



# MI EVIDENCIA

Área:  
COMUNICACIÓN  
Fecha: 31/05/2021

**Leemos un texto para conocer cómo podemos cuidar nuestra salud**

Hoy vamos a leer el texto "¿Cómo podemos cuidar nuestra salud?" y usaremos estrategias para comprender e identificar los datos importantes.

## ANTES DE LA LECTURA

Observa atentamente el título del texto a leer y sus imágenes.

**¿Cómo podemos cuidar nuestra salud?**



Responde las preguntas:



¿Qué sé sobre el cuidado de la salud?	¿Qué me gustaría saber?
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

## DURANTE LA LECTURA

Leemos el texto siguiendo las recomendaciones. No olvides subrayar lo más importante



Lee el texto de manera silenciosa. **Subraya lo más importante párrafo por párrafo.** Si encuentras alguna palabra que desconoces pregunta a tu profesor o busca en el diccionario.

## ¿Cómo podemos cuidar nuestra salud?

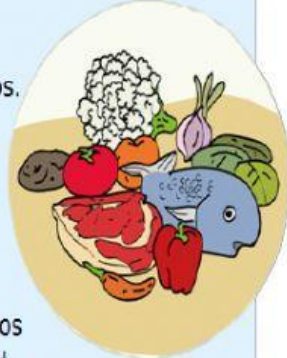
Estar sano es disfrutar de un adecuado bienestar físico y emocional. Cuidar nuestra salud es muy importante en cualquier etapa de nuestra vida. Para ello la alimentación saludable, la práctica de adecuados hábitos de higiene, actividad física y el descanso debido son fundamentales.

### Alimentación saludable

Alimentación saludable significa comer alimentos nutritivos, seguros y variados.

Nuestro país cuenta con una variedad de alimentos y para aprovecharlo mejor es importante que los consumamos en su estado natural, es decir sin preservantes, así mejoraremos nuestro estado nutricional, fortaleceremos nuestro sistema inmunológico y cuidaremos de nuestra salud.

Comer frutas y verduras suele ser lo más sano, pero también las menestras y los alimentos de origen animal contribuyen a mantenernos en buen estado de salud.



### Hábitos de higiene

Para mantener un buen estado de salud es importante lavarse las manos con agua y jabón antes de comer, luego de viajar, salir de compras, o tocar dinero; bañarse en forma diaria, lavarse los dientes luego de ingerir alimentos. Estos son hábitos de higiene personal, que se adquieren desde la infancia.

También es importante la higiene de los alimentos y el aseo diario de la vivienda que contribuyen con la prevención y cuidado de nuestra salud.



### Actividad física

Es todo movimiento que realiza nuestro cuerpo como: caminar, correr, saltar, etc.

La actividad física regular está asociada a una vida más saludable y larga, ya que reduce el riesgo de enfermedades, como las cardiovasculares. Además, beneficia la salud emocional y social porque previene el estrés y mejora la autoestima. Es importante que cada uno de los integrantes de nuestra familia tenga una rutina de actividad física, realizando actividades como: jugar, bailar, limpiar la casa o trabajar en la chacra, etc.



## Descanso adecuado

Así como nuestro cuerpo necesita de actividad física, también necesita descansar lo suficiente. Cuando descansamos, nuestro cuerpo se repara, para estudiar o trabajar en el día con energía.

Los niños necesitan más horas de sueño que los adultos para mantenerse sanos. Para asegurarse de dormir lo suficiente, es importante que vayan a la cama todas las noches a la misma hora.

Estar sanos es una manera de vivir mejor y sentir que vamos a disfrutar mucho más de lo que hacemos diariamente.



El texto que acabas de leer se encuentra organizado en párrafos. Un párrafo está formado por un conjunto de oraciones que tratan de un mismo tema.

### ¿Sabías que...?

Para encontrar la idea más importante de cada párrafo, debes preguntarte, **¿De qué se "habla" en este párrafo?**



## DESPUÉS LA LECTURA

Retorna al texto y realiza una segunda lectura. Ten en cuenta las siguientes preguntas:

**Párrafo 1**

¿Qué nos dice sobre el cuidado de nuestra salud?

**Párrafo 2**

¿Qué nos dice sobre los alimentos saludables?

**Párrafo 3**

¿Qué nos dice sobre los hábitos de higiene?


**Párrafo 4**

¿Qué nos dice sobre las actividades físicas?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Párrafo 5**

¿Qué nos dice sobre el descanso de las horas completas?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**1. ¿De qué trata principalmente el texto?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**2. ¿Por qué el autor ha elegido considerar estas imágenes en el texto?**



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**3. ¿Para qué habrá sido escrito este texto?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Reflexiona sobre la información del texto leído, sobre la base de tus saberes iniciales (saberes previos) y en relación con la nueva información sobre el cuidado de la salud. Responde

**¿Qué información nueva encontré en el texto?**

.....

.....

.....



## Aplica lo aprendido

Completa el siguiente cuadro con tres acciones que debes tener en cuenta para tener una vida saludable y te comprometas a ponerlas en práctica. Puedes pedir el apoyo de tu familia para hacerlo.

ASPECTO	PRÁCTICA SALUDABLE
Alimentación	
Higiene personal	
Descanso adecuado	



Ahora, te invitamos a reflexionar sobre lo aprendido. Completa la siguiente tabla:

Mis aprendizajes	Lo logré.	Lo estoy intentando.	¿Qué puedo hacer para mejorar mis aprendizajes?
Utilicé estrategias de lectura para conocer la información sobre la prevención de enfermedades y el cuidado de la salud.			
Propuse acciones que debo tener en cuenta para tener una vida saludable.			

