

## ACTIVIDADES PARA HACER EN FAMILIA

### HABITOS SALUDABLES

# PRIMER CICLO:

---

#### ACTIVIDAD 1:

#### "8 vasos al día"

Te compartimos este video que hicieron los alumnos de la *Escuela de Educación Integral Ushuaia para el proyecto Nutrinforma*.

Música original: Casi Creativo. Fred Lammie.

[www.youtube.com/user/fredlammie](http://www.youtube.com/user/fredlammie)

Ver video adjunto N°1

- ¿Viste el video? ¿Qué te pareció?
- ¿Te acordás cuantos vasos de agua al hay día que tomar?
- ¿Por qué es tan importante tomar agua?
- ¿Te animás a dibujar tu vaso de agua? Primero pensá en como seria tu vaso ideal, si tendría dibujos o es transparente.. o tendría un dibujo de un personaje famoso...

Pero eso si, no te olvides! Que esté lleno de agua, que te hace crecer sano y fuerte!

Concurso: EL super vaso de agua: Envíanos la foto de tus dibujos del súper vaso de agua.

Definir quién es el jurado para elegir los dibujos finales. Y dejar que la comunidad vote el dibujo ganador.

### Información para las familias

#### Métodos caseros de potabilización del agua:

OPCIÓN A: Colocar 2 gotas de lavandina<sup>1</sup> por cada litro de agua y dejarla reposar 30 minutos antes de consumirla.

OPCIÓN B: Hervir el agua durante 3 minutos y esperar a que se enfríe para beberla. No volver a hervir.

Con ambas opciones se logra potabilizar el agua, eliminando cualquier bacteria nociva <sup>1</sup>.

## ACTIVIDAD 2:

### "Zana, zana, zanahoria"

Te compartimos este video que hicieron los alumnos de la *Escuela de Educación Integral Ushuaia para el proyecto Nutrinforma*.

Música original: "El juego de las verduras"

Artista: Diego Topa.

Ver video adjunto N°3

- ¿Viste el video? ¿Qué te pareció?

Los chicos hicieron el video y no enseñaron lengua de señas. Las personas sordas no pueden escuchar y por eso no pueden hablar, pero a través de la lengua de señas pueden comunicarse.

- ¿Te acordás los nombres de las verduras que aparecieron en el video? ¿Y de las señas de cada una?
- Te proponemos que las dibujes, escribas su nombre y practiques las señas.
- Te animas a buscar en la sopa de letras el nombre de algunas frutas y verduras.

PAPA – ZANAHORIA – LECHUGA – TOMATE – NARANJA – BANANA – MANZANA



B	Q	N	H	T	N	U	R	V	K
K	S	A	I	L	O	W	S	T	U
C	V	R	J	E	S	E	Q	O	T
O	P	A	K	C	T	K	Z	M	W
Z	A	N	A	H	O	R	I	A	R
A	P	J	K	U	V	V	E	T	U
D	M	A	W	G	P	W	Q	E	S
M	A	N	Z	A	N	A	T	L	K
F	L	H	R	K	Q	U	L	R	T
G	K	S	B	A	N	A	N	A	Q

Lic. Romina Cortes.  
Equipo Técnico  
Subs. de Políticas Socioeducativas y Educación Integral  
Ministerio de Educación  
Tierra del Fuego