

ACTIVIDAD: Mi estilo de vida según el lugar donde vivo. PERSONAL SOCIAL

Identificar la relación entre las actividades desarrolladas en mi entorno y el estilo de vida de mi familia, a partir del análisis de casos.

Nuestro Propósito



1. Observa las imágenes vinculadas al espacio rural y al espacio urbano en los que se desarrollan estas familias:



2. Según lo presentado, responde la siguiente pregunta: ¿cómo influye el espacio en el estilo de vida de mi familia?

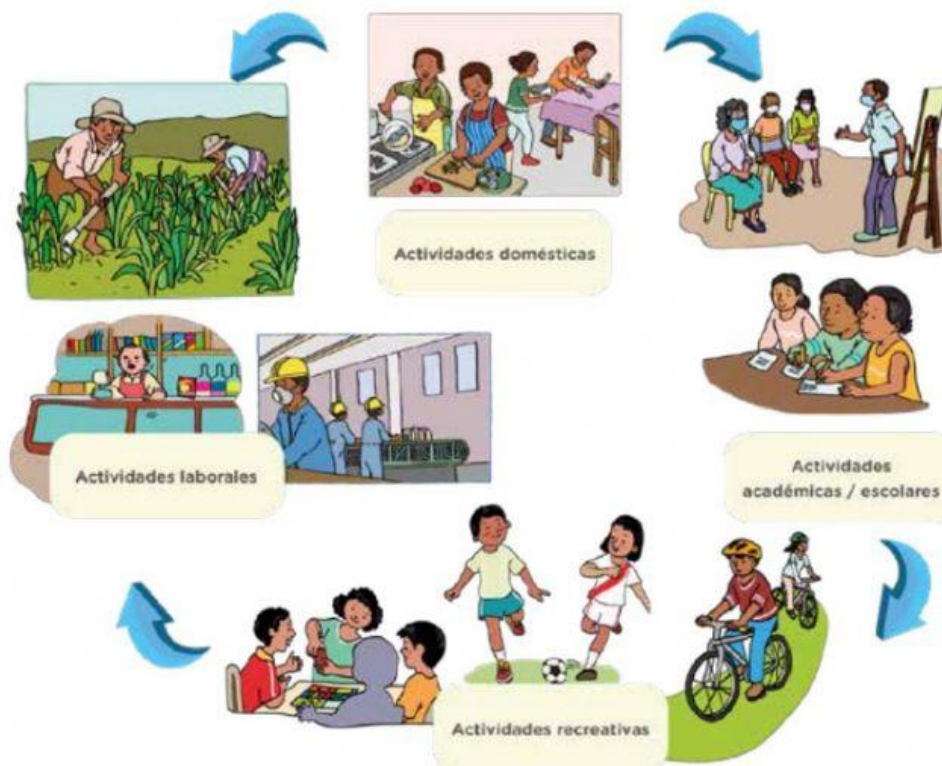
3. Para responder la pregunta, describe las actividades que desarrollas diariamente.

Mis actividades diarias

El estilo de vida se adecua al lugar donde vivimos. Por ello, es importante identificar algunos patrones en nuestras actividades cotidianas, con el fin de saber qué podemos mejorar para el bienestar de nuestra salud.



4. Observa la información brindada en el organizador y la tabla.



Actividades recreativas que se pueden practicar en familia				
Lúdica	Artísticas	Aire libre	Literarias	Deportivas
Canicas Saltar soga Mundo Trompo Yaces De mesa (ludo, damas, cartas).	Baile Actuación Música Elaboración de manualidades.	Caminatas. Manejar bicicleta. Trotas o correr. Actividades de relajación.	Leer libros. Escribir poesía o historias. Asistir al teatro o al cine.	Vóley Fútbol Básquet Ajedrez

5. Ahora, identifica la rutina diaria que tienen en tu hogar. Marca con un aspa (X) en los

Actividad	Papá	Mamá	Yo	Hermano	Hermana
Laboral					
Doméstica					
Escolar/Académica					
Recreativa					

casilleros según las actividades que realiza cada integrante de tu familia.

6. Responde las siguientes preguntas.

a) ¿Qué tipo de actividades realizan más las niñas y los niños?, ¿por qué?

b) ¿A qué tipo de actividades se dedican más las adultas y los adultos?, ¿por qué?

c) ¿Por qué son necesarias las actividades recreativas para mejorar la salud en tu familia?

7. El estilo de vida se relaciona con la dieta que consumimos diariamente. Ahora, con ayuda de un familiar, identifica la dieta semanal en tu familia. Escríbela en la siguiente tabla.

Días	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							

8. Según lo aprendido hasta este momento de la experiencia, ¿cómo puedes mejorar la dieta en tu familia? Pídele ayuda a un familiar si es necesario.

9. A partir de lo trabajado hasta aquí, conversa con tu familia sobre la rutina que se desarrolla en tu hogar, con el fin de que puedan proponer acciones para un mejor estilo de vida.

EVALÚA TUS APRENDIZAJES

Evalúa tus aprendizajes:	Lo logré.	Estoy avanzando.	Necesito apoyo
Observé imágenes de familias vinculadas al espacio rural y al urbano para identificar como el tipo de espacio influye en los estilos de vida.			
Elaboré una tabla que contenga la dieta semana de su familia y establecí una relación entre esa dieta y el estilo de vida saludable que deseen tener.			
Asumí compromisos para proponer acciones que permitan que mi familia tenga una vida más saludable.			