



Fichas de hábitos de vida saludable

6° 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 importancia de tener una adecuada hidratación.



Materiales

- Pluma
- Cuaderno



A usar tu cuaderno

Copia en tu cuaderno la figura 1 y realiza un dibujo que ejemplifique la importancia del consumo de agua.

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

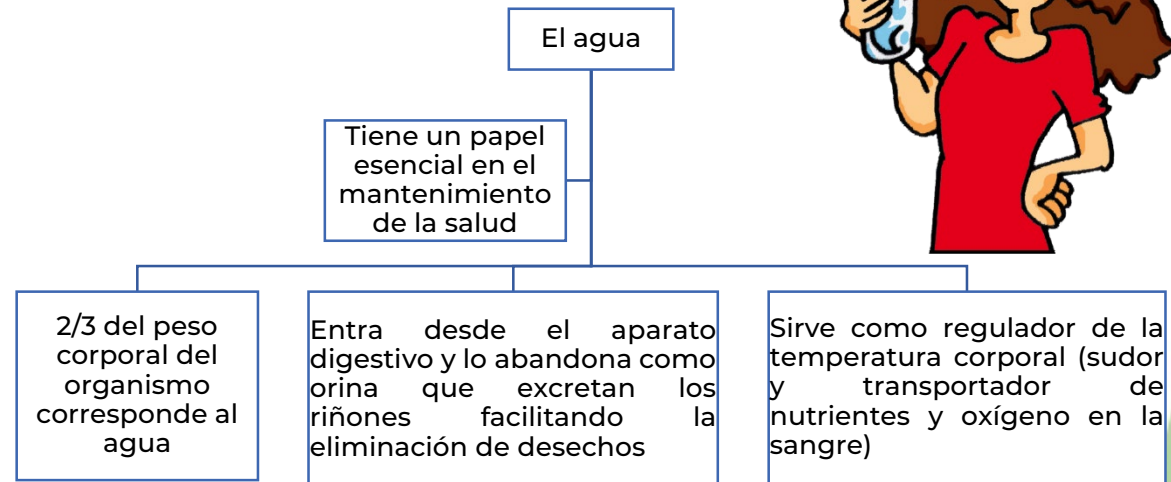


Figura 1. Importancia del consumo de agua.





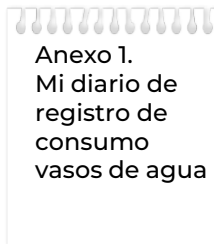
Ficha 2. Hidratación



A usar tu cuaderno

Realiza un diario de los líquidos que consumes, titulándolo “Mi diario de hidratación”. Puedes seguir el formato del anexo 1 y tachar el número de vasos que consumes diariamente.

Al finalizar tu diario, realiza una reflexión de acuerdo a tu consumo de agua, debes contestar preguntas como “¿es correcta la cantidad de agua que consumo todos los días?”, “¿cuántos vasos de agua bebo al día?”, “¿consumo bebidas que no son recomendadas?”. Finalmente, menciona por qué es importante el agua en el organismo.



Anexo 1.
Mi diario de registro de consumo vasos de agua



Evaluación

Con esta ficha aprendiste a conocer la importancia de tener una adecuada hidratación y la cantidad de agua que se recomienda consumir.

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



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/>



A compartir en familia

Pídele a tus papás que te mencionen su consumo diario de agua y regístralo, te puedes apoyar del Anexo 1. Al finalizar el registro, coméntales si están consumiendo suficiente cantidad de agua.



Ficha 2. Hidratación

Anexo 1. Mi diario de registro de consumo vasos de agua



LUNES	1	2	3	4	5	6	7
MARTES	1	2	3	4	5	6	7
MIÉRCOLES	1	2	3	4	5	6	7
JUEVES	1	2	3	4	5	6	7
VIERNES	1	2	3	4	5	6	7
SÁBADO	1	2	3	4	5	6	7
DOMINGO	1	2	3	4	5	6	7

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/>

