



IV CICLO

¡Me siento bien!

LA SALUD Y EL AUTOCUIDADO





¡Me siento bien!

Hoy he tenido un sueño... Bueno, más bien una pesadilla...

Estaba desayunando un gran pan que casi me atrapa en su interior... Después me quedé todo el día mirando la tele hasta que comenzó a perseguirme... Yo quería correr, pero mis piernas no me respondían... Finalmente pude correr, pero de pronto tropecé con los juguetes que me olvidé guardar en su sitio y comencé a caer en un lugar desconocido...

¡Menos mal que ya me desperté! ¡Qué alegría! Comeré unas tostadas y beberé un buen jugo de naranja. Después saldré al parque a jugar con mis amigos y al volver guardaré todo en su sitio. Esta tarde me gustaría leer mi libro favorito. Y, por la noche, ¡qué bien me sentiré después de una ducha calentita! ¡Hoy sí que voy a dormir de maravilla!

Y tú, ¿qué haces para sentirte bien?

Etapas del proyecto

Durante el desarrollo de este proyecto, tendrás la oportunidad de vivir una gran aventura que consta de tres etapas:

1



El **punto de partida** marca el comienzo del viaje. Te ayudará a saber adónde llegarás y qué necesitarás conocer para ello.

2



Las **tareas de investigación** te invitan a convertirte en un detective dispuesto a buscar, seleccionar y organizar la información.

3



La **finalización del proyecto** es la última etapa del viaje. En ella aplicarás lo que has aprendido para superar con éxito un gran reto.



Al final de este cuaderno, encontrarás **recortables** y **troqueles** que utilizarás durante el proyecto.



PUNTO DE PARTIDA

9

Evento inicial:
¡Un derecho y un deber!

13

¿Qué vamos a hacer?

14

¿Qué sabemos sobre
la salud y el autocuidado?

15

¿Qué vamos a aprender?

16

¿Cómo vamos a organizarnos?



TAREAS DE INVESTIGACIÓN



19

¿Quiénes nos cuidan y protegen?

21

¿Cómo cuidamos nuestra salud?

25

¿Por qué debemos practicar hábitos de higiene?

31

¿Cómo debemos alimentarnos?

35

¿Cómo organizamos nuestro tiempo?

41

¿Cómo influyen las emociones en la salud?

43

¿Cómo evitamos los riesgos y accidentes?

49

¿Cómo usamos las nuevas tecnologías?



FINALIZACIÓN DEL PROYECTO



57

Trabajo final: Organizamos una campaña de salud y autocuidado

61

¿Qué aprendí?

63

Valoración personal

Formas de trabajo



Individual



En pareja



En equipo



Con toda la clase

Actividades



Ingresar al entorno web



Guardar en el portafolio