

Proyectos Escolares

Nombre del Estudiante:

Docente: Lic. Elizabeth Andrade.

ACTIVIDAD

Nuestras prácticas familiares para el cuidado de la salud.

Nuestro
Propósito.

Hoy vamos a recoger información y explicar sobre las prácticas sobre las prácticas familiares para el cuidado de la salud.

El producto
de hoy.

Explicación en un cuadro sobre las prácticas familiares que realizan para el cuidado de la salud.

¿Qué realizaré para lograrlo? Se realizará los siguientes pasos.

COMPETENCIA	PASOS (CRITERIOS)
Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.	Reconocer la pregunta a investigar y formula hipótesis sobre el problema de investigación.
	Elaborar un plan para la búsqueda de información
	Utilizar información para responder a la pregunta de investigación.
	Comparar su hipótesis con la información obtenida.
	Explicar sus conclusiones sobre las prácticas familiares que realizan para el cuidado de la salud.

¡EMPEZAMOS! Lea las siguientes situaciones y conteste las siguientes preguntas.

Chaska recorrió una y otra vez el lugar donde se supone que encontraría la planta que le encargó Silvio, el chamán, pero no había nada. Fue en ese momento que sintió un frío helado que recorrió su cuerpo y recordó que no había pedido permiso a los apus mayores. Palpó su alforjita, allí tenía envuelta la ofrenda, se sentó y dijo: "Taytas apus, muéstrenme la hierba que cura, no la escondan. Taytita, dejen que la vea; Silvio la necesita para hacer el bien". A su regreso, Silvio le dijo: "¡Chaska, muy bien, la encontraste! Tienes el don, los apus te escucharon. Te seguiré enseñando para qué sirve cada planta, cuándo y cómo deben ser usadas, así como el cuidado en su uso". Le comentó, además, que las plantas curan y que cualquiera no tiene el don para usarlas



- ¿En nuestros tiempos se sigue usando el conocimiento de las plantas para curar?
- ¿Cómo crees que obtuvieron ese conocimiento o sabiduría ancestral?
- ¿Esta sabiduría se opone a la ciencia?, ¿por qué?

La abuelita Carlota

Hoy es domingo. En mi familia dormimos un poquito más de lo acostumbrado, pero la abuelita Carlota, ¡no! Ella se levanta igual de temprano para hacer el tradicional caldito verde por lo menos tres veces a la semana.

La abuelita Carlota nos cuenta que, en Cajamarca, este caldito lo toman en el desayuno. Es una costumbre para mantener el estómago limpio, pues tiene hierbas como el paico, la ruda y la muña; también es nutritivo, porque tiene papitas, huevo y queso. Ella dice que tomando este caldito cuidamos nuestra salud.

Eso le enseñó su madre cuando era niña; además, ella dice que esta sopa se consume desde hace mucho tiempo y que por ello es una práctica ancestral



- ¿De dónde procede esta costumbre de la abuelita Carlota? ¿Será beneficioso para la salud?, ¿por qué?
- ¿En tu familia conocen para qué es bueno el paico, la ruda y la muña? ¿Cómo losaben?
- ¿Por qué dice la abuelita que el huevo, la papa y el queso son nutritivos? ¿Cómo losabe?

1. Planteamos la pregunta de investigación a partir del dialogo y las lecturas.

¿Como las prácticas familiares benefician en el cuidado de la salud?

2. Elaboramos una hipótesis.

- **Escriba** sus posibles respuestas con algunas ideas que tenga sobre la pregunta de investigación.

Yo pienso que las practicas familiares benefician en el cuidado de la salud de esta manera...

3. Elaboramos un plan para investigar.

Complete el plan para organizar y responda la pregunta de investigación.

Plan de acción	Respuestas
¿Cuáles son mis objetivos? ¿Qué quiero lograr con mi investigación?	Identificar y explicar cómo las prácticas familiares benefician en el cuidado de la salud.
¿Qué información buscara?	
¿Dónde buscare información?	
¿Cómo organizare la información?	

LAS PLANTAS MEDICINALES Y EL BENEFICIO QUE BRINDA AL CUIDADO DEL SER HUMANO.

4. Analizamos información.

Lea el texto que se encuentra en el anexo "Cómo los familiares de Carmen cuidan su salud", completa la siguiente tabla a partir de las prácticas para el cuidado de la salud en la familia.

Familiar consultado	Prácticas para el cuidado de la salud	¿Cómo favorece a la salud?	¿Cómo lo sabe?
Abuelita Carlota	Tomar caldo verde que contiene paico, ruda, perejil, papas, huevo y quesillo	Limpia el estómago y nutre.	Su madre le enseñó a la abuelita Carlota.
Tío Marcos			
Tía Nani			
Prima Bertha			
Primo Wilmer			

5. Contrastamos o verificamos las respuestas que elaboramos al iniciar la actividad.

Escribe una nueva respuesta para la pregunta de investigación.

¿Cómo las prácticas familiares benefician en el cuidado de la salud?

Completa el siguiente esquema para responder la pregunta.

Tomar agua con limón nos ayuda...

Compartir la preparación de las comidas del día nos ayuda...

LAS PLANTAS MEDICINALES Y EL BENEFICIO QUE BRINDA AL CUIDADO DEL SER HUMANO.

Tomar muña, hierva luisa,
manzanilla, tomillo, diente
de león nos ayuda...

Consumir alimentos como
habas, trigo, kiwicha y
maca nos ayuda...

• Compare esta respuesta con su explicación inicial ¿en qué has mejorado?

• Compare esta respuesta con su explicación inicial ¿en qué he mejorado?

• ¿Cómo me sentí durante la actividad?

Evalúe sus aprendizajes en el siguiente cuadro

¿Qué hizo para investigar?	Lo logré	Necesito mejorar
Reconocí la pregunta a investigar y formula hipótesis sobre el problema de investigación.		
Elaboré un plan para la búsqueda de información		
Utilicé información para responder a la pregunta de investigación.		
Comparé mi hipótesis con la información obtenida.		
Explicué sus conclusiones sobre las prácticas familiares que realizan para el cuidado de la salud.		

Cómo los familiares de Carmen cuidan su salud (Anexo)

Tío Marcos:

En casa, tu tía Rita nos enseñó a tomar agua con limón en ayunas. Esta práctica le fue recomendada por un doctor que la atendió en el hospital cuando estuvo enferma. Él le dijo que tomar agua con limón en ayunas ayuda a prevenir enfermedades, porque al consumirla se eliminan toxinas e impiden que las bacterias infecciosas se alojen en nuestro cuerpo. Por ello, Rita nos ha inculcado a todos en casa la importancia de tomar agua con limón.



Tía Nani:

En la familia compartimos la preparación de una de las comidas del día, puede ser el desayuno, almuerzo o cena, según la ocasión. Para ello, nos ponemos de acuerdo en las tareas. A veces, cuando hacemos pachamanca, por ejemplo, tu tío y yo nos encargamos de prepararla; mientras tu primo Félix hace el refresco y el pequeño Frank se encarga de poner la mesa. Él es muy creativo y siempre decora la mesa con arreglos de flores del jardín, luego coloca los cubiertos y los vasos. Este compartir nos une, nos divierte, nos relaja, y es una manera de expresamos afecto. Así fortalecemos en casa nuestra salud.



Prima Bertha:

Mi abuela y mis padres me han acostumbrado a tomar mate de hierbas, como la muña, hierba luisa, manzanilla, tomillo, diente de león; me dicen que es bueno, pues estas hierbas ayudan a fortalecer nuestra salud física.

En casa muy poco sufrimos de malestares o dolor de estómago.



Primo Wilmer:

En nuestra familia nos gusta hacer deporte. Antes salíamos a correr, pero ahora por la pandemia hacemos rutinas de ejercicios en casa, nos reímos y disfrutamos; es así que nos mantenemos de buen humor y predispuestos para participar de nuestras clases virtuales. Como somos deportistas, papá nos enseñó a consumir alimentos como habas, trigo, kiwicha y maca. Él dice que sus padres le transmitieron ese conocimiento y lo ha seguido porque está comprobado que tienen un alto valor nutricional y refuerzan las defensas. Por ello, cree que debemos consumirlos, más aún en este tiempo de pandemia



Atentamente,

Lic. Elizabeth Andrade
Docente