

ÁREA: CIENCIAS NATURALES/ NIVEL PRIMARIO

Tercer Ciclo - Educación para Jóvenes y Adultos

Autora: Cristina Baez

CLASE Nº 3

Contenidos:

Enunciación de normas de prevención para el cuidado de la salud.

Introducción:

Continuamos trabajando. Ya conocemos cómo cuidarnos y cuidar a nuestros seres queridos ante esta situación mundial del COVID-19, pero... ¿qué pasa con nuestra rutina diaria?

“Mantener rutinas y tener horarios es siempre aconsejable, y también en estas circunstancias excepcionales. En estos momentos, es importante tratar de ser creativos y mantener el buen humor. Permitir a los niños que propongan actividades, pero también sugerirlas nosotros. Es muy probable que se muestren reticentes a algunas de ellas al principio, en especial los adolescentes, pero luego acaben accediendo y divirtiéndose”.

Por eso te propongo que compartamos a lo largo de la clase unos consejos para poder estar bien física y mentalmente en este momento tan especial.

Hora de la organización

✚ Antes de comenzar a trabajar, les recordamos la importancia de lavarse bien las manos con agua y jabón para que el virus esté cada día más lejos de nosotros.

✚ Buscá un lugar cómodo, acomodá la mochila con los útiles escolares.

✚ Abrí la carpeta del área y colocá la fecha

✚ Te proponemos que mires y escuches con mucha atención el siguiente video en el que la doctora **María García-Onieva**, pediatra de Atención Primaria y miembro del Comité Ejecutivo de la Asociación Española de Pediatría (AEP), proporciona algunas recomendaciones de actuación ante la epidemia de coronavirus:

<https://www.youtube.com/watch?v=i35ln8J5b6U&feature=youtu.be>

Actividades

- ✚ ¿Acordás con los consejos de la Dra. María García-Onieva?
- ✚ ¿Ponés en práctica todos los consejos escuchados?
- ✚ Hacé una **nota recordatoria** con los mensajes mencionados por la Doctora y pegala en la heladera.



✚ Los medios de comunicación son de vital importancia para poder estar informado por lo que les proponemos leer la noticia: “Es necesario estructurar rutinas para sobrellevar el aislamiento”

<https://diariolarepublica.com.ar/notix/noticia/20147/es-necesario-estructurar-rutinas-para-sobrellevar-el-aislamiento-.html>

✚ Según lo leído en la noticia on-line , prolijamente en la carpeta contestá las siguientes preguntas:

- a) ¿Qué debe hacer el cerebro?
- b) ¿Ante qué situación necesitamos estar atentos?
- c) ¿Es sano informarse sobre el COVID-19 durante todo el día?
- d) ¿A qué se refiere con consumos tóxicos?

✚ Transcribí tres recomendaciones útiles para tu entorno familiar o amistades.



✚ Elaborá una lista de sugerencias con tu rutina o de tu familia.

Desde la **Unicef**, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (organismo de la Organización de las Naciones Unidas que tiene como objetivo promover la defensa de los derechos de los niños, suplir sus necesidades básicas y contribuir a su desarrollo) han elaborado una cartilla donde nos aconsejan diez acciones que no deberían faltar en nuestra rutina cotidiana.

<https://www.unicef.es/educa/blog/10-tareas-rutina-diaria-familia>

10 TAREAS DE LA RUTINA DIARIA FAMILIAR PARA AFRONTAR EL AISLAMIENTO

- 1 Jugar** (Icon: Robot)
- 2 Tiempo con sus amistades** (Icon: Two children)
- 3 Estudiar** (Icon: Books)
- 4 Ejercicio** (Icon: Person running)
- 5 Tareas domésticas** (Icon: T-shirt)
- 6 Leer** (Icon: Child reading)
- 7 Higiene personal** (Icon: Soap and water)
- 8 Hablar con la familia** (Icon: Speech bubbles)
- 9 Comida saludable** (Icon: Apple)
- 10 Tiempo libre** (Icon: Pinwheel)

Para los niños, niñas y adolescentes, sentir que ellos también están movilizados contra la pandemia del COVID-19 les integra como ciudadanos y les hará saber que se cuenta con ellos para el futuro más próximo.

unicef
unicef.es/educa

#educaDerechos #educaCOVID19

10 TAREAS DE LA RUTINA
DIARIA FAMILIAR
PARA AFRONTAR EL
AISLAMIENTO



Para los niños, niñas y adolescentes, sentir que ellos también están movilizados contra la pandemia del COVID-19 les integra como ciudadanos y les hará saber que se cuenta con ellos para el futuro más próximo.

1 Jugar	2 Tiempo con sus amistades	
3 Estudiar	5 Tareas domésticas	6 Leer
4 Ejercicio	7 Higiene personal	8 Hablar con la familia
9 Comida saludable	10 Tiempo libre	

#educaDerechos #educaCOVID19

Para Finalizar

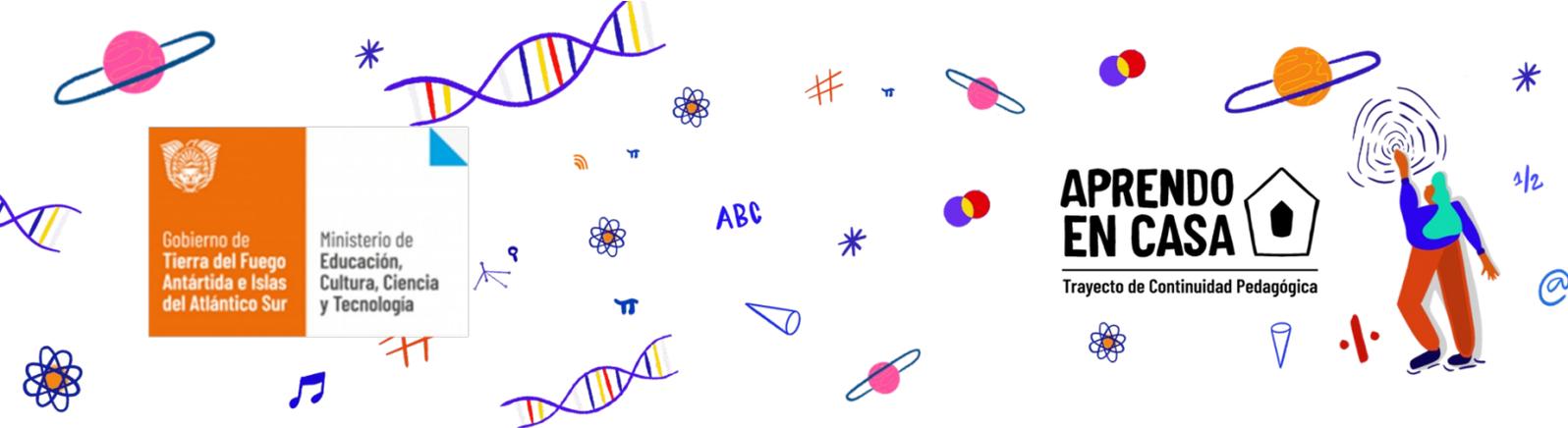
Quedarnos en nuestro hogar puede determinar nuestro futuro. El cuerpo y la mente hoy son el tesoro más preciado.

#YoMeQuedoEnCasa

#QuedateEnCasa

¡Nos vemos la próxima clase!





BIBLIOGRAFÍA, FUENTES Y RECURSO DIDÁCTICOS

- Asociación Española de Pediatría. (14 de marzo de 2020)
Recomendaciones de la AEP, para las familias frente al coronavirus
[video] Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=i35ln8J5b6U&feature=youtu.be>
- Diario On -Line: **La República (Corrientes)** (18 de marzo de 2020) *Es necesario estructurar rutinas para sobrellevar el aislamiento.*
<https://diariolarepublica.com.ar/notix/noticia/20147/es-necesario-estructurar-rutinas-para-sobrellevar-el-aislamiento-.html>
- UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia) (2020)
Educación contra el coronavirus: 10 tareas de la rutina diaria.
<https://www.unicef.es/educa/blog/10-tareas-rutina-diaria-familia>

