|  |
| --- |
| **TÍTULO DE LA SESIÓN “Bien alimentados y protegidos contra el Coronavirus”** |
| **Área curricular: Comunicación.**  | **Fecha de entrega:** **13.04.2020** |
| **Competencia:** Se comunica oralmente en su lengua materna. |
| **Propósito de la actividad**: Comprender la importancia de estar bien alimentados para protegernos de las enfermedades. |
| **Grado: 3° y 4° / CICLO IV** |
| **Especificaciones Técnicas****Software:** Adobe Audition, Audacity, otros**Lenguaje: locución persona mayor** **Tono:** Ameno/Entretenido/Crítico**Frecuencia:** Semanal**Duración**: 25 minutos |
| **DESCRIPCIÓN** | **CONTENIDO** |
| **Locución** | **Efecto** | **Duración** |
| **INTRODUCCIÓN** | Buenos días queridos niños y niñas del 3° y 4° grado de primaria, sean todos bienvenidos a este espacio radial.Estamos muy contentas por este nuevo encuentro en el que compartiremos un nuevo aprendizaje con cada uno de ustedes, solo les pido ponerles muchas ganas y logren disfrutar este momento.  | Cuña introductoria del programa radial (5 minutos)Niños coreando“yeeeee”Melodía para cuentos de niñosNiños coreandoyeeeee | 3 minutos 9 minutos2 minutos4 minutos3 minutos |
| Les hago recordar a papá, mamá, o familiares que acompañan a los menores en este viaje maravilloso del aprendizaje, que los niños y niñas deben contar con su lápiz, borrador y un cuaderno para hacer sus anotaciones. (pausa… 10’) |
| Niños y niñas, para que puedas trabajar con mayor seguridad y cuides tu salud: **“Lávate bien las manos y limpia bien todo lo que vas a usar”** … ¡Vamos tú puedes hacerlo!... ¡bien! |
| En esta sesión aprenderás la importancia de estar bien alimentados para protegernos de las enfermedades como el Coronavirus. Recuerda que estar sanos y bien alimentados permite que hagamos frente a las enfermedades como el coronavirus o COVID 19.La actividad de hoy tiene como título **“Nos alimentamos bien para protegernos contra el coronavirus”** |
| **CUERPO** | Ahora te invito a escuchar con atención el cuento:**“EL MISTERIO DE LAS FRUTAS Y LOS VEGETALES”**Hace un tiempo, ocurrió algo serioUn buen día, creo que era jueves, cuando muchas personas, madres y padres, se disponían a hacer las compras para la alimentación de los siguientes días… se encontraron con los puestos de frutas y vegetales estaban totalmente vacíos... sí vacíos, las cajas de las naranjas., mangos, cebollas tomates, todos estaban sin nada. Los padres pensaban que debía ser un problema con el almacén y decidieron volver al dia siguiente.Pero al día siguiente tampoco había nada…. de nada… Ay, hoy También continúan las cajas vacías es rarísimo y nadie sabe nada… comentaban entre sí, algunas madres. |
|  |  |
| Los adultos estaban muy preocupados y asustados, si no conseguimos vegetales y frutas nuestros hijos se van a enfermar, no tendrán en su organismo minerales, ni vitaminas, ni fibra, se quedarán débiles. Era algunos de los comentarios que se escucharon.Lo más grave era que se acercaba el fin del año escolar, eso significaba que todos los niños tenían que presentar sus exámenes para poder pasar de año y disfrutar sus vacaciones, pero sin frutas, ni vegetales difícilmente iban a estar ágiles para aprender, ni fuertes para pasar sus vacaciones. |
| Padres y maestros, estaban muy preocupados pero los niños estaban tranquilos, porque casi todos decían que no querían, ni vegetales, ni frutas. El problema es que, aunque los niños digan que no comen frutas, ni vegetales, buena parte de las comidas deben contener estos alimentos que mesclados o triturados dan mucho valor nutricional. La comida sin esto, ya no sería la misma. |
| Pero perdón, ¿no me he presentado verdad?, Yo soy Judith, una vainita verde y todo este cuento me lo sé, porque yo estaba allí, en un lugar lejos, muy lejos, donde muy pocos humanos conocen, estaba bajo la tierra y entre los árboles cientos y cientos, que digo: miles de frutas y vegetales reunidos en una gran asamblea, éramos montones de vegetales y frutas de todos los lugares del mundo. |
| Nuestro planteamiento fue el siguiente: Desde ya hace mucho tiempo, tenemos algunos problemas con los niños y las niñas, ¡no quieren comernos!  |
|  | Esa es la razón por la que mis amigas y yo los convocamos aquí, para analizar lo que está sucediendo y encontrar soluciones, Así todos juntos nos pusimos a pensar qué es lo que podríamos hacer y se nos ocurrió; ¡Hagamos una manifestación en un lugar donde haya mucha gente con carteles con nuestros mensajes, tal vez así podríamos conseguir que los niños nos escuchen!… sugirió Trino pepino…la asamblea estuvo de acuerdo. |
| Los maestros convocaron a los padres le indicaron que, de seguir así, se tendría que dar refuerzo académico durante las vacaciones pues los exámenes estaban saliendo ¡muy mal.! |
| Pero padres, madres, maestros y maestras no sabían que los vegetales y las frutas compartían su misma preocupación. Los niños y niñas debían consumir vegetales y frutas, siendo así, vegetales y frutas de distintas granjas huertos y sembradíos se prepararon con carteles. Hasta que llego el dia de la manifestación:* ¡Vitaminas y minerales para estudiar son esenciales!
* ¡¡¡Si sano quieres crecer, frutas y vegetales deberás comer!!!
* ¡Si no te quieres enfermar, vitaminas y minerales deberás asimilar!
* ¡La fibra es esencial para que sano puedas estar!
* ¡Sin hortalizas no crecerás y pequeño te quedarás!
 |
| Poco a poco en respuesta a nuestras consignas, los niños comenzaron a acercase, sin darnos cuenta comenzaron animarse con nuestra manifestación y al unirse con nosotros, casi que hacían más ruidos… ¡Fue increíble!  |
| A los pocos días de la concentración, recibimos una carta:Queridos amigos vegetales y frutas:Estamos un poquito muy avergonzados por lo que ha sucedido…Hemos escuchado con atención sus mensajes Y, entendemos que, aunque pensemos que no. Ustedes son muy importantes y queremos aprender a llevarnos mejor… |
|  | Por eso queremos hacerles algunas propuestas:1. Empezaremos a comer vegetales y frutas, pero poco a poco mientras nos acostumbremos a su sabor, los comeremos en cantidades pequeñas
2. Intentaremos conocerlos mejor, compartir con Ustedes, buscarlas al hacer las compras y hacer trabajo en equipo en la cocina
3. A partir de ese día, cuando ya nadie pensaba que podían recuperar el año escolar y las vacaciones…
 |
| Los niños y las niñas les dieron una sorpresa a todos, y doblaron su consumo de frutas y vegetales compensando el tiempo que tenían sin comerlos, incorporándolos en todas su comidas y meriendas. Con la ayuda de recetarios y la licuadora y del rayador los vegetales y las frutas, encontraron nuevos espacios en los cuales podían ser incluidos. |
| Los niños y las niñas vieron su recompensa…, estaban más ágiles, más rápidos y más fuertes y sanos que nunca.Niños niñas, padres, madres, vegetales y frutas, contentos se quedaron y el arreglo respetaron. *Versión adaptada del cuento: La Gran Final y el Misterio de las verduras* *La Esfera de los Libros. Madrid - España*  [*https://www.youtube.com/watch?v=qlfy1N6nkeg*](https://www.youtube.com/watch?v=qlfy1N6nkeg) |
| Luego de escuchar el cuento, te pido tu atención para que escribas las preguntas que a continuación daré lectura y con el apoyo de la persona que te acompaña logres hacerlo. En esta oportunidad las preguntas las repetiré dos veces. Es por ello, que debes estar atento: |
| * ¿Por qué los padres y madres de familia se encontraban muy preocupados? Repito…pausa… luego 15 segundos
* ¿Por qué desaparecieron las frutas y vegetales de los mercados, o tiendas? Repito… Dejar luego 15 segundos.
* ¿Cuál fue el problema y/o preocupación de las frutas y vegetales que los llevo a reunirse en asamblea?
* ¿Cómo reaccionaron los niños y niñas frente a la manifestación de las frutas y vegetales?
* ¿Qué recompensa recibieron los niños y niñas cuando aprendieron a consumir vegetales y frutas?
* Imagínate la asamblea de los vegetales y frutas y luego dibuja la escena. (3er grado)
* Imagínate a los niños y niñas comprando vegetales y frutas, preparando ensaladas y jugos, luego dibuja las escenas, (3ro y 4to grado)
* Imagínate la manifestación de los vegetales y las frutas llevando carteles con lemas y luego dibuja la escena (4to grado)
 |
|  | Muy bien niños y niñas, luego de haber escuchado y respondido las preguntas sobre el cuento, es importante darse cuenta que para fortalecernos y estar protegidos contra las enfermedades es necesario una buena alimentación para ello también debemos consumir también frutas y verduras, que nos proporcionan vitaminas, sales minerales y otros nutrientes. |
| ¡Ahora sí, … ¡llegó la hora de informarse mejor!A continuación, les compartiré información sobre la importancia de estar bien alimentados para protegernos de las enfermedades. El texto que leeré, se ha extraído de la página Web del Ministerio de Salud del Perú.Recuerden que deben anotar en su cuaderno los siguientes puntos: El título y las ideas que consideren relevantes para luego dialogar con el familiar que te acompaña.Antes de iniciar la lectura te pregunto: ¿sabes qué es el sistema inmunológico? Si no lo sabes te comparto lo siguiente: El sistema inmunológico es la defensa natural del cuerpo contra las infecciones, como las bacterias y los virus. A través de una reacción bien organizada, su cuerpo ataca y destruye los organismos infecciosos q lo invaden.  |
| ¡Bien!, ¿Qué te parece si escuchamos la lectura?... ¡Excelente!, empecemos. El texto se titula:**Alimentos que permiten reforzar el sistema inmunológico**Los especialistas recomiendan consumir alimentos que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico. Por sí solos no crean inmunidad ante el COVID-19, pero los efectos beneficiosos sobre el organismo y sus defensas crearán una barrera que puede evitar el contagio o hacer que sus efectos sean mínimos.Estos son algunos alimentos que ayudan a fortalecer las defensas:Naranja y más cítricos: Alta en vitamina C.Maní: Alto en vitamina E.Almendras: refuerzo inmunitario y altas en vitamina E.Atún: alto en Omega 3.Arroz: alto en minerales y vitamina D.Semillas de girasol: altas en selenio.Yogurt natural: alto en probióticos.Zanahorias: altas en potasio y fósforo.Avena: contiene proteínas y vitaminas del complejo B.Frutos secos: altos en zinc.De acuerdo a nutricionistas, estos alimentos, entre otros, favorecen a la producción de células defensivas de forma más eficiente. Además, los expertos recomiendan consumir por lo menos dos litros de agua al día para una correcta digestión de los nutrientes y actividad física frecuente para mantener una buena salud.¿Qué les pareció la información recibida? ¡muy buena verdad!  |
| A continuación…Niños y niñas del **tercer grado** te pedimos que escribas las preguntas que a continuación te leeremos, conversa con tus familiares o personas que te acompañan en casa (repetir las preguntas en dos oportunidades, dejar 5 segundos la primera vez y 20 segundos en la segunda vez que se formula la pregunta)* ¿Qué alimentos debemos consumir para fortalecer nuestro sistema inmunológico?
* ¿Qué significa en el texto” favorecen la producción de células defensivas”?
* ¿Cuál de los alimentos mencionados consumes en tu alimentación diaria y cuál de ellos no consumes? ¿Por qué?

¿Lograste registrar?... ¡Muy bien! |
| Niños y niñas del **cuarto grado** te pedimos que, con ayuda de tu papá, mamá, hermanos u otros familiares que te acompañan, escribas las siguientes preguntas. Luego conversa con tus familiares para responderlas. * ¿Cómo se fortalece el sistema inmunológico?
* ¿Qué recomendaciones daría para fortalecer el sistema inmunológico?
* ¿Qué significa en el texto…” una correcta digestión de los nutrientes”?
* ¿Qué alimentos debemos consumir para fortalecer nuestro sistema inmunológico?

**¿Ya lo tienes?... ¡Excelente!** |
|  | Bien, luego de haber registrado las preguntas, te hago recordar que debes desarrollarlas ni bien termine la sesión radial con el apoyo del familiar que te acompaña. |  |  |
| **CIERRE** | Recuerda siempre, que debes cuidar tu salud y así ayudarás a que tu familia también lo haga.**¡No olvidemos todos!: “Lávate bien las manos y limpia bien todo lo que vas a usar”** Ahora conversa con papá, mamá o el familiar que los acompaña y cuéntale como te fue en la sesión.¿Coméntale qué aprendizaje lograste hoy? ¿Dónde y cómo pondrás en práctica lo aprendido? ¿Qué más te gustaría aprender?Queridos niños y niñas; madres y padres de familia; queremos aprovechar la oportunidad para compartir algunos mensajes con nuestros colegas docentes…* Estimado profesor, busca el medio más viable para comunicarte con los padres y madres de familia de tu IE para animarlos que junto con sus hijos e hijas sigan participando en el desarrollo de las actividades de las sesiones radiales de “Aprendo en casa”.
* Elabora tus propuestas y/o estrategias pedagógicas para complementar el trabajo de las sesiones de “Aprendo en casa”.
* Comunícate con las familias y por medio de ellas con los y las estudiantes para que organicen el portafolio y archiven sus trabajos como parte de las sesiones radiales.

¡Bien niños y niñas!, ¡Eso es todo por hoy!  |  | 4 minutos |