



## EA 3 – A1- Situación de Aprendizaje N- 1

<b>Nombre</b>	Revisamos casos para identificar como las familias cuidan su salud.				
<b>Propósito:</b>	Aprenderán a identificar las prácticas saludables que realizan las familias.				
<b>Área:</b>	Personal Social	<b>Grado:</b>	3ro	<b>Fecha:</b>	24/05/2021



**¡Recuerda revisar los criterios de evaluación, para ver el progreso de tus aprendizajes!**

Leemos el caso de José:



José es un padre de familia que una vez a la semana cocina menestras. Las favoritas de su familia son las lentejas. Las disfrutan acompañadas de una ensalada de cebollita con choclo desgranado, y de un rico refresco de carambola o una limonada. Él cree que esto es bueno para fijar los nutrientes de las menestras. Cuando no hay refresco toman agua sola, él dice que ayuda a digerir la comida, eso lo aprendió de su madre. José prepara alimentos naturales propios de su localidad. Antes de cocinar se lava correctamente las manos. Por la tarde, cuando cae el sol, **juegan fulbito** en el patio de su casa, se divierte porque juega con sus hijas e hijo, incluso Juanita su esposa deja un ratito el trabajo en el telar para relajarse en familia.

- Reflexiona a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué prácticas saludables identificas en la familia de José?
- ¿Por qué es apropiado el consumo de los alimentos que señala José?
- ¿El jugar fulbito beneficia a la salud de José? ¿Cómo?



La práctica saludable se puede entender como una conducta aprendida por cada ser humano que puede ser beneficiosa para la salud. En otras palabras, una práctica **saludable** es aquel comportamiento o conducta que favorece nuestro bienestar físico y emocional. Generalmente, los **hábitos saludables** se refieren a la alimentación, a la higiene y al deporte.

Es importante realizar actividades recreativas o deportivas que favorezcan la buena convivencia y unidad familiar, además de combatir el estrés y otras situaciones que afecten el bienestar emocional.



- Luego de leer el caso de José, desarrolla el siguiente cuadro sobre las prácticas saludables que realizan en su familia.

Práctica	¿Cómo beneficia la salud?	¿Cómo lo saben?

- ¿Cuáles de estas prácticas tendrías en cuenta para la prevención y el cuidado de la salud en tu familia? ¡por qué?

Evidencia





- Después de analizar el caso de José, dialoga con tu familia e identifica las prácticas saludables que realizan cotidianamente en tu hogar, recoge esa información en el siguiente cuadro:

Práctica	¿Cómo beneficia la salud?	¿Cómo lo saben?

### **CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

	Lo logré	Estoy intentando	Necesito ayuda
Identifiqué las prácticas que realizan las familias para prevenir enfermedades y cuidar la salud a partir de la revisión y reflexión de casos.			
Dialogué con mi familia para identificar las prácticas saludables que llevamos a cabo diariamente			
Organicé la información en una tabla señalando los beneficios de estas prácticas para la salud y cómo saben que son favorables.			



