

1

Ciencias Naturales

Primer Grado
Guía para Estudiantes



UNIDAD 1

HÁBITOS QUE
NOS AYUDAN A
ESTAR SANOS



REPÚBLICA DE PANAMÁ
GOBIERNO NACIONAL

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN

 **SENACYT**
Secretaría Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación

Ciencias Naturales

Primer Grado
Guía para Estudiantes



Las guías de primero a sexto grado fueron elaboradas por un grupo de docentes del Ministerio de Educación y personal de la Secretaría Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación (SENACYT).

Por el Ministerio de Educación colaboraron: Abad Aizprúa, Betzaida Cuadra V., Diana Araúz, Dayra Martínez, Edil García A., Edward Montenegro M., Edwin J. Chacón, Elizabeth Villarreal C., Elodia Fossatti C., Eyra Guerra A., Gladys E. Cruz M., Irma Guerra, Lorenzo Samudio, Jackeline Bernal A. Jacqueline De León P., José D. Bernal B., Julia Y. Lezcano M., Linda Franco, Magdalena Tapia, Maximino Broce B., Minerva Farrugia, Moisés Rodríguez, Raúl Sanjur R., Ros V. Garibaldi B., Rubiela E. Hernández P., Sasha Barrera, Silka Castro, Soledad Pinto A., Stainless R. Rodríguez Ch., Vanessa Centella P., Veira Rodríguez, Yaimisell Ríos R., Yanett Rodríguez T.

Por la SENACYT: Charlene Añino, Enith Rodríguez, Esmelda Herrera, Francisco Matos, Ilsa Austin, Kathia Pittí P., Krystel Del Rosario, Lineth Campos, Madelaine Rojas, María V. Heller, Mariela Batista, Rella Rosenhain, Tamara Del Moral, Tanny Rodríguez.

Coordinación general y revisiones: Krystel Del Rosario, Lineth Campos y María V. Heller.

AUTORIDADES DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN

S.E. Maruja Gorday de Villalobos
Ministra

S.E. Zonia Gallardo de Smith
Viceministra Académica

S.E. José Pío Castellero
Viceministro Administrativo

S.E. Ricardo Sánchez
Viceministro de Infraestructura



AUTORIDADES DE LA SECRETARÍA NACIONAL DE CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

Dr. Victor Sánchez Urrutia
Secretario Nacional Encargado

Dra. Milena Gómez Cedeño
Secretaria Nacional Adjunta

Esta colección fue posible gracias al apoyo del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD).

MENSAJE PARA LOS ESTUDIANTES

Querido estudiante:

Pensando en ti, para que puedas lograr tus sueños, queremos que sigas aprendiendo. Ahora que estás en casa, aprovecha y comparte con tu familia, escribe historias con tus personajes favoritos, lee todo lo que puedas, imagina un mundo mejor, cuida a los animales, siembra un árbol; en fin, aprovecha el tiempo y trata de ser muy feliz.

¡Te extrañamos! pronto nos veremos, recuerda que es importante que sigas aprendiendo. Para lograrlo, debes desarrollar cada una de las asignaciones y actividades, que han sido elaboradas especialmente para ti. Trata de hacerlo de forma independiente, si tienes quien te ayude, ¡fabuloso! pero recuerda, tienes una oportunidad valiosa para que, a través de los libros, puedas conocer el mundo, aprender la magia de los números, viajar con la lectura, analizar la importancia del agua, los beneficios de los árboles, el funcionamiento de nuestro cuerpo y los cuidados que debemos darle.

Eres de gran valor para tu familia y nuestro país, por eso debes cuidar tu salud y seguir las recomendaciones para la prevención de enfermedades.

Pronto volveremos a la escuela y queremos que nos digas cuánto aprendiste, el tema más interesante que desarrollaste, la lectura que más te gustó, lo divertido que fue para ti, aprender en casa. ¡Nos veremos pronto, todo va a salir bien!

Maruja Gorday de Villalobos
MINISTRA DE EDUCACIÓN

ÍCONOS Y SUS SIGNIFICADOS



TRABAJO CON LOS PADRES DE FAMILIA



TIEMPO DE LA ACTIVIDAD



SABÍAS QUE...



PREGUNTAS



AUTOEVALUACIÓN

UNIDAD

HÁBITOS QUE NOS AYUDAN A ESTAR SANOS



Lección 1

LOS HÁBITOS SALUDABLES

Conocer hábitos que ayudan a conservar la salud y a crecer.

Lección 2

¿QUÉ CANTIDAD DE ALIMENTOS DEBO CONSUMIR?

Identificar los alimentos que componen el plato saludable y sus porciones recomendadas.

¿Cuál es tu aprendizaje esperado?

Al finalizar esta lección conocerás algunos hábitos que te ayudarán a mantenerte saludable.



INICIEMOS: Le solicitamos a un familiar que apoye con las lecturas de la lección.

Los hábitos son las cosas que hacemos siempre, que luego de un tiempo de practicarlas las hacemos sin pensar, se transforman en rutinas. Hay algunos hábitos que son buenos como: leer todos los días antes de dormir, hablar con tus padres de las cosas que te preocupan, ayudar en algunas tareas del hogar y otros que no son buenos como tirar la basura fuera del cesto, no escuchar a la maestra cuando habla.

Menciona un buen hábito que tienes tú, ¿cuál es un buen hábito del familiar que te acompaña?

En esta primera lección aprenderás sobre la importancia de los hábitos para cuidar tu cuerpo y mantenerte sano.

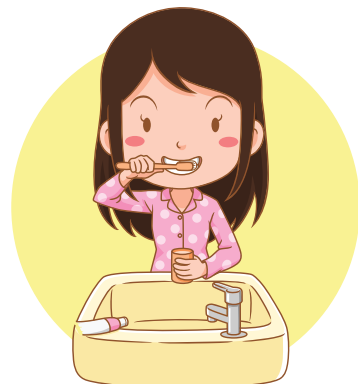
Empecemos por la **higiene de nuestro cuerpo**. Une con una línea los hábitos de higiene (de las imágenes) con la frecuencia en que debes hacerlo:

Todos los días

Después de comer

Antes de comer

Después de ir al baño





¡MUY BIEN! Es importante bañarnos y mantener el cuerpo limpio, así evitamos infecciones de la piel y enfermedades.

Otro hábito importantísimo es el lavado de manos varias veces al día, ¡siempre antes de comer y después del ir al baño!

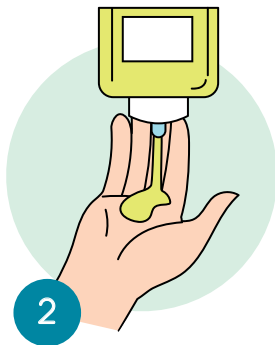
Recuerda que cada mano tiene cinco dedos y todos deben quedar limpios después del lavado. Mira la figura y repasa con ayuda de tus padres si tú sigues esas recomendaciones, sino ¡empieza hoy mismo!

Te invito a que vayas al baño y te laves bien las manos. Y que lo repitas siempre antes de hacer las tareas, así tus libros y cuadernos se mantendrán mejor.



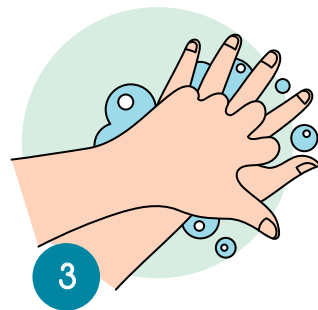
1

Mojar tus manos



2

Ponerte jabón



3

Frotar por 20 segundos



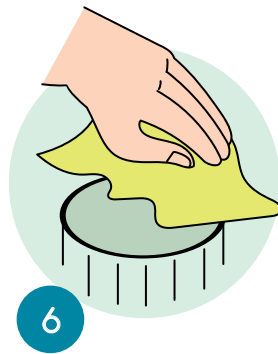
4

Enjuagarse las manos



5

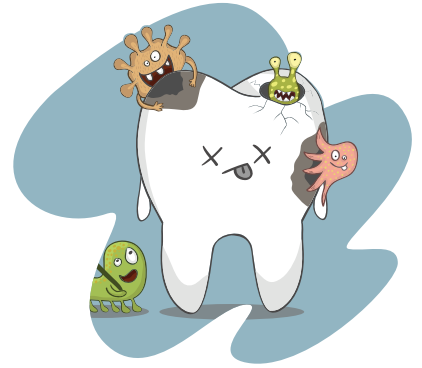
Secarte las manos



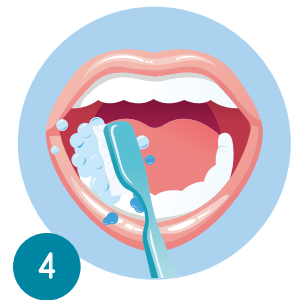
6

Botar el papel toalla

Justo a tu edad se caen los dientes de leche y empiezan a asomarse, por las encías, los dientes que te durarán hasta que seas mayor. Quizás, tus padres o maestros te hayan contado que los dientes que tienes ahora se quedarán contigo durante toda tu vida; así que, debes cuidarlos.



Lava tus dientes después de cada comida y NO comas muchas pastillas, sé que te gustan, pero ¡a las bacterias que causan las caries y dañan tus dientes, también le gustan! Los restos de comida, que quedan entre los dientes, alimentan a las bacterias que habitan en tu boca y su alimento favorito son los restos de pastillas.



En la figura puedes ver 8 pasos, cuéntalos. Muy bien, ahora repásalos con tus padres. Busca tu cepillo de dientes y practícalo, no hay mejor manera de aprender un hábito que practicando.

Recuerda que es muy importante limpiarse los dientes por afuera y por adentro; y también, es muy importante limpiarte la lengua y enjuagarte la boca con agua fresca.

Después de jugar y estudiar durante el día, tu cuerpo necesita descansar por lo menos 9 horas, así te despertarás con energía y contento para aprovechar el nuevo día.

Haz la cuenta con tu mamá o tu papá para saber a qué hora debes acostarte y levantarte para dormir 9 horas. Anótalo aquí.



Para **dormir bien** es importante que no tomes agua antes de acostarte, no mirar la computadora ni los celulares, es mucho mejor leer un cuento o que algún adulto te cuente una historia.

Recuerda esta noche ir a dormir temprano, y también mañana y el día después de mañana, y los días que siguen ¿hacemos un trato? ¿Sí? ¡Me alegro!

Para crecer y mantenerse fuerte tu cuerpo necesita **ejercicio**; así que, todos los días debes practicar algún deporte, hacer ejercicios, ayudar en las tareas de la casa o de la huerta y estar al aire libre. La actividad física ayudará a que tus huesos y músculos se mantengan sanos y fuertes.



Haz un dibujo de tu deporte o juego favorito donde tengas que saltar o correr.



Además de la higiene de nuestro cuerpo, dormir bien y hacer ejercicio, es muy importante lo que comemos, ¿qué sabes sobre la importancia de los alimentos para el cuerpo? comenta con tus familiares y si puedes escribe algunas palabras u oraciones de lo que hayan hablado en el espacio de abajo.

Encierra en un círculo, la imagen que representa a un niño comiendo alimentos saludables.



¿Por qué piensas que ese niño se alimenta de forma saludable?
Comenta con tus padres.

Ya que has comentado con tus familiares lo que sabes sobre la importancia de los alimentos, sigamos aprendiendo; comer alimentos variados y nutritivos nos ayuda a mantenernos sanos y fuertes.

Por eso, debemos seleccionar muy bien los alimentos que consumimos diariamente.

Dibuja y pinta tres frutas o vegetales de tres colores diferentes, pueden ser: verdes, rojos, amarillos o anaranjado, y escribe sus nombres.

Marca con un círculo los que más te gusten. Es necesario comer todos los días frutas y vegetales.



Es momento que le solicites a un familiar que te apoye con la lectura de la lección.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y NO SALUDABLE

Los alimentos son todas las cosas que comemos o bebemos y que nos aportan nutrientes que **nos dan energía, nos ayudan a crecer, a mantenernos sanos y a desarrollar todas las funciones de nuestro cuerpo** (pensar, respirar, saltar, dormir, hablar y muchas otras).

Una alimentación saludable es la que nos permite obtener los nutrientes que el cuerpo necesita. Los alimentos **no** saludables no aportan nutrientes a nuestro cuerpo, o aportan pocos nutrientes o demasiados de un solo tipo. Con algunos ejemplos irás comprendiendo mejor. La pizza y los dulces son ricos, pero principalmente aportan los nutrientes de

la harina y nuestro cuerpo necesita muchos otros, por eso los podemos comer, pero no muy frecuentemente. Los helados son ricos y tienen leche, pero no reemplazan a las comidas, no debemos llenar nuestro estómago de helado, porque se nos quitará el hambre y no comemos los alimentos saludables.

¿Por qué comer sano?



Para crecer



Para obtener energía para jugar



Para aprender mejor



Para mantenerme saludable

¿Por qué debes evitar consumir frecuentemente comida no saludable?



Para evitar enfermarnos



Para evitar la obesidad infantil



Para concentrarnos y aprender mejor

REVISA TUS APRENDIZAJES

¿Qué aprendiste sobre los hábitos saludables? Comenta con tus familiares.



REVISAR TUS APRENDIZAJES

¿Qué aprendiste sobre comer alimentos saludables y no saludables?



Comenta con tus familiares.

AUTOEVALUACIÓN

Coloca una carita feliz o carita triste, según si lograste o no realizar las siguientes actividades.

Me bañé en el día de hoy o tengo planificado bañarme.	
Practiqué el lavado de dientes.	
Me lavé bien las manos antes de comer.	
Dibujé las frutas y vegetales y los pinté.	



Logrado



No logrado

¡Muy bien, te felicito!

Lección 2

¿QUÉ CANTIDAD DE ALIMENTOS DEBO CONSUMIR?

¿Cuál es tu aprendizaje esperado?

Al finalizar esta lección serás capaz de identificar los alimentos que componen el plato saludable y sus porciones recomendadas.



Habilidad científica que trabajarás:

Identificar en el plato de la alimentación propuesto por el Ministerio de Salud, los alimentos que se deben consumir en mayor y menor proporción.

INICIEMOS:

Es momento que le solicites a un familiar que te apoye con la lectura de la lección.

En esta lección continuarás aprendiendo sobre los alimentos que debemos consumir en nuestros platos de comida, para tener una alimentación saludable.



¿Qué alimentos, consideras, debe contener un plato de alimentación saludable?

Comenta con tus familiares.

Observa estos dos platos de comida que te presentamos a continuación.

¿Qué pasaría si una persona siempre se alimentara con el plato #1?



PLATO #1



PLATO #2

Los alimentos contienen distintos tipos de nutrientes que necesita el cuerpo para: (escribe, si no recuerdas vuelve a la lección 1).

, pero debemos comerlos en las porciones adecuadas para estar bien nutridos. Por eso debemos conocer el plato de la alimentación que recomienda el Ministerio de Salud, que nos ayuda a seleccionar los alimentos que contribuyen a tener una alimentación balanceada.

Plato de la alimentación



Come sano, muévete y vive mejor.

EL PLATO DE LA ALIMENTACIÓN SE DIVIDE ASÍ:



Almidones,
granos y
cereales



Dan energía para jugar, saltar y realizar otras actividades.



Frutas y
vegetales



Previenen resfríos y otras enfermedades. Mejoran la visión. Ayudan a evitar el sangrado.



Carnes
y huevos



Forman, reparan tejidos, ayudan a formar tus músculos.



Lácteos



Ayuda a formar y mantener los huesos y dientes.



Aceites y
azúcares



El azúcar da energía (dura poco). El aceite se necesita en todo el cuerpo, pero en poquitas cantidades, mucho hace daño.

Debemos elegir diariamente alimentos de cada uno de los grupos que conforman el plato de la alimentación para evitar una mala nutrición y el riesgo de contraer enfermedades.

http://www.minsa.gob.pa/sites/default/files/destacado/2-guias_alimentarias_documento_final.pdf



Mi plato de comida

¿Qué materiales necesitas?

- Lápiz de escribir y de colores.
- Hoja blanca.



Tus familiares te ayudarán para comprender mejor las indicaciones.

Realiza los siguientes pasos de esta actividad:

1. Observa el **Plato de la Alimentación** que te presentamos.

2. Explícales a tus familiares:

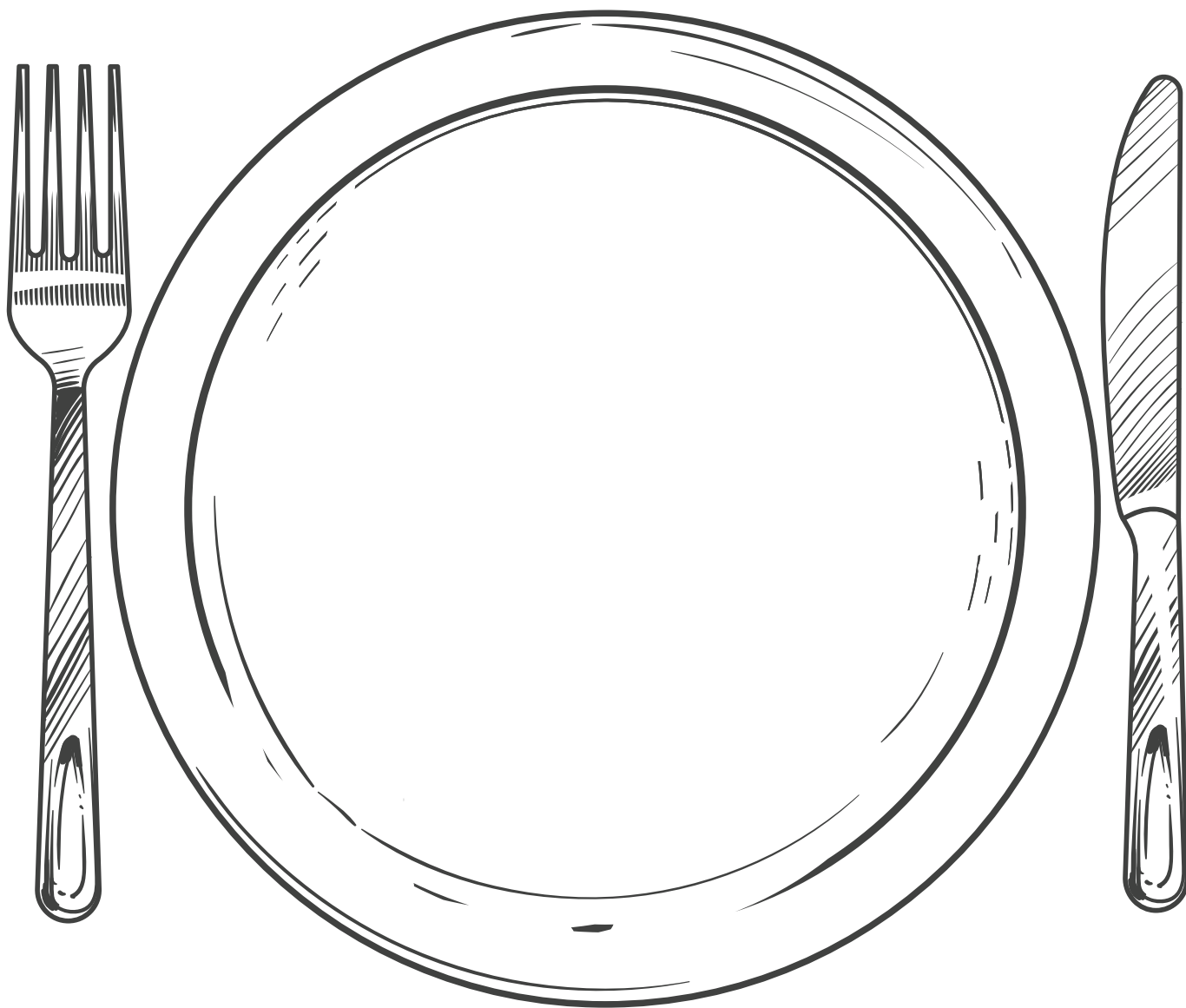
¿Qué observas en él? Nombra los alimentos que conozcas.

¿Cuáles grupos tienen mayores porciones en el plato?, ¿qué hay en esos grupos?

¿Cuál grupo tiene menos?, ¿por qué piensas que tienen menos?



3. Dibuja tu plato de **comida saludable** para un almuerzo.
4. Dibuja las cantidades (más de uno y menos de otro), que recomienda el plato de la alimentación.



5.

Compara tu plato con el que está en la lámina del plato de la alimentación saludable.

¿Lograste dibujar alimentos de todos los grupos del plato?

¿Qué le agregarías a tu almuerzo? y ¿qué le quitarías?, ¿por qué?

¿Cuál es tu comida favorita?, ¿tiene algunos de los alimentos que están en el plato?



Comenta con tus familiares.

OTRAS IDEAS:

- Si tu casa tiene patio o tienes lugar para poner macetas puedes sembrar algunas semillas para cultivar tus propios vegetales, recuerda que las plantas como nosotros necesitan cuidado.
- Habla con tus padres y juntos preparen un menú para una semana ¿qué pueden comer que sea rico, nutritivo y económico?



SABÍAS QUE...

El agua es esencial para todos los seres vivos. Debes tomar por lo menos 8 vasos con agua durante el día.



EVALÚA LO QUE HAS APRENDIDO:

¿Por qué es importante consumir alimentos en proporciones adecuadas?

Comenta con tus familiares.



¿Qué aprendiste sobre el plato de la alimentación saludable?



Comenta con tus familiares.

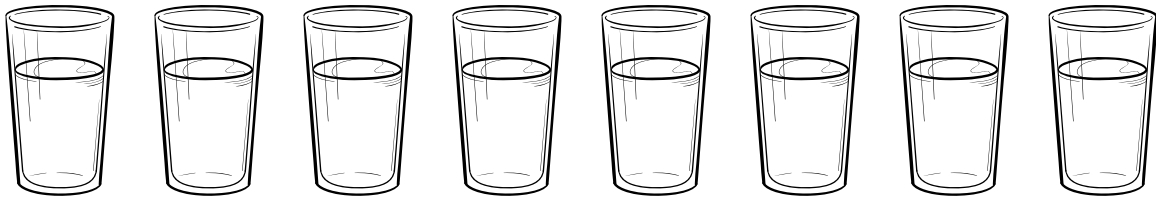


APLICANDO LO APRENDIDO

Solicítale a un familiar que te lean esta actividad.

Te invito a que lleves un control de vasos con agua que bebas durante el día.

Te propongo que **pintes un vaso cada vez que tomes agua durante todo un día.**



Explícales a tus familiares **¿por qué es necesario tomar agua todos los días y cuántos vasos de agua se deben tomar?**

AUTOEVALUACIÓN

Coloca una carita feliz o carita triste, según si lograste o no realizar las siguientes actividades:

Comparaste tu plato de comida con la lámina de la alimentación.	
Compartiste con tu familia la importancia de la alimentación saludable.	
Dibujaste los alimentos que debes comer en mayor proporción.	
Registraste los vasos de agua que tomaste durante el día.	



Logrado



No logrado

¡Muy bien, te felicito!

AMPLÍA TUS CONOCIMIENTOS EN ESTE ENLACE

<https://bit.ly/2yTGeSe>

<https://www.youtube.com/watch?v=TnHZwILkO4Y>





MINISTERIO DE
EDUCACIÓN



OBJETIVOS  DE DESARROLLO
SOSTENIBLE