

Título del Tema FRE: Elaboro mi menú. GUIA DE TRABAJO 6.6. PROFESOR: JACK VERA.					
Área	OPTATIVAS	Asignatura	SALUD OCUPACIONAL	Grado	6º
				Grupo	
Estudiante					
# Horas	4	Habilidad a desarrollar			
Fecha Proyectada		Fecha lograda		<ul style="list-style-type: none"> Identificar la cantidad promedio de alimentos que debemos consumir para mantener una dieta balanceada. 	
Inicio	Cierre	Inicio	Cierre		
Conocimientos	Etapa	P. Partida	Investigación	D. Habilidad	Relación
- Dieta balanceada.	# Horas	1	1	1	1
	Verificación				

- **CONSTRUCCION DE SENTIDO.** Una alimentación no adecuada puede provocar enfermedades e incluso la muerte. Una alimentación balanceada puede mantener a tu organismo saludable.
 ¿Has escuchado sobre el vegetarianismo?
 ¿Será igual de saludable a la forma tradicional de comer?
 ¿Le recomendarías a alguien el vegetarianismo?
 ¿A quién? ¿porqué?
 Apreciado estudiante: cada tema trabajado en clase comprende las siguientes etapas:
- **PUNTO DE PARTIDA.** Cada guía requiere haber desarrollado la anterior al 100%. Para poder continuar con la siguiente es necesario que tu especialista verifique y deje constancia en este formato de que desarrollaste la guía que se está trabajando.
 Habrás desarrollado esta etapa cuando hallas escrito un resumen sobre lo que ya sabes acerca de: “Dietas balanceadas”. (Estos son tus preconceptos).
- **INVESTIGACIÓN.**
 1. **LECTURAS Y/O VIDEOS.** Puedes aprender sobre un mismo tema de diferentes maneras: leyendo sobre el mismo, viendo videos al respecto, experimentando, consultando a expertos, haciendo salidas de campo, etc.

- Necesitarás para resolver esta guía el material: “Hernández Sánchez Jacqueline y otros autores. Ministerio de la Protección Social, República de Colombia. Universidad Industrial de Santander. Fomento de una cultura en Salud Ocupacional en el Ámbito Escolar. Libreta de actividades para el estudiante de 6º. 2007”. **ACTIVIDAD 6/8.**
- Ver: www.clubdecienciasjuepuchosky.jimdo.com

Sección: Cuidado del medio ambiente – Desarrollo sostenible – Producción limpia.

Videos:

1.1 De la granja a la nevera...

1.2 Si los mataderos tuvieran paredes de cristal, todos seríamos vegetarianos.

1.3 Curso de Vegetarianismo SENA.

2. CUESTIONARIOS GUÍA. LECTURA DIRIGIDA. Son preguntas que tu analista te planteará al inicio de cada tema para enfocar y orientar tu investigación.

PARA ESTA GUIA RESPONDE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS. (Después de consultar tus fuentes).

2.1 ¿Será igual de saludable el vegetarianismo a la forma tradicional de comer?

2.2 ¿porqué?

- **DESARROLLO DE LA HABILIDAD.**

3. GLOSARIO /DIBUJOS. Cada tema trae consigo vocabulario que debes hacer tuyo. Para ello **después de cada consulta** deberás definir con tus propias palabras y dibujar los términos que tu analista señale. Dibuja también los términos que aparecen subrayados.

GLOSARIO PARA ESTA GUÍA:

- 3.1. Proteínas.
- 3.2. Carbohidratos.
- 3.3. Calcio.
- 3.4. Hierro.
- 3.5. Vitamina A.
- 3.6. Gramos.
- 3.7. Miligramos.
- 3.8. Unidades internacionales (U.I).
- 3.9. Glóbulos rojos.
- 3.10. Menú.
- 3.11. Alimentación balanceada.
- 3.12. Desnutrición.

- **RELACIÓN.** Es una entrevista en la que tú solicitas la fecha a tu especialista cuando hallas desarrollado los pasos anteriores. Puede ser: oral, escrita, virtual o práctica dependiendo de tu estilo de aprendizaje, ritmo y del criterio de tu especialista. Tiene como propósito verificar (evaluar) que comprendes los conceptos estudiados y puedes aplicarlos en tu vida diaria.

NOTA (RECURSOS):

- En la Biblioteca (Bibliografía):
 - En cualquiera de las bibliotecas públicas de Pacho, por ejemplo la Guillermo Ruiz Lara que queda pasando la calle (al frente de la sede B), la biblioteca de tu colegio PIO XII (SEDE A), Cultivarte y las otras TE PRESTAN MATERIAL Y SERVICIO GRATUITO.
 - Hernández Sánchez Jacqueline y otros autores. Ministerio de la Protección Social, República de Colombia. Universidad Industrial de Santander. Fomento de una cultura en Salud Ocupacional en el Ámbito Escolar. Libreta de actividades para el estudiante de 6º. 2007.
 - Cualquier otro texto de Salud Ocupacional que desees consultar (tu citarás la bibliografía para tus trabajos).
- En Internet (Cybergrafía):
 - En cualquiera de las bibliotecas públicas de Pacho, por ejemplo la Guillermo Ruiz Lara que queda pasando la calle (al frente de la sede B), la biblioteca de tu colegio PIO XII (SEDE A), Cultivarte y las otras TE PRESTAN MATERIAL Y SERVICIO GRATUITO.
 - www.clubdecienciasjuepuchosky.jimdo.com

- <https://esp.brainpop.com/> (pide a tu profesor nombre de usuario y contraseña para acceder a este sitio).

- www.biomanbio.com

- Cualquier otro sitio en internet sobre Ciencias Naturales que desees consultar (tu citarás la cybergrafía para tus trabajos).

- En tu hogar: Seguro que tus padres, tutores, hermanos mayores, primos, vecinos que ya estudiaron..., te pueden prestar, regalar, comprar o facilitar el acceso a cualquiera de estas fuentes.

- En clase:

SIEMPRE debes portar: AGENDA, guía de trabajo, fotocopias, lápices, esferos, colores, reglas y/ o escuadras, borrador, libro de texto (sobre el tema a trabajar en clase), tablet, P.C, celular o cualquier tipo de TIC (con el tema descargado para trabajar en clase).

En caso de que no traigas material para trabajar; te prestaré el libro "Métodos de estudio" para que no permanezcas ocioso en el aula.

NO HAY DISCULPA PARA NO APRENDER, si no aprendes, es que no quieres hacerlo... De ser así...; nos pondremos en contacto con tus acudientes para corregir esta situación.

TODO TIENE UN MOMENTO Y UN LUGAR: El aula es el mejor espacio para aprender y el mejor momento para aprender es la hora de clase.