PROYECTO: "ESTOY CRECIENDO CUANDO... APRENDO A CONOCERME" (ESI)

DESTINATARIOS: 3º "A"

COLEGIO: SAN PATRICIO

DOCENTE: RICHIERI, VERÒNICA

TIEMPO: Abril a Septiembre

Es importante que los alumnos/as conozcan su cuerpo, ya que se expresan y sienten a través del mismo, lo exploren y vivencien; no sólo sus partes externas y visibles, sino también aquellas que no ven, pero que sienten y que algunas veces desconocen casi en su totalidad, por lo tanto es necesario que tomen conciencia del auto cuidado, porque sólo conociéndose a sí mismos puede valorarse, cuidarse y transmitirlo a los demás, favoreciendo de manera progresiva, que conozcan la función y la importancia del mismo, utilizando para ello, el lenguaje corporal y gestual.

Aprenderá a respetar las diferencias que hay entre las personas y podrá aceptar que todos no somos iguales y generar actitudes de auto cuidado, que le servirán para la prevención de enfermedades que puedan afectar su desarrollo dentro de la escuela o entorno familiar.

El aseo personal en niños/as debe ser una rutina diaria donde hagan todo lo necesario para estar limpios/as, oler bien, sentirse bien y estar lindos/as siempre. Debemos enseñarles que si no cuidamos nuestra higiene podemos enfrentar problemas de salud que no deberían aparecer e interferir con nuestro desarrollo y crecimiento.

También es necesario destacar la importancia de incorporar hábitos y costumbres de alimentación desde niños/as para evitar ciertas enfermedades como obesidad o desnutrición.

Esta propuesta permite a los alumnos/as tener actitudes de cuidado y protección de su cuerpo e involucrar a sus familias, promoviendo compromisos y asumiendo responsabilidades. Este es un proyecto que fue pensado para reforzar prácticas tales como, por ejemplo:

*conocer el propio cuerpo

*respetar su propio cuerpo y el de los demàs

* cepillarse diariamente los dientes

*bañarse diariamente

*usar elementos de higiene personal

*adquirir hábitos sanos de alimentación

*expresar sus emociones

*adquirir autonomía en sus acciones

*cuidar la salud

OBJETIVOS:

*Generar en los alumnos/as hábitos que fortalezcan su salud.

*Gestionar y potenciar actitudes relacionadas al cuidado del propio cuerpo.

*Conocer y cuidar su propio cuerpo adquiriendo paulatinamente hábitos y nociones que le permitan mantener la salud.

*Asumir nuevos comportamientos y hábitos orientados a mejorar sus condiciones higiénicas y de alimentación.

SECUENCIA:

*Reconocimiento del propio cuerpo.

*Reconocimiento de la importancia de la buena alimentación para el cuidado y desarrollo del cuerpo.

*Lectura de imágenes y secuencias.

*Elaboración de una Pirámide Nutricional con recortes de revistas o folletos.

*Higiene personal: lavado de rostro, cabeza, manos, pies, aplicación de shampoo y cremas, peinado, cepillado bucal, corte y limpieza de uñas, higiene y cuidado al momento de ir al baño, etc.

*Derechos del niño/a.

Observaciones:

ACTIVIDADES.





CRECER EN AUTONOMÍA

LA AUTONOMÍA SE APRENDE, Y CADA UNO TIENE SU TIEMPO. HAY QUIENES APRENDIMOS A ATARNOS LOS CORDONES EN EL JARDÍN, OTROS EN LA ESCUELA PRIMARIA, ALGUNOS YA SABEMOS HACER NUESTRA CAMA, OTROS TODAVÍA NO, MUCHOS DE NOSOTROS YA ELEGIMOS NUESTRA ROPA Y SABEMOS CAMBIARNOS SOLOS. EL TIEMPO NO IMPORTA, LO IMPORTANTE ES QUE NO NOS DEMOS POR VENCIDOS Y, SI ALGO NO NOS SALE, NUNCA DEJEMOS DE INTENTARLO.

LEÉ Y MARCÁ LA OPCIÓN CORRECTA CON UNA X.

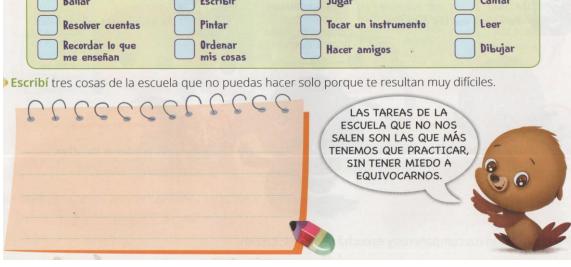


Nuestras habilidades 193913 6 115 buye 2011 25 117011 26

Muchas veces nuestra autonomía va de la mano de las cosas que nos salen mejor. Por ejemplo, somos buenos para la matemática y por eso las cuentas las hacemos solos, pero nos cuesta que nuestra letra sea linda y por eso preferimos escribir poco o pedimos mucha ayuda para hacerlas.

Señalá con una X tres de estas acciones en las que vos creas que tenés una gran habilidad:

	Yo tengo	habilidad para:	
Bailar	Escribir	Jugar	Cantar
Resolver cuentas	Pintar	Tocar un instrumento	Leer
Recordar lo que me enseñan	Ordenar mis cosas	Hacer amigos	Dibujar



Nuestro cuerpo

Con nuestro cuerpo podemos jugar, cantar, pensar, aprender, correr y muchas cosas más. Nuestro cuerpo es como una máquina que funciona para nosotros. Nuestra mente da las órdenes y el cuerpo las cumple.

Las personas tenemos cuerpos diferentes. Algunas son altas y otras, bajitas, o el color de la piel no es el mismo para todas. Las nenas y los nenes tenemos partes del cuerpo que son distintas.

Mirá estas fotos y respondé las preguntas.



¿En qué se parecen?

¿En qué son distintos?



¿En qué se parecen?

¿En qué son distintos?



¿En qué se parecen?

¿En qué son distintos?

Partes intimas y partes privadas o olgono im obi

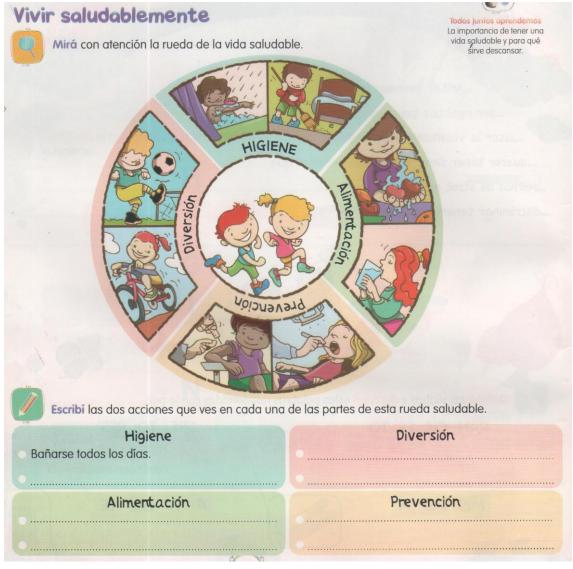
Algunas de las partes de nuestro cuerpo son públicas, todos las pueden ver, y hay otras que son íntimas, esto quiere decir que solo vos, tus padres cuando te ayudan a higienizarte y tu pediatra, por cuestiones de salud, pueden verlas y tocarlas.

Leé los nombres de las partes del cuerpo y pintá aquellas partes que son íntimas. Luego, marcalas en el dibujo.



La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedades. Para mantenernos sanos...





PIRÀMIDE NUTRICIONAL

LA PIRÀMIDE NUTRICIONAL ES UNA REPRESENTACIÓN GRÀFICA QUE MUESTRA Y SUGIERE ALIMENTOS DIARIOS Y LAS PROPORCIONES QUE DEBEMOS CONSUMIR PARA ALIMENTARNOS EQUILIBRADAMENTE.







¡Cuatro comidas, todos los días!

El desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena son las cuatro comidas diarias que debemos realizar para tener una vida saludable. Nunca debés saltearte ninguna.

Escribí, en los globos de diálogo, el momento del día correcto para realizar estas comidas.

A la tarde, antes de salir a jugar.

A la noche, antes de acostarme a dormir.

Al mediodía, antes o después de ir a la escuela.

A la mañana, después de levantarme.



Desayuno



Almuerzo



Merienda



Cena

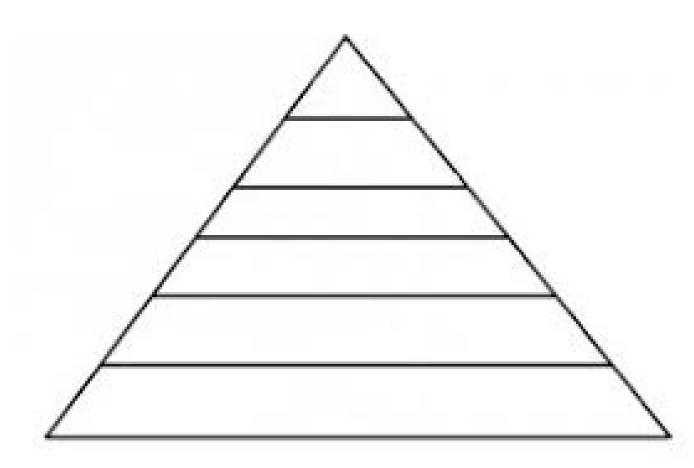


Pintá los alimentos que sean más saludables y dibujalos en el plato para armar un almuerzo.





AHORA A COMPLETAR ESTA PIRÀMIDE RECORTANDO IMÀGENES DE DIARIOS O REVISTAS; O DIBUJANDO!!!! Puedes Ayudarte con la pirámide de las actividades anteriores. Luego puedes recortarla, pegarla en un cartón o cartulina, ponerle un imàn por detrás y adherirla en la heladera para verla siempre y recordar que comer sano es cuidar la salud!!



iiiLA HIGIENE, SIEMPRE PRESENTE!!!

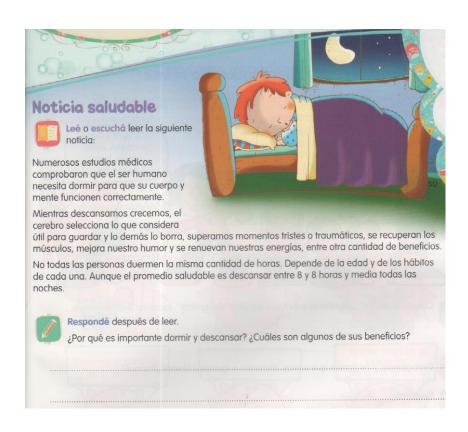


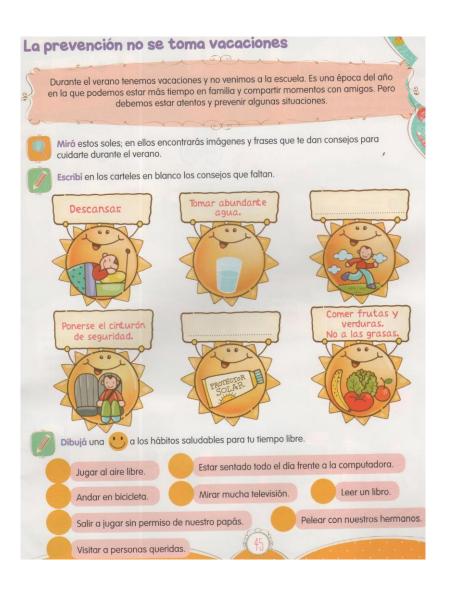
CON EL PROBLEMA MUNDIAL DEL COVID 19 UNA DE LAS COSAS MÀS IMPORTANTES PARA PREVENIR EL CONTAGIO ES EL LAVADO DE MANOS. EN MI CANAL DE YOUTUBE ENCONTRARÀN PARA VER UN VIDEO DEL CUENTO "LOS DÌAS QUE TODO SE DETUVO". INTERESANTE VERLO EN FAMILIA Y CONVERSAR SOBRE ESTA SITUACIÒN.





iiVIVA LA VIDA!!





Yo cuido mi mente				
Para mantener nuestro cuerpo saludable, necesitar hagan bien, que nos mantengan alegres y relajados		stra mente, ha	cer cosas que le	
Dibujá una 🔑 junto a las actividades que ayuda	n a cuidar tu m	ente y una 🤄	en las que no.	
Jugar únicamente con la Play, la computadora o la tablet.	Descansar poco.			
Realizar actividades artísticas, por ejemplo, dibujar y pintar.	Estar enojado y de mal humor por cualquier cosa.			
Mirar películas que dan miedo.	Hacer deportes.		¡SÉ PACIENTE PARA CUIDAR A TU MENTE!	
Andar en bicicleta.	Jugar con amigos.		A TO MENTE:	
Respondé estas preguntas haciendo una X en el cu	adro correcto:			
Enne	SÍ	NO		
¿Usás la tecnología menos de dos horas por día?				
¿Jugás al aire libre?				
¿Te gustan los deportes?				
¿Dormís al menos 8 horas por día?				
¿Sabés esperar pacientemente?				

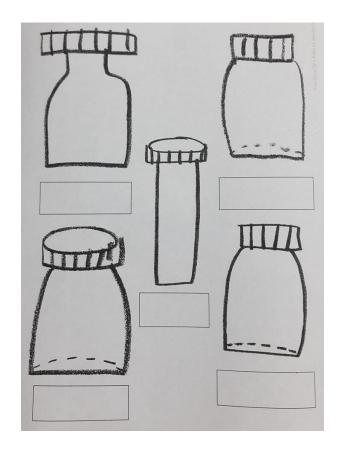
***VIDEO "EL MONSTRUO DE COLORES"**

* ARMA TU MÀSCARA DEL MONSTRUO DE COLORES.





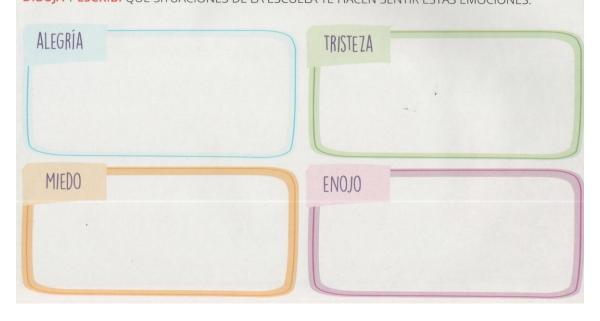
*COLOREA CADA TARRITO SEGÙN LAS EMOCIONES Y LUEGO ESCRIBE EN LOS CARTELES EL NOMBRE DE CADA UNA.



MIS EMOCIONES

LAS EMOCIONES NOS PERMITEN EXPRESAR AQUELLO QUE SENTIMOS. A VECES ESTAMOS FELICES Y LA ALEGRÍA SE DIBUJA EN UNA SONRISA. OTRAS VECES ESTAMOS TRISTES Y LA TRISTEZA SE ASOMA EN UNA LÁGRIMA. EXISTEN MUCHAS EMOCIONES. ENOJO, ENTUSIASMO Y MIEDO SON ALGUNAS DE ELLAS.

DIBUJÁ Y ESCRIBÍ QUÉ SITUACIONES DE LA ESCUELA TE HACEN SENTIR ESTAS EMOCIONES:





iAsí me siento yo!

Las emociones que experimentamos son propias de cada uno. Esto quiere decir que dos personas pueden sentir emociones distintas y estar viviendo la misma situación.

