



Fichas de hábitos de vida saludable

4° de Primaria

Bloque 1

Ficha 2



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Presentación

Para dar continuidad a la estrategia “Aprende en Casa”, este material educativo se elaboró con el objetivo de brindarte información sobre hábitos de vida saludable para que tú y tu familia mejoren su calidad de vida.

Si tienes dudas para realizar las actividades, puedes escribir al siguiente correo:

dudas@aprendeencasa.mx

¡Estamos dispuestos en ayudarte a fortalecer tu aprendizaje!



Ficha 2. Hidratación



Aprendizaje

Conocer la Jarra de Buen Beber.



Materiales

- Plumones, crayolas, lápices de colores.
- Cuaderno.



A usar tu cuaderno

Dibuja en tu cuaderno la Jarra del buen beber que encontrarás en el siguiente enlace:

<http://www.semar.gob.mx/redes/JARRA%20BUEN%20BEBER-2017.jpg>

Y escribe que bebidas consideras que son la mejor opción para mantenerte bien hidratado.



A compartir en familia

Junto con tu familia, conozcan la Jarra del Buen Beber. Lleven un control de su hidratación de acuerdo a la guía informativa para mejorar su ingesta de líquidos.



¿Sabías qué debes de consumir de 6 a 8 vasos de agua al día?



Para conocer La Jarra del Buen Beber consulta el siguiente enlace:
<http://www.semar.gob.mx/redes/JARRA%20BUEN%20BEBER-2017.jpg>



Ficha 2. Hidratación



A divertirnos

Indica el camino que debe realizar Juanito para beber suficiente agua durante el día. Debe de hidratarse porque ha estado jugando con la pelota. El laberinto se encuentra en el Anexo 1.



Anexo 1.
Laberinto
de líquidos



Evaluación

Con esta ficha aprendiste a conocer la Jarra de Buen Beber y saber la importancia de una buena hidratación.

Ahora, tu cuaderno forma parte de tu carpeta de experiencias y podrás mostrar el trabajo a tu profesor(a) cuando regreses a la escuela.



¿Necesitas ayuda?

Si necesitas apoyo,
pide ayuda a algún
familiar



Para aprender más

Te recomendamos leer el material educativo “Aprende con Reyhan y sus amigos la importancia del consumo del agua”. Disponible en:

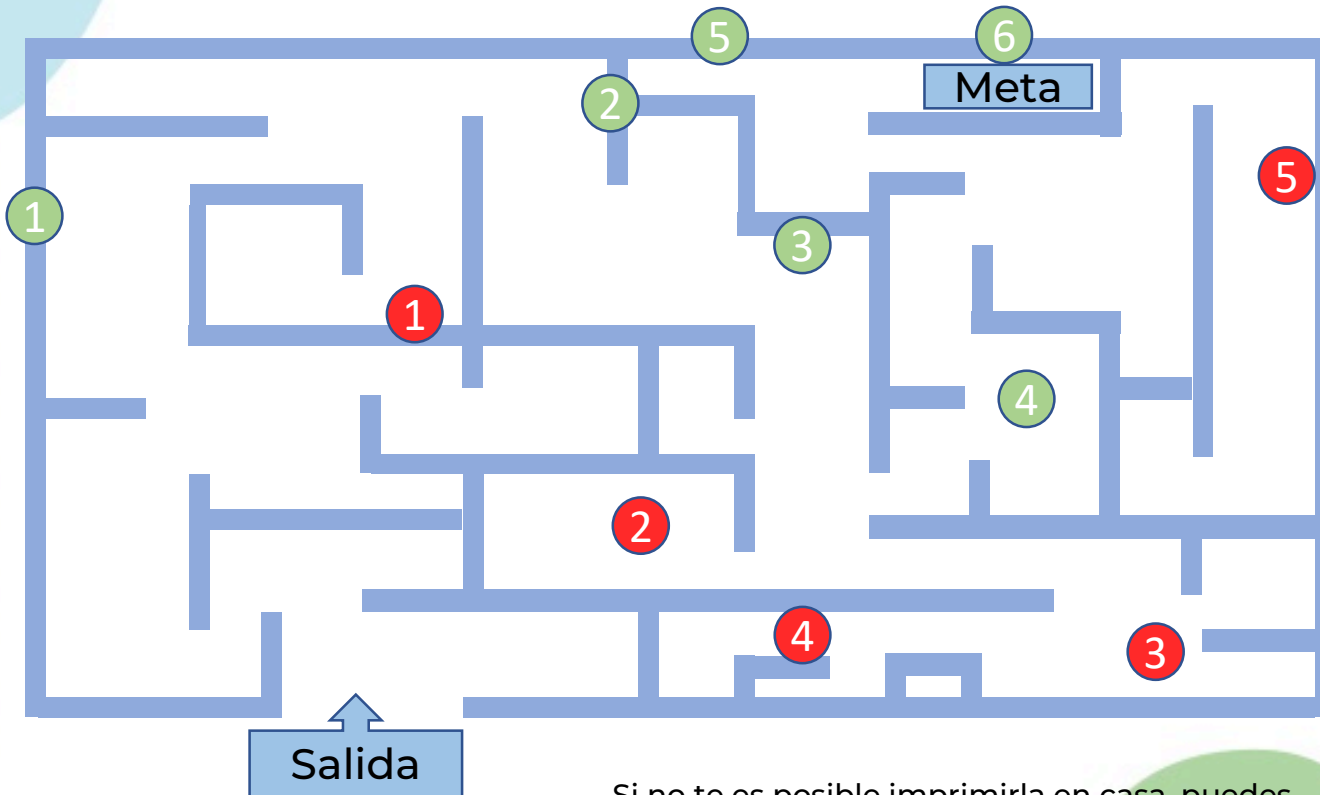
<http://aprendeconreyhan.org/importancia-del-agua-slider/>





Ficha 2. Hidratación

Anexo 1. Laberinto de líquidos.



- | | |
|---|--------------------------|
| 1 | 0-1 vasos de agua |
| 2 | 2-3 vasos de agua |
| 3 | 3-4 vasos de agua |
| 4 | 4-5 vasos de agua |
| 5 | 5-6 vasos de agua |
| 6 | 7-8 vasos de agua |
| 1 | Café |
| 2 | Refresco |
| 3 | Jugo industrializado |
| 4 | Leche de sabor |
| 5 | Agua de sabor artificial |

Si no te es posible imprimirla en casa, puedes dibujarlo en tu cuaderno u hojas blancas.

Referencias

Radilla Vázquez, Claudia Cecilia (2020). Aprende con Reyhan y sus amigos la importancia del consumo del agua. Disponible en: <http://aprendeconreyhan.org/importancia-del-agua-slider/>

Secretaría Marina. (28 de Febrero de 2017). Jarra del Buen Beber. Disponible en: <https://www.gob.mx/semar/articulos/jarra-del-buen-beber?idiom=es>

