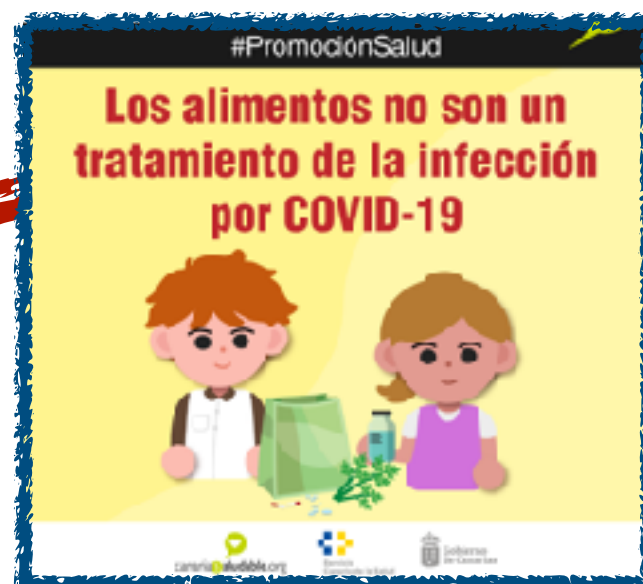




#PROMOCIÓN SALUD

6º EP

PROMOCIÓN SALUD



TU TRABAJO **PERSONAL FINAL** SERÁ
ELABORAR
UN MENÚ PARA **UNA SEMANA** PARA LOS
MIEMBROS DE TU FAMILIA
CON LOS ALIMENTOS QUE COMPRARÁS
A MEDIDA QUE AVANCEMOS EN EL
PROYECTO.

ADEMÁS AÑADIRÁS UNA RUTINA DE
EJERCICIO.
POCO A POCO IREMOS DESCUBRIENDO
CÓMO!!!

6ºEP



EMPECEMOS CON ALGO DE HUMOR



—Deja de comer tanto, te vas a engordar.



Hannibal Lecter
@Doc_Hannibal

Antes de la cuarentena / Después de la cuarentena



21:12 · 15 mar. 2020



Día 1 de la cuarentena 😊
Ya me comí todo lo que había comprado para 15 días.

?

Cuarentena.
Día 1 // Día 14



968 · 5:39 · 18 mar. 2020



Servicio
Canario de Salud

6º EP

QUÉ NOS HACEN PENSAR ESTAS IMÁGENES



1º ACTIVIDAD

MIRA ATENTAMENTE LAS IMÁGENES ANTERIORES, ¿QUÉ TE HACEN PENSAR? PUEDES MIRARLO DESDE MUCHAS PERSPECTIVAS, AÑADE TRES PENSAMIENTOS O IDEAS.

1	
2	
3	

?

Hidrátate



Los alimentos no son un
tratamiento de la infección
por COVID-19



Planifica tu compra



Evita precocinados y
bollería industrial



Las comidas
¡a su hora!



Frutas y Hortalizas
¡a diario!



 Servicio
Canario de Salud

6º EP

QUÉ NOS HACEN PENSAR ESTAS IMÁGENES

I. INTRAPERSONAL



2º ACTIVIDAD

REALIZA TU PROPIO MEME DE LA SITUACIÓN, SIN SER GROSEROS, PIENSA EN ALGUNA SITUACIÓN, E INTENTA PLASMARLA CON HUMOR. RECORDEMOS QUE EN SITUACIONES COMPLICADAS EL HUMOR NOS HACE EVADIRNOS, E INCLUSO REFLEXIONAR

PUEDES COGER UNA FOTO DE INTERNET O HACERLA TÚ MISMO Y AÑADIRLE TEXTO



Hidrátate



#PromociónSalud

Los alimentos no son un
tratamiento de la infección
por COVID-19



Planifica tu compra



#PromociónSalud

Evita precocinados y
bollería industrial



#PromociónSalud

Las comidas
¡a su hora!



#PromociónSalud

Frutas y Hortalizas
¡a diario!



Servicio
Canario de Salud

I. VISUAL ESPACIAL

6º EP

QUÉ NOS HACEN PENSAR ESTAS IMÁGENES



#PROMOCIÓN SALUD

¿QUÉ SE COMENTA POR AHÍ? VAMOS A INFORMARNOS



¿Cuánto puedes engordar en la cuarentena? Los expertos ...

Hola - 17 mar. 2020

¿Cuánto puedes engordar en la cuarentena? Los expertos dan las claves para evitarlo. En estos días en los que estamos obligados a ...

I. LINGÜÍSTICA



Engordar en cuarentena, el peor de los miedos

RosaricPlus.com (Comunicado de prensa) - Hace 21 horas

Un meme del antes y después de la cuarentena, un chiste en algún grupo de Whatsapp sobre aflojarle a los postres en el encierro, ...

<https://www.efe.com/efe/espana/practicodeporte/cuidado-en-el-confinamiento-se-puede-engordar-hasta-4-kilos-de-media/50000944-4218804>

https://www.lasexta.com/programas/arusitys/ever-cubilla/la-dieta-de-la-cuarentena-estos-son-los-cuatro-alimentos-que-mas-engordan-y-que-debes-evitar-durante-el-confinamiento_202003245e79ebd6d41df90001bc2085.html

<https://www.larazon.es/salud/20200321/7qaevppheney3edwamdc7gu6zm.html>

<https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/contenidoGenerico.jsp?idDocument=31aaa7f1-74e2-11ea-afe6-13fc38c4a51b&idCarpeta=7648b9de-6cd6-11ea-b209-795bf33c7f12>



Servicio
Canario de Salud

6º EP



#PROMOCIÓN SALUD



¡TENEMOS LA NEVERA VACÍA!

NOS VAMOS DE COMPRA-ON LINE TIENES UN PRESUPUESTO DE 120 EUROS

PARA HACERTE UNA IDEA PUEDES ENTRAR EN LA
PÁGINA DE SUPERMERCADOS QUE OFREZCAN COMPRA ON LINE
Y SIMULAR UNA. CARREFOUR, HIPERCOR, MERCADONA SON CADENAS EN OFRECEN ESA POSIBILIDAD

<https://www.hipercor.es/supermercado/>

EN ESTA PUEDES SIMULAR Y HACERTE UNA IDEA
SIN TENER QUE AÑADIR DATOS PERSONALES

6ºEP

I. MATEMÁTICA



#PROMOCIÓN SALUD

ACTIVIDAD 3

TIENES UN PRESUPUESTO DE 120 EUROS

AÑADE TU COMPRA

PRODUCTO+ PRECIO

No pierdas de vista que con estos productos elaborarás
un menú para una semana **ELIGE BIEN!!!!**

Se presentará un keynote



I. MATEMÁTICA



Servicio
Canario de Salud

6ºEP



#PROMOCIÓN SALUD



Servicio
Canario de Salud



ACTIVIDAD 4

AQUÍ TIENE TU GRAN RETO REALIZA EL
MENÚ : 5 COMIDAS AL DÍA

Ánimo!!!!!!

LUNES-VIERNES

Seguro que te puedes permitir
algún capricho!!!

No te olvides de mirar cuántas calorías

Debemos ingerir al día

<https://mejorconsalud.com/cuantas-calorias-se-deben-consumir-diariamente/>

Se presentará un keynote

I. Naturalista



6ºEP



Servicio
Canario de Salud

ACTIVIDAD 5

RECOMIÉNDANOS UNA RUTINA DE 5 EJERCICIOS

Utiliza tu ipad

Grábate haciendo los ejercicios-pon una buena música



Cómo lo compartes, usa tu drive
Subes el archivo
Compartes conmigo

montseacosta@heidelbergschule.com



6ºEP

I. Corporal



¿Qué se te está pidiendo?

Menú

Insuficiente

Realiza un menú con los productos que no están en la compra
Contempla solo tres comidas al día
El menú supera las calorías que se establecen como saludables
El menú es poco variado
El menú se presenta en un formato que no es el recomendado

Suficiente/Bien

Realiza un menú con los productos que obtiene de su compra, pero no en su mayoría
El menú contempla las 5 comidas diarias, pero todas las meriendas son poco saludables
El menú supera las calorías que se establecen como saludables la mayoría de los días.
El menú presenta alimentos saludables, pero es repetitivo.
El menú se presenta en el formato establecido un ppt/keynote realizando una tabla

Notable

Realiza un menú con los productos que obtiene de su compra.
El menú contempla las 5 comidas diarias, pero no todos los días.
El menú no supera las calorías que se establecen como saludables
El menú presenta alimentos saludables, pero es repetitivo.
El menú se presenta en el formato establecido un ppt/keynote realizando una tabla

Sobresaliente

Realiza un menú con los productos que obtiene de su compra.
El menú contempla las 5 comidas diarias.
El menú no supera las calorías que se establecen como saludables
El menú es variado e introduce alguna receta original
El menú se presenta en el formato establecido un ppt/keynote realizando una tabla

Vídeo

No es capaz de realizar la rutina de cinco ejercicios
Los ejercicios no son asequibles a su edad. No se graba en su presentación. No introduce música

Es capaz de realizar una rutina de cinco ejercicios variados, pero los introduce solo con imagen. No se graba realizándolos.
Utiliza música, pero no presenta destreza a la hora de editarlo, no se oye la voz, por ejemplo

Es capaz de realizar una rutina de cinco ejercicios variados, pero los realiza en 15 segundos.
El ejercicio es asequible a su edad. Es creativo en su presentación y realización.
Utiliza una música acorde al ritmo de los ejercicios.
Muestra destreza a la hora de editarlo y presentarlo

Es capaz de realizar una rutina de cinco ejercicios variados, de realización en 30 segundos cada uno.
El ejercicio es asequible a su edad. Es creativo en su presentación y realización.
Utiliza una música acorde al ritmo de los ejercicios.
Muestra destreza a la hora de editarlo y presentarlo

*La rúbrica es orientativa, evidentemente podrás hacer tu menú con alimentos que tuvieras ya en casa (pero no puedes abusar de ello). * En el vídeo si tienes problemas técnicos siempre puedes consultarme. Estamos aprendiendo *Tendrá valor la rutina de pensamiento, el meme y la compra, son actividades que me ayudan a lograr mi objetivo final, no olvides informarte bien sobre la dieta saludable y sobre por qué en estos momentos corremos el peligro de engordar más, y la importancia de tener rutinas en nuestra vida en casa

6ºEP