

Área: COMUNICACIÓN

Compartimos nuestra propuesta de acciones.

Nuestro Propósito

"HOY, Compartiremos con nuestra familia información que me lleve a asumir un estilo de vida saludable"

Nuestra propuesta es muy importante. Me gustaría explicarla directamente a mis familiares y a mi comunidad.



¡Claro! Reunamos a nuestros familiares, vecinas y vecinos e invitémoslos a que asuman compromisos para mejorar nuestro estilo de vida.

Presentar la propuesta a tus familiares y a algunos integrantes de tu comunidad implica un reto interesante: demostrar tu habilidad como expositora o expositor. Tú ya pasaste por esa experiencia y lo hiciste muy bien. ¡Esta es una buena oportunidad para perfeccionar tu expresión oral!

Antes de la presentación.

1. Planifica tu exposición respondiendo estas preguntas:

¿Cuál será el tema principal de la exposición?



¿Para qué vas a exponer?



¿Ante quiénes expondrás?



¿Considerarás algunos materiales de apoyo?



Presentación	Desarrollo	Conclusión
Menciona el tema y los aspectos que vas a explicar.	Presenta los contenidos principales de tu propuesta: • ¿Qué es un estilo de vida saludable? • Alimentación saludable • Importancia de las rutinas físicas • Propuesta de alimentación adecuada a la actividad física	Explica la importancia de tu propuesta para tu familia y tu comunidad.

2. Organiza la información que vas a presentar de acuerdo a este esquema:



✓ 1 Determina el lugar, el día y la hora de la presentación.

✓ 2 Invita a los participantes; para ello, puedes elaborar tarjetas de invitación.

✓ 3 Prepara el lugar. Si puedes, decora y lleva algunas muestras de alimentos saludables.

✓ 4 Indica que asistan con ropa cómoda, por si se animan a practicar un breve ejercicio.

✓ 5 Solicita que lleven un lapicero para que puedan escribir sus opiniones y compromisos al finalizar la reunión.

Durante la presentación.

Considera estas recomendaciones mientras estés exponiendo:

Al hablar	Al escuchar
• Saluda respetuosamente a todos los asistentes. • Sigue el orden de tu exposición (presentación, desarrollo y conclusión). • Pronuncia las palabras con claridad y con el volumen adecuado. • Responde las preguntas que te formulen.	• Escucha con atención cuando los asistentes realicen alguna pregunta o aporte. • Toma nota de lo que te sugieran. • Establece contacto visual con el público.

Después de la presentación.

- Invita a los asistentes a realizar algunos ejercicios de respiración y enfatiza la importancia de establecer rutinas de ejercicios
- Promueve el diálogo en familia para que lleguen a un consenso sobre qué propuesta implementarán primero y cómo la desarrollarán.
- Recoge sus sugerencias por escrito; para ello, proporciónales hojas de papel y lapiceros. Además, pídeles que también escriban sus compromisos.

Reflexiona

- ¿Qué tendría que suceder en la familia para que cambie su estilo de vida hacia uno más saludable?

- ¿Qué beneficios aportará ese cambio a la familia?

EVALÚA TUS APRENDIZAJES

CRITERIOS PARA EVALUAR MIS APRENDIZAJES	LO LOGRÉ	LO ESTOY INTENTANDO	NECESITO APOYO
Planifiqué y organicé mi exposición de propuestas de acciones.			
Elaboré una propuesta de actividades de activación corporal y dietas saludables, según las edades y los roles de cada integrante de la familia.			
Compartí con mi familia información que me lleve a asumir un estilo de vida saludable			