



Consejos para estar sano

Elizabeth Garduño González
Coordinación de Área de Educación para la Salud L003
15AOSR2080R
Jilotepec, México
30 noviembre 2022



VIDEO: “CONSEJOS PARA ESTAR SANO”

El presente RDE tiene la finalidad de ser un auxiliar didáctico en los temas relacionados con alimentación saludable y práctica de hábitos de higiene personal.

Se sugiere emplear el recurso digital educativo tomando en cuenta los siguientes elementos de Plan y Programas de Estudio para la educación integral Aprendizajes Clave (SEP, 2017, pp. 339):

Nivel: Primaria

Grados: 1° y 2°

Propósito: Reconocer la importancia de la higiene bucal, así como una buena alimentación para la mejora de los hábitos saludables.

Asignatura: Conocimiento del Medio

Eje: Mundo Natural

Tema: Cuidado de la salud

Aprendizaje esperado: Reconoce las distintas partes del cuerpo, y practica hábitos de higiene y alimentación para cuidar su salud.

INICIO:

- Responde a manera de lluvia de ideas ¿Qué haces para cuidar tu salud todos los días? ¿Consideras que tu alimentación es saludable? ¿Por qué cepillar los dientes de manera frecuente?
- Escucha la explicación por parte del (la) docente sobre la importancia de la buena alimentación y la práctica de hábitos de higiene personal.

DESARROLLO:

- Observa el video “CONSEJOS PARA ESTAR SANO”
- Comenta los consejos más relevantes que se mencionan en el video y cuáles son los que tu realizas.

CIERRE:

- Argumenta que hábitos de higiene y alimentación llevas a cabo y cuales les falta te reforzar para promover la prevención de enfermedades.
- Organiza en una tabla los hábitos necesarios para mantenerte saludable y dale seguimiento durante una semana marcando los que realizas y los que te falta por hacer.

Conclusiones: El cuidado de la salud es fundamental para lograr un desarrollo integral desde la niñez, por lo que se pretende que las actividades propuestas en el aula sean de interés y promuevan la reflexión en los alumnos sobre sus propias acciones y si estas le están beneficiando o perjudicando en su salud. El uso de materiales didácticos como auxiliares, en este caso el Video, son de gran

utilidad para complementar las actividades y estas logren un mayor impacto en los alumnos propiciando que los aprendizajes sean más significativos para el logro de los aprendizajes esperados.

Referencias:

- Secretaría de Educación Pública. (2017). Aprendizajes Clave para la Educación Integral. Plan y programas de estudio para la educación básica. SEP.

https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/APRENDIZAJES_CLAVE_PARA_LA_EDUCACION_INTEGRAL.pdf