

5.º y 6.º grado | Ficha N.º 6

Cuido mi mente cuidando mi cuerpo



¿Qué lograré?

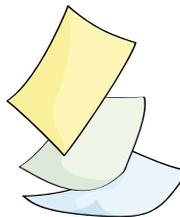
Cuidar de mi cuerpo, para así estudiar con más energía y alegría.



¿Qué materiales necesitaré?



Lápiz



Hojas de
reúso



Desarrollo de la actividad

Saludos, niñas y niños. Continuemos en este camino de aprendizaje de habilidades para mejorar día a día. Empecemos:

1. “Como un auto”

Voy a comparar un auto con el cuerpo humano, ambos son maquinarias perfectas a las cuales hay que cuidar para que funcionen bien y duren mucho tiempo. **Por ejemplo:**

- Al **auto** hay que ponerle combustible para que funcione correctamente, y a **mi cuerpo**, alimentarlo para que pueda tener energía, moverse y pensar diariamente.
- Al **auto** hay que mantenerlo en movimiento para que sus piezas no se oxiden, y a **mi cuerpo** hay que moverlo para mantenerlo flexible y saludable.





- A un auto hay que cuidarlo y realizarle revisiones periódicas con el mecánico para prevenir averías; de igual modo, mi cuerpo necesita cuidado y revisiones con el médico.



Respondo, de manera oral o escrita, las siguientes preguntas:

- ¿Encuentro otro parecido entre un auto y mi cuerpo?
- Escribo otras ideas para cuidar mi cuerpo.

2. Aprendo:

¿Por qué debo cuidar mi cuerpo?

- Es importante cuidar mi cuerpo **para que pueda realizar todas las actividades que quiero hacer durante el día**, como caminar, saltar, bailar; y además aprender, con energía y concentración, toda la información que recibo a diario.
- Mi cuerpo, al igual que un automóvil, necesita actividad física, alimentación y otros cuidados para vivir mejor.

Ahora reviso maneras de cuidarlo:

ACTIVIDAD FÍSICA

- Cuando hago ejercicio, mi cuerpo libera la **“hormona de la alegría”**, llamada **endorfina**, la cual me ayuda a relajarme, reduce el estrés, y mejora mi estado de ánimo.
- Duermo mejor.
- Además, me ayuda a mantener un control en mi peso.



TOMO AGUA

- Beber agua me ayuda en mi digestión y a eliminar toxinas.
- Es recomendable consumir dos litros de agua diariamente.
- Tener una buena hidratación aumenta mi capacidad de concentración.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Los alimentos que ingiero afectan tanto mi estado físico como emocional. Recuerdo: “Soy lo que como”.
- No alimentarme saludablemente puede aumentar la ansiedad y el estrés.
- Es recomendable consumir cinco porciones de frutas y verduras diarias.
- Me alimento siempre a la misma hora.
- Reduzco mi consumo de sal y azúcar.



DUERMO BIEN

- Dormir bien es muy importante. Todo mi cuerpo y mi mente se sentirán cansados si no lo hago.
- Necesito dormir entre nueve a diez horas diarias.
- Dormir las horas suficientes va a aumentar mi capacidad de concentración y memoria.
- Tengo el mismo horario, todos los días, para acostarme y levantarme.



HIGIENE PERSONAL

- Aunque no pueda verlos, todo lo que me rodea tiene **microorganismos** y algunos de ellos son **capaces de originar enfermedades**.
- **Me lavo las manos** cuando llego a casa, antes de comer y cuando haya estado en contacto con animales.
- **Me ducho diariamente** para controlar los gérmenes que puedan afectar mi piel



VOY AL MÉDICO

- Así como los autos necesitan su revisión con el mecánico para seguir funcionando bien, yo necesito revisar mi cuerpo con el médico.
- El médico controlará cómo estoy creciendo y desarrollándome, me hará preguntas y me revisará para asegurarse de que mi cuerpo está sano.





3. Recuerdo:

“Cuando cuido mi cuerpo, también estoy cuidando mi cerebro y mis emociones”.



¿Qué aprendí hoy?

¿Por qué es importante cuidar mi cuerpo?



Practicando en casa

- Con mi familiar, marco las actividades diarias que realizo para cuidar mi cuerpo. Me guío del siguiente ejemplo:

¿Qué hice?	Semana						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Hice actividad física.							
Tomé agua.							
Comí saludable.							
Dormí bien.							
Cuidé mi higiene.							
Fui al médico.							

