

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

El propósito de esta lección es enseñar y reforzar los comportamientos saludables de los estudiantes aprendiendo cómo alimentar adecuadamente sus cuerpos con alimentos nutritivos para tener energía, fomentando hábitos de sueño adecuados y técnicas para aliviar el estrés, participando en buenos hábitos de higiene y reforzando hábitos saludables y activos. Los estudiantes aprenderán que existe una relación entre la salud física y otros aspectos de nuestro bienestar.



ESTRATEGIAS

- Cuido mi cuerpo.
- Me lavo las manos para mantener alejados los gérmenes.
- Como un arcoíris todos los días y como alimentos saludables primero.
- Hago algo físico todos los días.
- Limito el tiempo de pantalla.
- Tengo una rutina a la hora de acostarme que me ayuda a dormir.
- Reconozco el estrés y puedo calmarme.

CONTENIDO DE LA LECCIÓN

Esta lección ayuda a los estudiantes a identificar alimentos saludables y la importancia de los alimentos para mantener la energía necesaria para hacer lo que necesitamos hacer todos los días. Los niños tendrán la oportunidad de aprender estrategias para mantenerse saludables a través de prácticas de higiene adecuadas, mover nuestros cuerpos y cómo manejar el estrés y dormir bien por la noche ayuda a nuestro cuerpo, nuestro cerebro y nuestro bienestar.

RESUMEN DE APRENDIZAJE

- Los estudiantes aprenden que hay muchas maneras en que podemos ayudar a mantener nuestros cuerpos saludables.
- Comer un arcoíris todos los días significa que los niños obtienen la nutrición que sus cuerpos necesitan para crecer y funcionar bien.
- Nuestros cuerpos pueden moverse de muchas maneras, y el movimiento es importante para la buena salud.
- Lavarse las manos y bañarse regularmente nos ayuda a mantenernos limpios y elimina gérmenes.
- Las técnicas calmantes pueden ayudarnos a relajar nuestro cuerpo.
- Todo el mundo necesita dormir.
- Existen estrategias que pueden ayudarnos a dormir bien por la noche.

INICIADORES DE CONVERSACIÓN

- ¿Cuántos colores comiste hoy?
- ¿Cuál es tu forma favorita de mover tu cuerpo?
- ¿Puedes decirme por qué es importante lavarnos las manos y bañarnos?
- ¿Qué crees que hace tu cuerpo cuando estás dormido?

AMPLIAR EL APRENDIZAJE

Encuentre un juego de movimiento divertido o una actividad que puedan hacer juntos. Puede probar este aquí, o encontrar otro que haga que sus cuerpos se muevan.

Hagan una excursión a la tienda de comestibles juntos. ¿Puedes encontrar una fruta o verdura para cada color del arcoíris? Haz una ensalada arcoíris con las frutas o verduras que encuentres, o prueba un alimento nuevo que nunca antes hayas probado.