataforma, así como las actividades que llevaran a cabo en casa de nuestros alumnos.	Evaluación: <ul style="list-style-type: none">✓ Realización de la encuesta y traficación previa acorde a cada pregunta.✓ Rescatar el pequeño audio sobre el video ni un poncho más.✓ Lograr que los alumnos vayan eliminando productos procesados.

ENTREVISTA

Este instrumento tiene la finalidad de rescatar elementos escanciales sobre la preferencia de alimentos nutritivos y chatarra.

INTRUCCIONES: subraya con algún color de tu preferencia una respuesta de cada pregunta.

Nombre del alumno: _____ Grupo: _____ Grado: _____

1.- ¿Con que frecuencia consumes refresco?

- a) 1 vez a la semana b) 2 veces a la semana c) 3 o más veces a la semana

2.- ¿Cuál es tu dulce favorito escríbelo?

3.- ¿Qué prefieres más las cosas dulces o saladas?

- a) Dulces b) salados

4.- ¿Crees que mantienes un peso normal?

- a) Si b) no

5.- ¿Te sientes contento con tu figura?

- a) Si b) no

6.- ¿Con que frecuencia haces ejercicio?

- a) 1 vez a la semana b) 2 veces a la semana c) 3 o más veces a la semana

7.- ¿En qué comida del día comes más?

- a) desayuno b) almuerzo c) comida d) cena o merienda

8.- ¿crees que podrías mejorar tus hábitos alimenticios?

- a) Si b) no

9.- ¿Cómo evalúas tus hábitos alimenticios?

- a) Buenos b) Regulares c) Malos

10.- ¿Tienes algún familiar cercano con diabetes o hipertensión?

- a) Diabetes b) hipertensión

Bibliografía

- Aprendizajes claves.

Primaria edición, 2017, secretaria de Educación Publica,2017

ISBN: 978-607-97644-0-1

- Google Formularios

https://workspace.google.com/intl/es-419/products/forms/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=latam-MX-all-es-dr-bkws-all-all-trial-b-dr-1009897-LUAC0012278&utm_content=text-ad-none-any-DEV_c-CRE_479429356048-ADGP_Hybrid%20%7C%20BKWS%20-%20MIX%20%7C%20Txt%20~%20Forms-KWID_43700057701718462-kwd-29066772349&utm_term=KW_%2Bgoogle%20%2Bforms-ST_%2Bgoogle%20%2Bforms&gclid=Cj0KCQiA-aGCBhCwARIsAHDI5x9Ee5rk9OFP5AFBZFdGez4p53aBVdZXdbcwIxORKXC4LZMq-mVJcAgaApnCEALw_wcB&gclsrc=aw.ds

- YouTube “ni un poncho más”

<https://www.youtube.com/watch?v=t1Kgbmqv9o8&pbjreload=101>