

**Miércoles
23
de febrero**

Primero de Primaria Conocimiento del Medio

*Detectives al cuidado de su cuerpo y
de la comunidad*

Aprendizaje esperado: reconocerás las distintas partes del cuerpo, y practicarás hábitos de higiene y alimentación para cuidar tu salud.

Énfasis: reconocerás acciones que practicarás para cuidar tu cuerpo y la seguridad de otras personas

¿Qué vamos a aprender?

Recordaras que, en la sesión anterior, se habló que el ejercicio es una actividad que realizas para mantener la salud de tu cuerpo.

Identificaras algunas de las acciones que debes realizar para cuidar tu cuerpo incluso, además aquellas que realizas para mantener la seguridad de otras personas.

Necesitaras los siguientes materiales:

- Lápiz.
- Colores.
- Goma y sacapuntas.
- Libro de Conocimiento del Medio de primer grado.
<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P1COA.htm>

¿Qué hacemos?

¿Recuerdas que en la sesión pasada comentamos que, el ejercicio es una actividad que realizas para mantener la salud de tu cuerpo?

Un ejercicio físico muy divertido, es bailar.

Pero ¿Cómo es que bailar ayuda a tu cuerpo?

Bailar es una actividad en la que haces ejercicio, porque al moverte, se activan tus músculos y se oxigena tu cuerpo. Observa el siguiente video.

- **A mover el bote.**

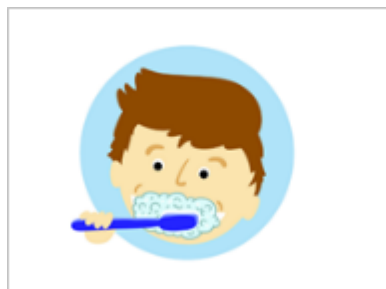
<https://www.youtube.com/watch?v=JFJ6axvjZio&list=PLVBlddRXYB8fahL3yOQoH9f9Gk7TqHcK4&index=9>

¿Crees que podrías disfrutar del baile si te doliera alguna parte del cuerpo o si estuvieras cansado?

En realidad, no podrías hacer esta actividad tan divertida si tuvieras alguna dificultad como sentirte enfermo. Esta es la razón por la que debes mantener saludable tu cuerpo.

Una de las acciones para cuidar tu cuerpo y mantener la seguridad de otras personas es tomar mucha agua, comer frutas y verduras, además no tirar basura en la calle.

Jugaras a ser un detective, observa las siguientes imágenes. Observa con mucho cuidado cada imagen y piensa si tu o tu familia realizan esas acciones o no. Si las realizas date un aplauso muy fuerte, si no, regístralo en tu cuaderno para platicarlo con tu familia.



Es un niño cepillándose los dientes para mantener en buenas condiciones todos sus dientes y la lengua, así evita la aparición de caries, además de que te ayuda a mantener un buen aliento, porque con el cepillado eliminas los restos de comida. Por ejemplo, al terminar de comer.

Observa bien la siguiente imagen.



Es una niña comiendo, está cuidando su cuerpo porque está consumiendo alimentos diferentes, como la carne, verduras y agua simple. Cuando comes sano tu cuerpo se siente bien, incluso a veces, si tu familia lo considera conveniente, te pueden dar un postre o un dulce. Pero la mayor parte del tiempo tus alimentos deben ser nutritivos.

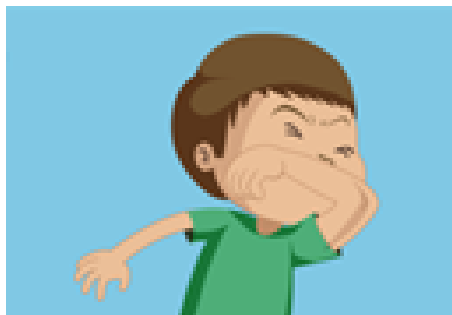
Observa la siguiente imagen.



<https://educacioninicial.mx/infografias/lavandonos-las-manos-al-ritmo-de-la-musica/>

Es un niño lavándose las manos. Recuerda que lavarte las manos con frecuencia es muy bueno para tu cuerpo, por ejemplo, antes de comer, al verlas sucias, después de jugar con tu mascota. Lavando tus manos, previenes enfermedades que dañan tu cuerpo y evitas contagiarte de coronavirus.

Observa ahora la siguiente imagen.



En esta imagen es un niño cubriéndose la nariz y boca con el ángulo interno del brazo. ¿Crees que está cuidando la seguridad de otras personas? Si no tienes a la mano un pañuelo para cubrirte, te puedes cubrir con el ángulo interno del brazo, de esta manera evitas contagiar a las personas que se encuentran cerca de ti.

Recuerda que estamos viviendo una pandemia y por eso, por el momento no es posible que asistas a la escuela, por eso debes tomar medidas preventivas para que menos personas enfermen.

Observa la última imagen.



Es una niña que tiene puesto su cubrebocas. ¿Crees que lo usa para que nadie la vea?

No, en realidad lo usa porque está cuidando su seguridad y la de todas las personas que la rodean, porque así se evita la propagación de microorganismos que se alojan en su boca, nariz y garganta.

¿También usas cubrebocas? Recuerda que es algo que debes hacer siempre que necesites salir a la calle, además cuando estas enfermo o alguien que viva en tu misma casa lo esté, esas son acciones para cuidar tu cuerpo y al mismo tiempo cuidar a los demás.

Observa el siguiente video para recordar las acciones que puedes realizar para cuidar tu salud y la de los demás.

• **COVID 19. Once Niñas y Niños.**

<https://www.youtube.com/watch?v=c4n1t7lyckE>

Recuerda que, como detective puedes estar muy atento a descubrir si estás haciendo lo correcto para cuidar tu cuerpo y la seguridad de los demás.

En tu libro de texto de Conocimiento del Medio en la página 93, hay un dato interesante sobre los perritos de la pradera que se cuidan unos a otros, igual que los seres humanos.

Dato interesante

Los perritos de la pradera se cuidan entre sí. Uno vigila que no haya coyotes o águilas mientras los demás comen. Si ve una amenaza, lanza un chillido y todos se esconden.



Uno vigila que no haya coyotes o águilas mientras los demás comen. Si se ve una amenaza lanza un chillido y todos se esconden.

Pasa lo mismo con los elefantes adultos, protegen a sus crías de aquellos animales que intentan comérselos, incluso, con sus cuerpos proveen sombra a las crías para mantenerlas frescas durante sus largos recorridos para buscar alimento.



Es sorprendente que no solo los seres humanos cuidan de su salud y de quienes los rodean, también otros seres vivos se cuidan entre ellos, ¿No te parece increíble?

Como viste en la sesión de hoy, hay acciones que realizas día a día que te ayudan a cuidar tu cuerpo, así como la seguridad de otras personas.

¿Recuerdas alguna de ellas?

Por ejemplo, el baile del inicio, aparte de divertido, favorece que tus músculos se mantengan fuertes y tengas más energía.

El reto de hoy:

El reto consiste en que tu seas las y los detectives de tu familia, es decir, debes estar atento para identificar las acciones que realizan los miembros de tu familia día a día, para ayudarles a que cuiden su cuerpo y mantengan la seguridad de toda tu familia.

Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lectura



<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P1MAA.htm>