

**Martes
05
de Octubre**

Sexto de Primaria Ciencias Naturales

¿Mi estilo de vida es saludable?

Aprendizaje esperado: Argumenta la importancia de la dieta correcta, del consumo de agua simple potable, la activación física, el descanso y el esparcimiento para promover un estilo de vida saludable.

Énfasis: Comparar las características de un estilo de vida saludable con el propio para identificar acciones a modificar.

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a argumentar la importancia de la dieta correcta, del consumo de agua simple potable, la activación física, el descanso y el esparcimiento para promover un estilo de vida saludable.

Para explorar más puedes revisar el libro de texto de Ciencias naturales de 6° se explica el tema a partir de la página 25

<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P6CNA.htm#page/25>

¿Qué hacemos?

En esta sesión te presentamos información y algunas actividades que te ayudarán a reconocer la importancia de la actividad física y comparar las características de un estilo de vida saludable con el propio para identificar acciones a modificar.

Actividad 1

Observa el siguiente video sobre la importancia de dormir y de descansar.

1. Dormir bien para vivir mejor, el sueño en niños.

<https://www.youtube.com/watch?v=TdtAnhk9NRs&t=77s>

- ¿Qué te pareció el video?

Ahora te invitamos a realizar un poco de actividad física.

En casa toma un tapete, toalla o una pequeña cobija que pondrás en el piso para hacer algunos estiramientos, luego imagina que tienes una cuerda y harás una secuencia de 8 saltos con los pies juntos y ocho dobles saltos con un pie en el aire (alternando cada pie).

- ¿Qué te pareció la actividad?
- ¿Qué actividades físicas realizas generalmente para estar saludable?

Ya que tienes identificados varios componentes de un estilo de **vida saludable**, compararlos con tu estilo de vida personal, para ver si necesitas modificar algo.

Elabora la siguiente tabla en tu cuaderno y llena la columna denominada «Mi estilo de vida actual» mientras comparas las características relacionadas con un estilo de vida recomendable.

Característica	Lo recomendable	Mi estilo de vida actual	Mi reto para mejorar
Cantidad de agua simple que debemos consumir por día.	8 vasos diarios.		
Porciones de fruta al día.	5 diferentes frutas o la porción de		
Porcentaje en el plato del buen comer de alimentos de origen.	1/6 o 16%		
Porciones de cereal.	De preferencia uno por día.		
Horas de sueño.	8 horas		
Actividad física diaria.	Al menos 1 hora.		

Recuerda que:

- Es importante que todas las personas, sobre todo las niñas y niños, procuren dormir y descansar para mantener la salud física y mental.
- El ejercicio y la activación física son indispensables para mantener el cuerpo en buena condición.
- Es deseable tener un estilo de vida saludable y por eso debemos revisar cómo es nuestro estilo de vida personal.
- La dieta correcta, el consumo de agua simple potable, la activación física, el descanso y el esparcimiento promueven un estilo de vida saludable.

El Reto de Hoy:

¿Cómo puedes mejorar tu estilo de vida?

Te invitamos a que hagas un esfuerzo y mejores tus hábitos, para que poco a poco llegues a lo que se considera ideal para tu edad.

Revisa la tabla anterior y llena la última columna con el título “Mi reto para mejorar”. Las siguientes preguntas pueden ayudarte: ¿Qué tan parecido es mi estilo de vida a lo que recomienda un estilo de vida saludable? ¿Qué debería cambiar para mejorar mi salud? ¿Cómo debe participar mi familia en esos cambios?

A partir de tus respuestas y de la información de tu tabla, puedes escribir una historia breve sobre lo que te gustaría mejorar de hoy en adelante para tener un estilo de vida saludable. Comparte tu historia con los miembros de tu familia y dialoguen sobre la relevancia de lograr ese reto.

Si en tu casa hay libros relacionados con el tema, consúltalos, así podrás saber más, si no cuentas con estos materiales no te preocupes. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Consulta los libros de texto en la siguiente liga.
<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/primaria.html>