

Semana: 4 al 8 de mayo

Contenidos a enseñar

- Algunos hábitos cotidianos permiten vivir y crecer saludablemente.
 - » Diferenciación entre hábitos que favorecen la salud y hábitos que la perjudican.

Secuencia de actividades y recursos digitales sugeridos

Durante la primera semana, se realizarán actividades que apuntan a diferenciar la existencia de hábitos que pueden favorecer la salud y otros que la pueden perjudicar.

En el canal Pakapaka, el programa [“Buena Banda”](#) está dedicado a fomentar los hábitos saludables. Por esa razón, se propone que los/las alumnos/as accedan a algunos capítulos que permitirán clasificar los hábitos.

Se sugieren los siguientes capítulos de [“Buena Banda”](#):

- [“Saber cuidarse”](#)
- [“Seguros en casa”](#)
- [“Para estar sanos y fuertes”](#)

Otra posible fuente de información confeccionada para niñas/os de primer ciclo es la [Revista Comidaventuras 1](#), que pertenece al proyecto de Educación Alimentaria y Nutricional de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y el Ministerio de Educación de la Nación. En las páginas [12 y 13](#), se trabaja con el hábito del desayuno; en las páginas [14 y 15](#), con hábitos de higiene en los alimentos, y en la página [25](#), con hábitos de alimentación y actividad física.

El/la docente podrá seleccionar, en función de la realidad de su grupo, alguno de estos videos o algunas de las páginas de la revista para el trabajo de la semana.

Independientemente de la fuente de información que el/la docente decida utilizar, será interesante para esta primera semana proponerles a los/las niños/as que completen un cuadro comparativo como el siguiente:

Hábitos que favorecen la salud	Hábitos que perjudican la salud

En el libro [Educación alimentaria y nutricional \(libro para el docente\)](#), pueden encontrar muchas actividades sobre alimentación y salud, si quisieran profundizar en el tema (específicamente, en las páginas 19 a 26).

Semana: 11 al 15 de mayo

Contenidos a enseñar

- Algunos hábitos cotidianos permiten vivir y crecer saludablemente.
 - » Reconocimiento y adopción de hábitos que favorecen la salud.

Secuencia de actividades y recursos digitales sugeridos

Durante la segunda semana, se propone trabajar con el reconocimiento de algunos hábitos que favorecen la salud; reconocimiento que, a su vez, si se sustenta con la adopción de dichos hábitos, permitirá un aprendizaje duradero y efectivo. Un ejemplo importante para trabajar en el contexto de la pandemia por el covid-19 será el lavado de manos y, para ello, se sugieren las siguientes actividades.

En la actividad 1, se plantea el problema y se aporta información, incluyendo el concepto de microorganismo como posible causante de enfermedades. En la actividad 2, se aportan dos experiencias que favorecen la adopción del hábito de lavado de manos.

1. La importancia del lavado de manos

Miren o escuchen el video [“A lavarse las manos”](#) del programa “Buena Banda” de Pakapaka y respondan las siguientes preguntas:

- a. ¿Por qué es importante lavarse las manos?
- b. ¿Cuándo hay que lavarse las manos?

La primera parte de la segunda actividad proviene de la página [11](#) de la [Revista Comidaventuras 1](#).

Una alternativa un poco más elaborada se encuentra en el documento [Juegos y dinámicas. Lavado de manos](#), de la Organización Panamericana de la Salud. En todos los casos, se les puede sugerir que hagan un video corto del experimento o que dibujen el paso a paso y que cuenten lo que sucedió.

Mediante un juego, la segunda parte de la actividad 2 tiene como objetivo fomentar el hábito de lavado de manos.

2. Lavarse las manos es cosa seria

Primera parte: Experimentamos

Los microbios son seres vivos muy pequeños. No se ven a simple vista.

Cuando las manos están sucias tienen microbios “pegados” que pueden quedarse adheridos a los alimentos que tocamos y entrar a nuestro cuerpo al comerlos. Estudien qué pasa con los microbios si no nos lavamos bien las manos.

- a. Coloquen un poquito de aceite de cocina en una mano.
- b. Espolvoreen la mano aceitosa con algún polvo de color que tengan en la cocina como canela o cacao en polvo. (Haremos de cuenta que las motitas de canela o cacao son los microbios.)
- c. Laven la mano con agua y observen: ¿está realmente limpia?
- d. Ahora laven la mano con agua caliente y jabón. Observen que ha quedado mucho más limpia.
- e. Sequen la mano con una toalla o con papel de cocina y examínenlo.

Segunda parte: Jugamos y nos cuidamos

El juego consiste en dibujarse el coronavirus en distintas partes de la mano como la palma, el dorso y entre los dedos. Les proponemos que durante todo el día se laven muchas veces las manos con agua y jabón hasta limpiarlos completamente. Gana el/la alumno/a que primero borre los coronavirus dibujados.