

Cuadernillo de actividades

Ciclo 2026-2027

4º

Nombre del alumno(a): _____

Escuela: _____



Material gratuito
Profa. Kempis



**Semana 6 y 7: del
5 al 16 de octubre**

Anexo 1: La lonchera saludable

Observa el siguiente video y completa la información

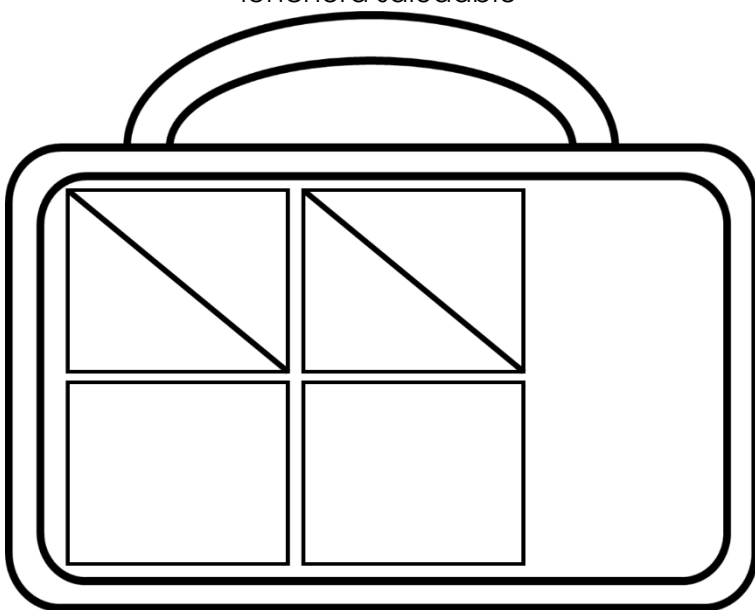
<https://www.youtube.com/watch?v=6LGgCKztLYs>

Escribe y dibuja lo que debe contener la lonchera saludable



¿Cómo buscarlo en YouTube?

Profa Kempis la lonchera saludable



Profa. Kempis



Alimentos no recomendables en la lonchera

- Dulces y _____
- Refrescos y _____
- _____ de caja
- Leche chocolatada
- _____ industrializado

Evitar incluir alimentos con _____ o leyendas

Recorta los libros de recetas, también recorta por la parte media para dividirlo en dos partes y pégalos arriba del otro libro que tiene el cheff,



Pega aquí

Tlacoyo de nopales:

1 tlacoyo chico (70 g) relleno de _____,

ensalada de _____ cocidos, cebolla y jitomate al gusto.

Preparar sin manteca ni aceite

Pega aquí

Enfrijoladas:

1/4 de taza de _____, 2 piezas de tortilla de maíz, 1/4 de taza de _____ fresco, 1 cucharadita sopera _____ natural descremado sin azúcares añadidos, 1 pizca de sal, cebolla y ajo al gusto

♦ 1 Elote o 1/2 taza de _____ con _____ limón.

♦ Palomitas naturales _____ tazas (40 gramos)

♦ 1 Alegría (_____ con pepitas) o _____ gramos

♦ _____ de taza de Yogur natural, sin sellos o leyendas

♦ _____ Cacahuates con cáscara

♦ 1/2 taza de _____ enchiladas

Torta de pollo:

1 _____ chico, 50 g de carne de _____ deshebrada, 1 rebanada de aguacate, salsa pico de gallo al gusto.

Quesadilla:

1 tortilla de _____, 50 g de requesón mezclado con 50 g de _____ cocidas.

Anexo 2: Mi lonchera saludable

Recorta las dos partes de la lonchera, pega la lonchera la segunda parte de la lonchera donde se indica, después pega dentro de la lonchera los alimentos saludables que debes consumir.

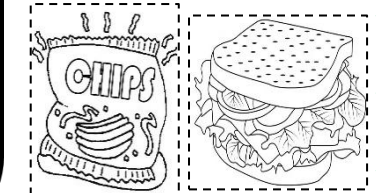
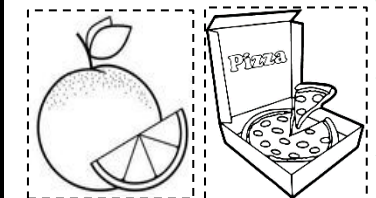
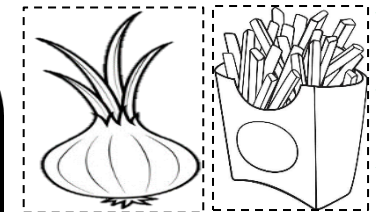
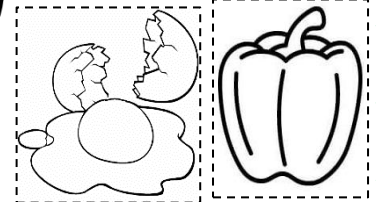
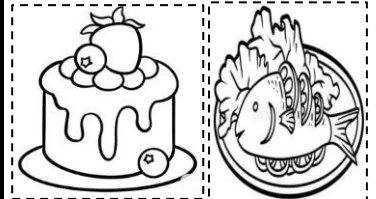
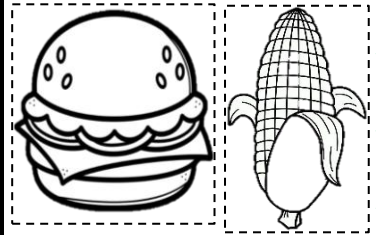
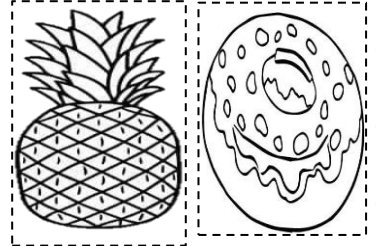
lonchera saludable



Profa. Kempis



Pegar aquí



Anexo 3: Fuentes de consulta

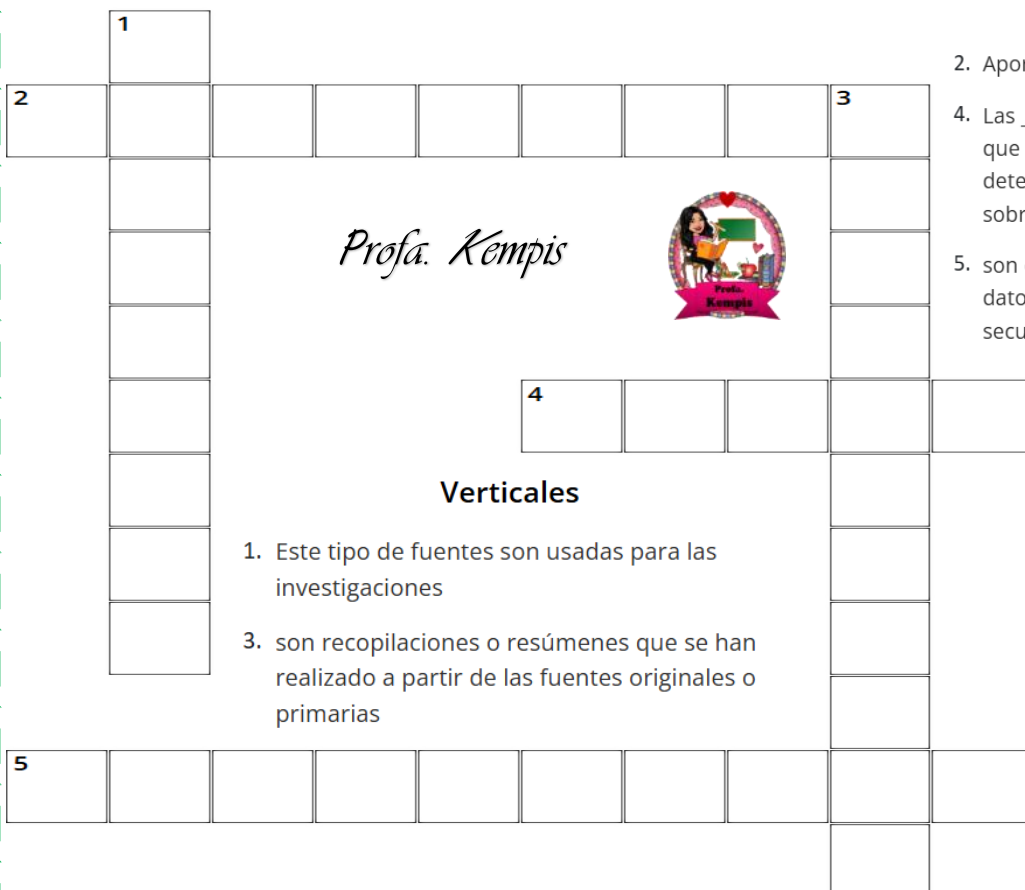
Observa el siguiente video y completa la información
<https://www.youtube.com/watch?v=wPjvFZ41kQg&t=4s>

Contesta el crucigrama



Horizontales

- Aportan información original y única
- Las ____ de consulta Son aquellos recursos que permiten a los usuarios acceder a determinada información o conocimiento sobre un tema en específico
- son el resultado de la recopilación de los datos primarios y de las fuentes secundarias.



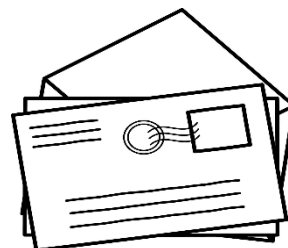
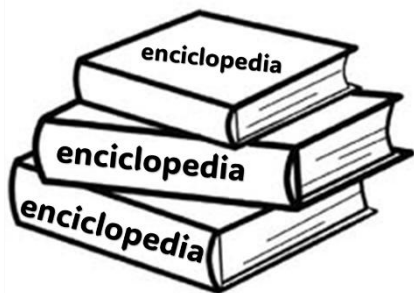
Verticales

- Este tipo de fuentes son usadas para las investigaciones
- son recopilaciones o resúmenes que se han realizado a partir de las fuentes originales o primarias

Completa la información de ¿Cómo seleccionar las fuentes de consulta?

- _____ de la información: el contenido debe ser referente al tema seleccionado.
- _____ el contenido: el cual sea pertinente al _____ con lenguaje accesible y comprensible para el lector
- _____ de la fuente
- La _____ del contenido
- _____ de la fuente

Encierra de verde las fuentes primarias, de amarillo las fuentes secundarias y de azul las fuentes terciarias



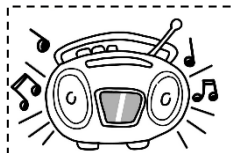
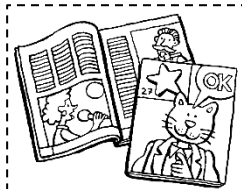
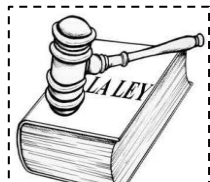
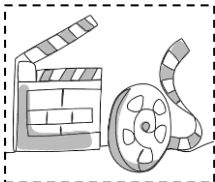
Anexo 4: Fuentes de consulta

Recorta y pega los dibujos según correspondan a fuentes orales o fuentes escritas:

Fuentes orales

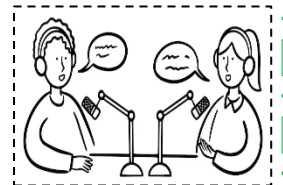
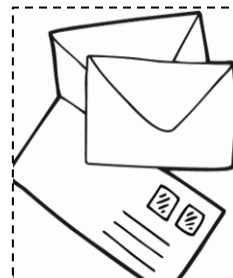
Fuentes escritas

Profa. Kempis



Frida Kahlo (1907-1954)

Magdalena Carmen Frida Kahlo Calderón, nació el 6 de julio de 1907 en Coyoacán, Ciudad de México. Su padre fue el fotógrafo y artista Guillermo Kahlo y su madre fue Matilde Calderón. Frida fue la tercera de cuatro hermanas. A la edad de 5 años sufrió de polio, lo que afectó una de sus piernas.



Anexo 5: ¿Cómo buscar información en un libro?

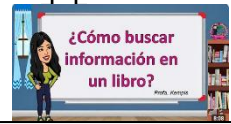
Observa el siguiente video



¿Cómo buscarlo en YouTube?

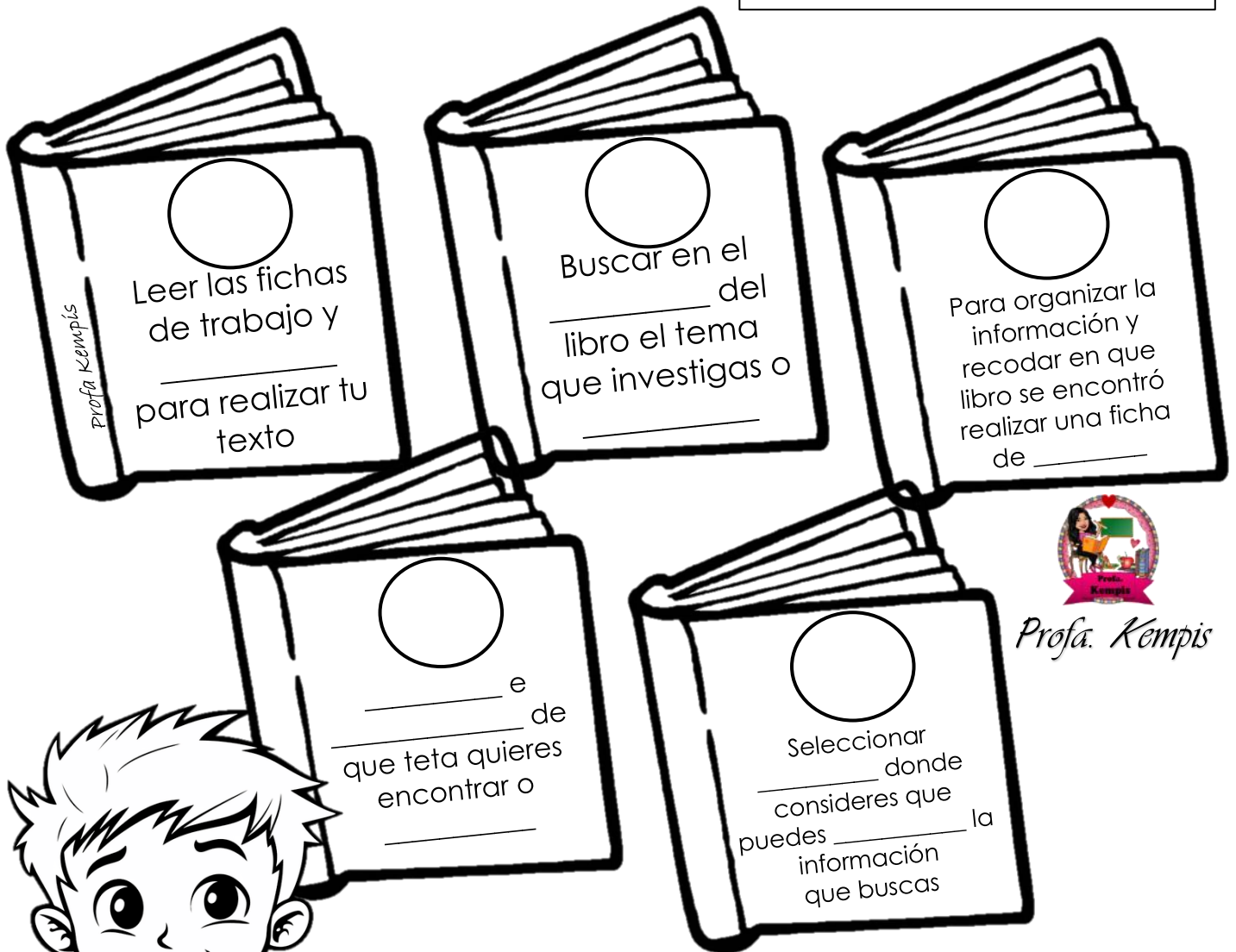


<https://www.youtube.com/watch?v=2Kf3O2xS354&t=379s>



Enumera del 1 al 5 según el orden de los pasos:

Profa Kempis ¿Cómo buscar información en un libro?



Profa. Kempis



Selecciona un libro que te parezca interesante y elabora su ficha:



Autor: _____

Título: _____

Páginas: _____

Información

Las fichas de

_____ solo

contienen un

_____ o las ideas
más importantes de lo que
decía la o _____ páginas del
libro que consultaste

Anexo 6: El resumen



¿Cómo buscarlo en YouTube?



Observa el siguiente video y completa la información
<https://www.youtube.com/watch?v=TkbTeclAEuU>



Profa Kempis Resumen

Resumen

Es un texto breve que
_____ las ideas
_____ y secundarias
de un texto más amplio

Conectores textuales

Usados para _____ una oración
tópica con las oraciones de apoyo.
Escribe 5 ejemplos de conectores
textuales _____



Profa. Kempis

Tema

Es la idea _____
que identifica y explica de
que trata el texto

Subtema

Son los temas _____
que se tratan en el texto



Pasos para hacer un resumen

1. Leer con atención el texto
y _____ todas las
palabras
2. Sacar, marcar o subrayar
las _____
3. Sacar o subrayar las ideas
_____ del texto
4. Identifica el _____ y
los _____
desarrollados
5. Hacer un _____ de
las ideas principales y
secundarias.
6. Escribir el _____

Oraciones tópicas

Son las oraciones que
contienen la idea _____
del párrafo.

Oraciones de apoyo

Son las oraciones que
_____ o _____ y
continúan con la información
de las oraciones tópicas.

El resumen responde a las
preguntas:

Anexo 7: Resumen

Lee el texto y escribe un resumen en el cuaderno

LA ALIMENTACION

La alimentación es la forma de proporcionar al cuerpo los alimentos que le son indispensables. Como se trata de un acto consciente, puede ser modificable a través de la educación. Por su parte, los alimentos son productos naturales o elaborados que, ingeridos a diario, proveen energía y sustancias nutritivas al organismo.

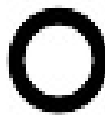
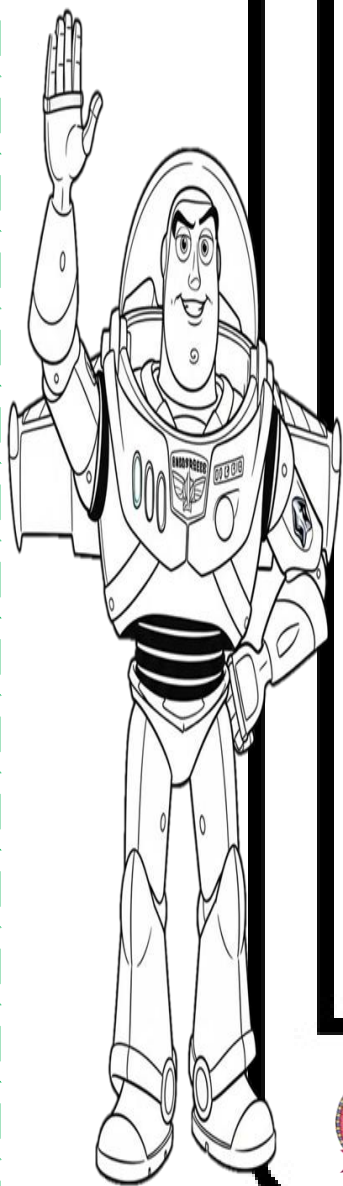
Para una alimentación saludable, es necesario consumir alimentos variados en forma equilibrada.

En cuanto a la nutrición, es el conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos. Es un proceso natural y no depende de la voluntad humana.

La nutrición adecuada se refiere a la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo; una buena nutrición consistente en una dieta suficiente y equilibrada acompañada de ejercicio físico regular, es un elemento fundamental para una buena salud.

Para lograr una alimentación sana y balanceada, los especialistas del sector salud recomienda incluir en la dieta todos los grupos de alimentos leche y sus derivados, carnes, huevo y pescado, leguminosas, frutas y verduras, cereales así como también grasas y aceite.

Asimismo, sugieren aumentar el consumo de fibra que proviene de frutas o verduras y cereales integrales; lograr un equilibrio calórico, es decir, gastar --a través de la actividad física-- la misma cantidad de energía que se consume a través de los alimentos; reducir la ingesta de grasas saturadas que proviene de la manteca o grasas sólidas y sustituirla por grasas insaturadas como el aceite de oliva, cártamo o soya así como de azúcares y bebidas azucaradas y optar por el uso de sustitutos de azúcar.



Profa. Kempis

Anexo 8: El tríptico

Observa el siguiente video y completa con la información:

<https://www.youtube.com/watch?v=-nPt5-7anJ0&t=7s>

Recorta y dobla para formar un tríptico, después recorta la parte de abajo y pega en la portada:



¿Cómo buscarlo en YouTube?



Profa Kempis El tríptico

¿Qué es?

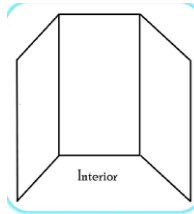
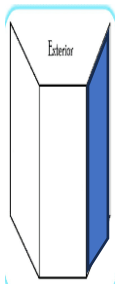
Es un folleto informativo
impreso de corta

_____, elaborado
sobre una hoja, cartulina u
otro material que está
_____ en tres partes



En la portada:

El título y los
_____ de
identificación de lo
contiene el folleto



En las _____ o
_____ restantes:

Información acerca de un
_____ en específico,
comenzando de lo

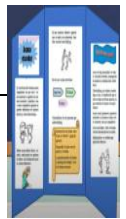
Cuando tenemos un
tríptico primero
leemos la
_____,
luego abrimos el
tríptico y leemos estas
tres columnas.



Profa. Kempis

En los trípticos se utilizan
frases cortas o

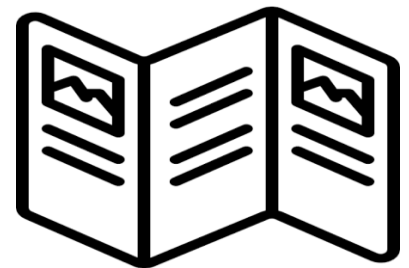
_____ cortos
acompañados
de _____



Recomendaciones:

- 1.- Tener información
suficiente, verídica y

- 2.- Identificar el orden del
tríptico para organizar la
_____ de
acuerdo a su nivel de
importancia



Recorta y pega en la portada del
tríptico:

El tríptico



Anexo 9: Plato del bien comer

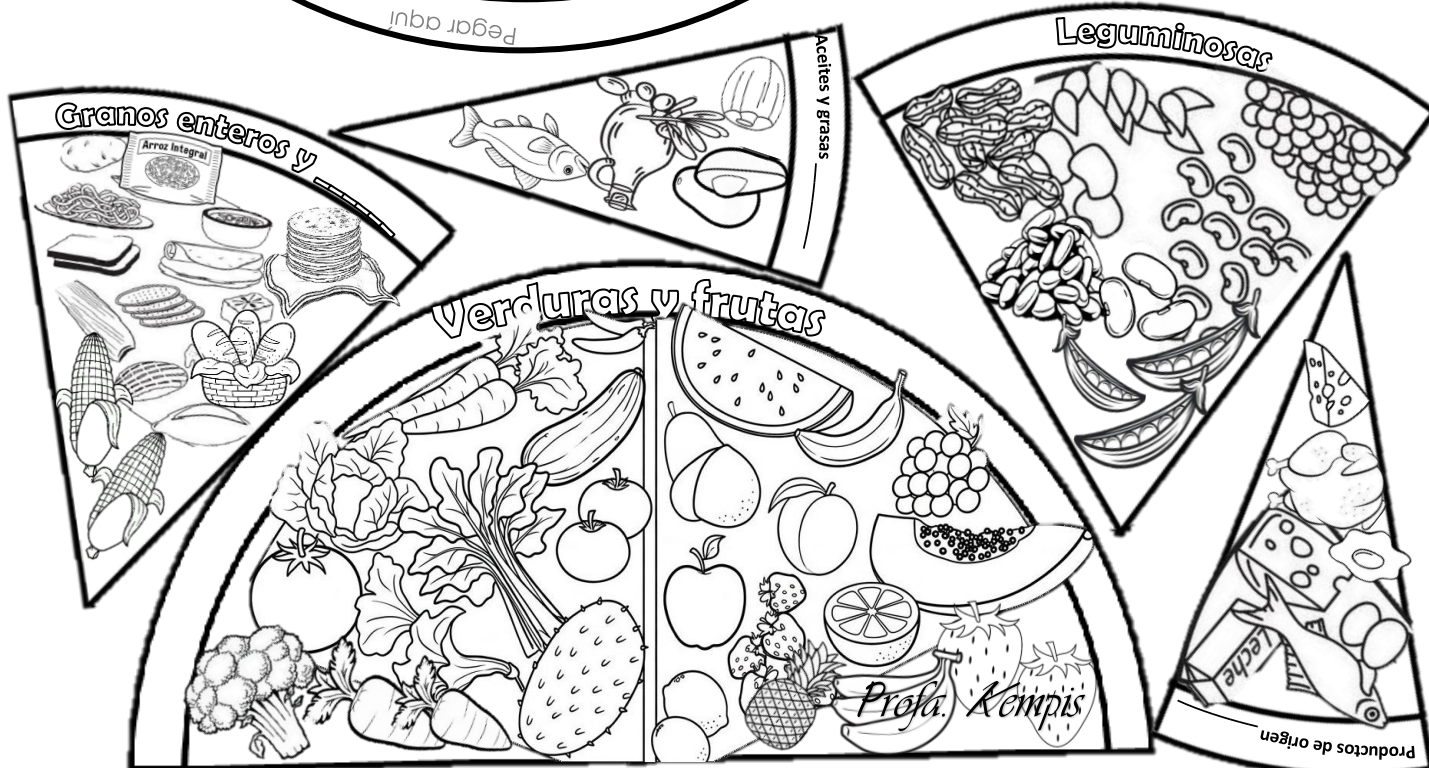
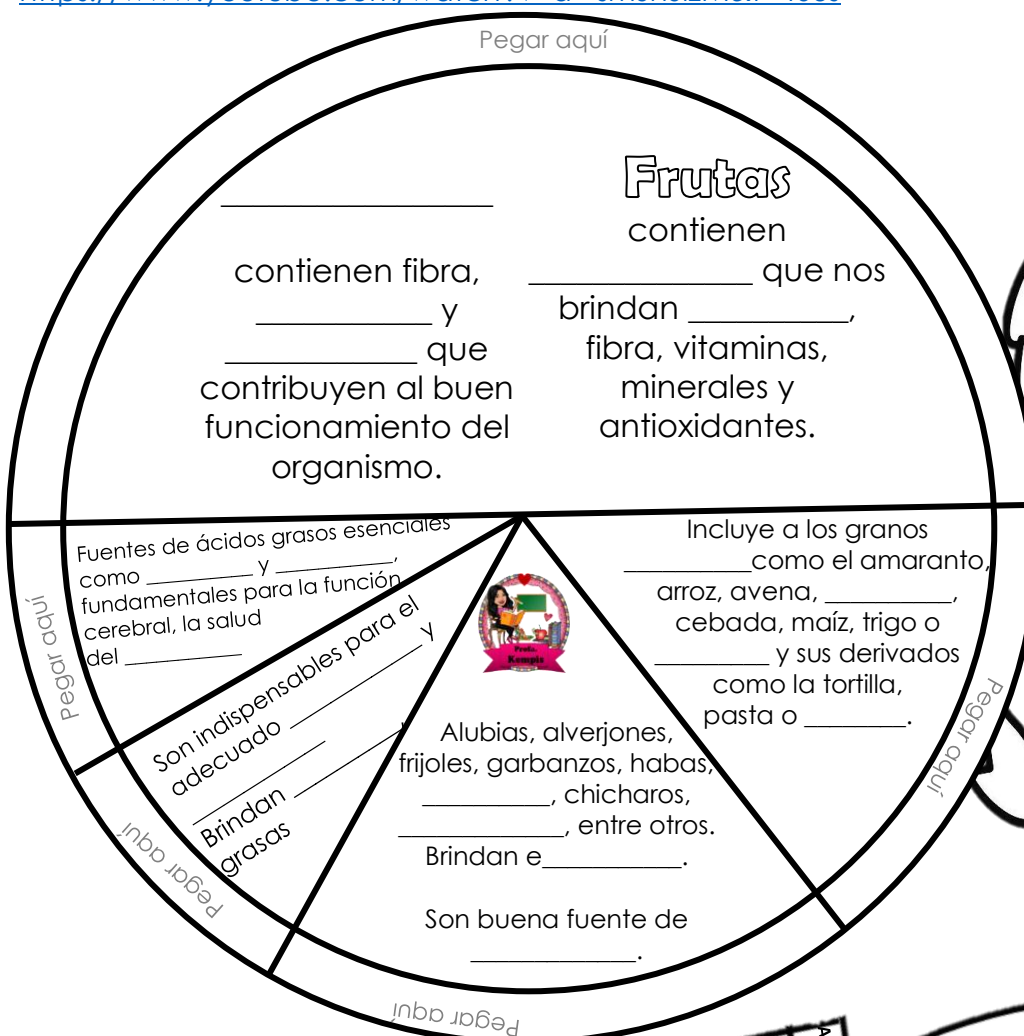
Observa el siguiente video y completa con la información ne
<https://www.youtube.com/watch?v=d-smShSiZM&t=405s>



¿Cómo buscarlo en YouTube?



Profa Kempis Plato del bien come



Anexo 10: Plato del bien comer

Recorta y pega los alimentos según su clasificación en el plato del bien comer:

Alimentos de origen animal

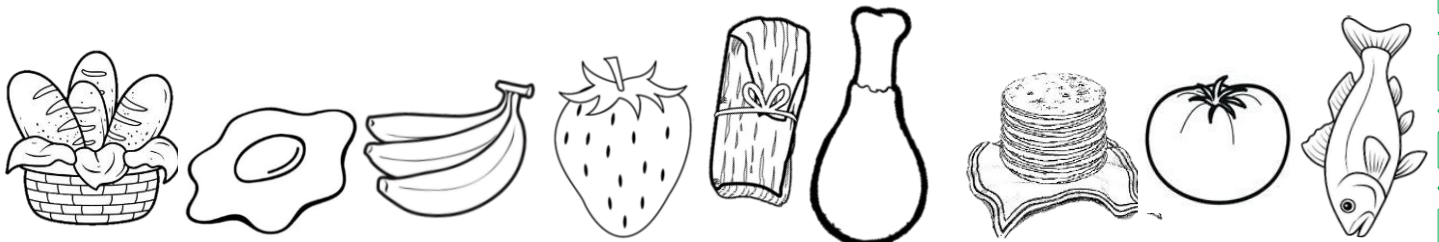
Frutas y verduras



Profa. Kempis



Cereales



Anexo 11: Las grasas

Observa el siguiente video y completa con la información necesaria:

https://www.youtube.com/watch?v=RsGbjOc6R_s



¿Cómo buscarlo en YouTube?



Profa Kempis Las grasas

Dibuja un elemento del semáforo de las grasas →

Avance

Comer con moderación

Evitar comer

semáforo
de las
grasas

GRASAS NO SALUDABLES

Se encuentran en alimentos

_____ a temperatura ambiente, como la mantequilla, la _____, la grasa de cerdo o res, y los productos horneados

GRASAS SALUDABLES

Son buenas para el _____ y pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades



Profa. Kempis

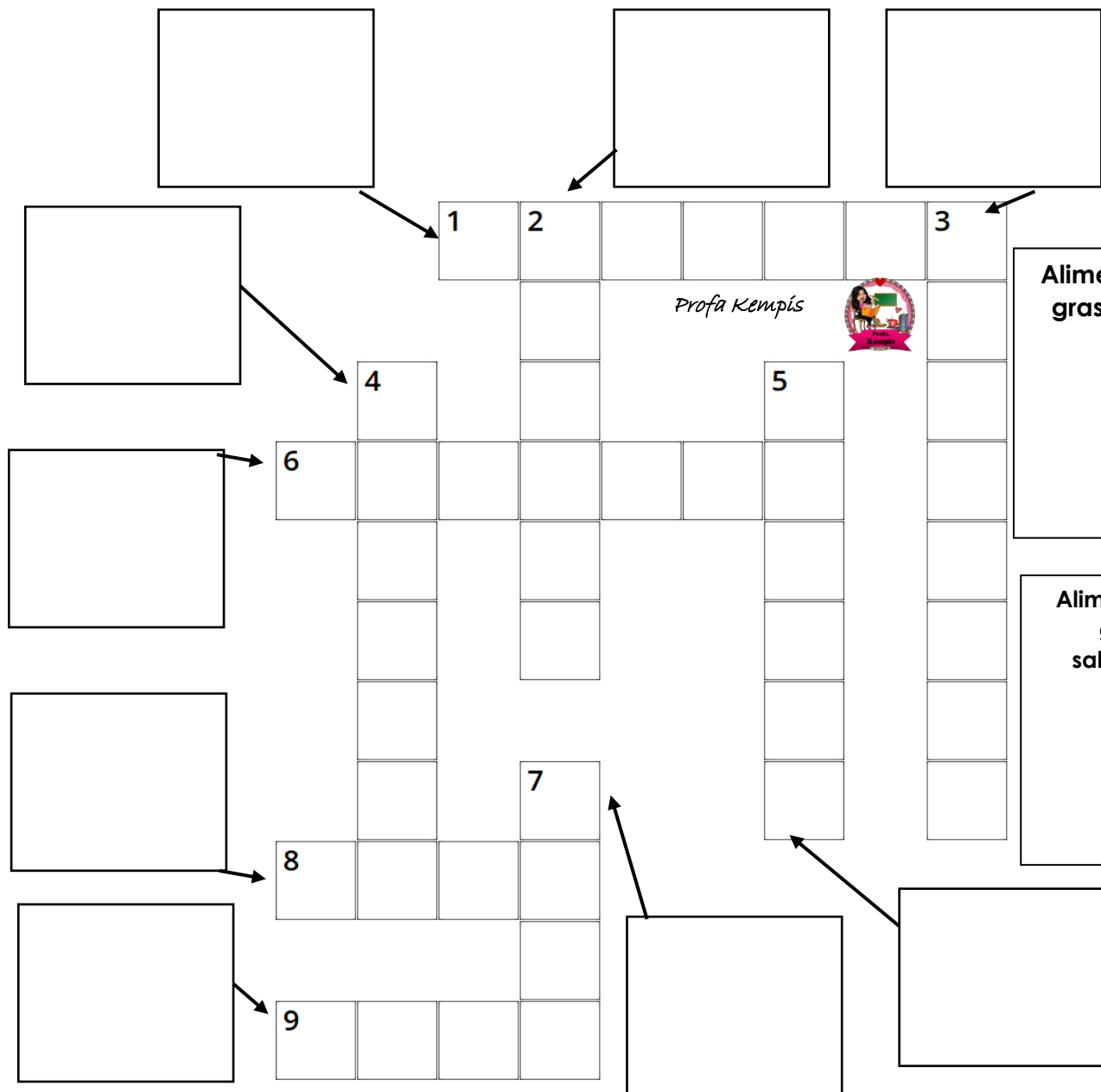


Las grasas son un _____ que se encuentra en los alimentos y que el _____ necesita para funcionar adecuadamente

Las grasas que se consumen le dan al cuerpo la _____ que necesita para _____ adecuadamente.

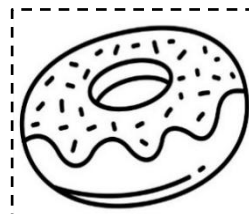
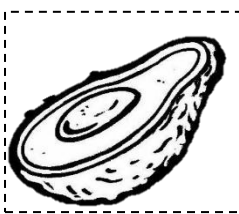
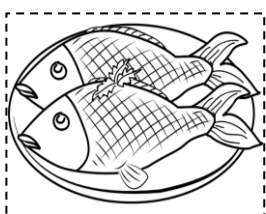
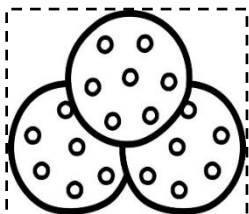
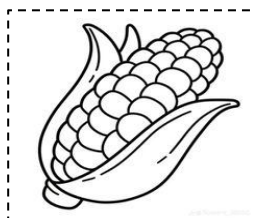
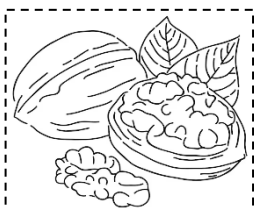
Anexo 12: Las grasas

Recorta y pega los alimentos según corresponda. Debajo enlista los alimentos con grasas trans y grasas saludables:



Alimentos con grasas trans:

Alimentos con grasas saludables:



Anexo 13: Los almidones

Observa el siguiente video y completa la información

<https://www.youtube.com/watch?v=FJm7cl7Kbl4&t=4s>



¿Cómo buscarlo en YouTube?



Q Profa Kempis Los almidones

El almidón

es un _____
de _____
complejo
(polisacárido)
digerible que
pertenece al grupo
de los _____.

Las _____ y el _____ son el
máximo exponente de
almidón, pero alimentos
como el _____,
_____, _____ o
_____ son también
muy ricos en
almidón

Se recomienda
ingerir de _____ a
_____ raciones de
almidón al día.

Almidón de digestión lenta

Se absorbe en _____ minutos.
Mejor control en la _____.
En _____ crudos al dente

Profa. Kempis

El almidón lo encontramos
sobre todo el _____ y
_____. Proviene de
diferentes especies de
plantas como el _____,
_____, _____ y
tapioca, por mencionar
algunas. Además, todas las
especies de plantas con

Almidón de digestión rápida

Se absorbe en
_____ minutos.
Pan, _____, _____
y _____ muy
cocido

Almidón resistente

Se trata de un tipo de
_____ con efecto
_____ que somos
incapaces de _____.
Este tipo de almidón se
encuentra en _____,
_____ y _____, y
ayuda a la salud _____
alimentando a las bacterias
"_____".

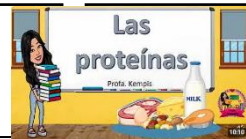
Anexo 14: Las proteínas

Observa el siguiente video, completa la información necesaria:

<https://www.youtube.com/watch?v=qno6ZmoXtA0>



¿Cómo buscarlo en YouTube?



Recorta y pega según corresponda:

Q Profa Kempis Las proteínas

Son vitales para la mayoría de los trabajos que realizan las _____ y son necesarias para mantener la estructura, _____ y regulación de los tejidos

Pegar aquí

Brindan estructura y soporte a las células. A mayor _____, también permiten que el cuerpo se _____

Pegar aquí

El cuerpo descompone las proteínas en aminoácidos y luego las convierte en _____ o energía

Pegar aquí

Es una excelente fuente de proteína de alta _____, es rica en nutrientes como el zinc y el _____

Pegar aquí

Son la carne, el pescado, los _____, los frijoles, las _____ y los _____

Pegar aquí

Son una legumbre rica en proteínas, hidratos de _____ y fibra. Una gran fuente de _____ y proteína _____

Profa. Kempis

PROTEINAS

Los garbanzos



Alimentos ricos en proteínas



Función estructural



Función: Reserva de energía



Carne de res

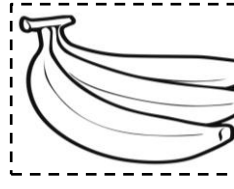
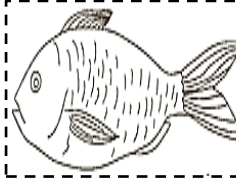
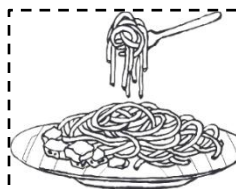
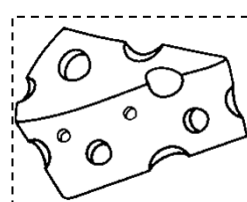
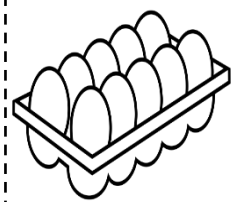
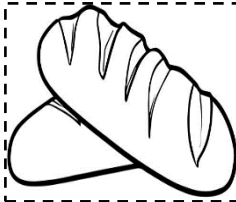


Anexo 15: Las proteínas

Ayuda al chef a poner en la olla solo los alimentos que son proteínas:



Profa. Kempis



Anexo 16: Descubrimiento de América



¿Cómo buscarlo en YouTube?

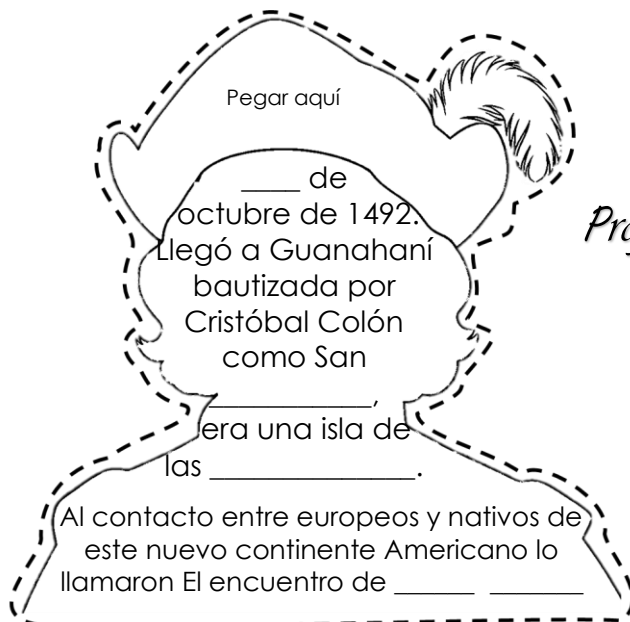
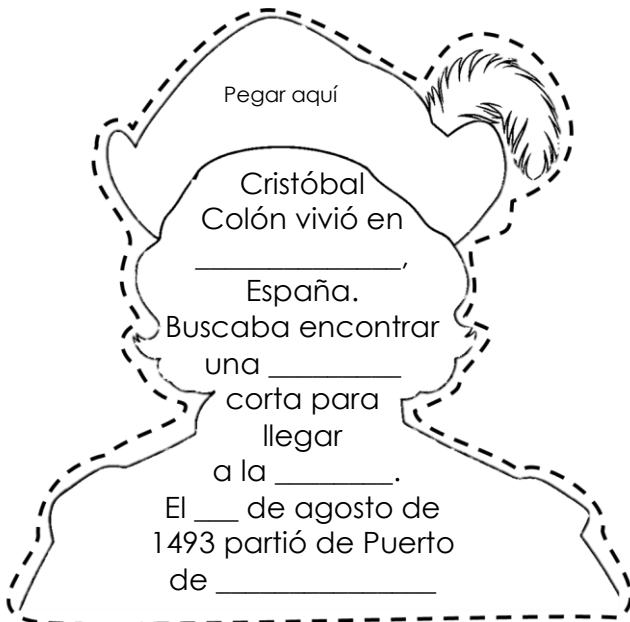


Observa el siguiente video y completa con la información

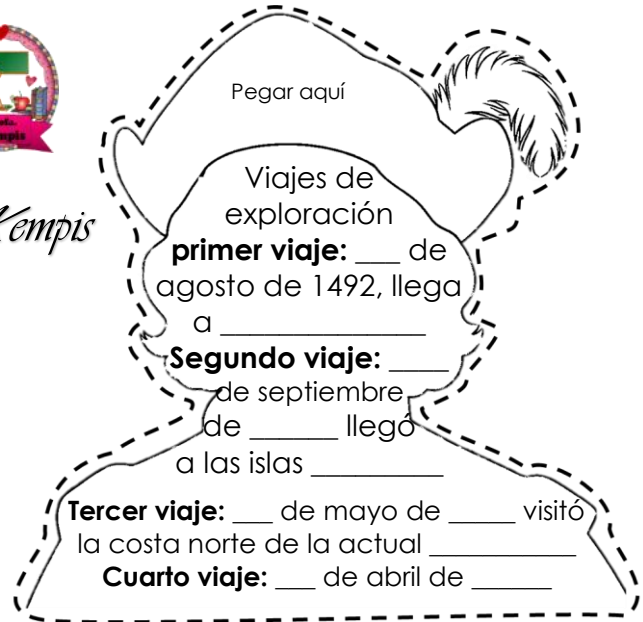
https://www.youtube.com/watch?v=hopFe0F_C0E

Recorta las imágenes marcadas con líneas punteadas y pégalas uno sobre otro, colocando al final la imagen de Cristóbal Colón.

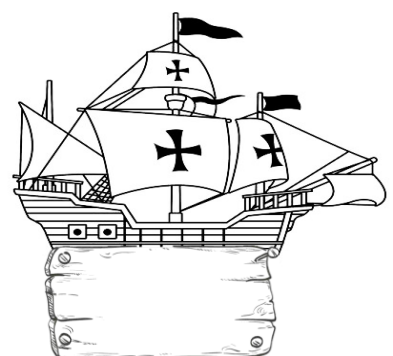
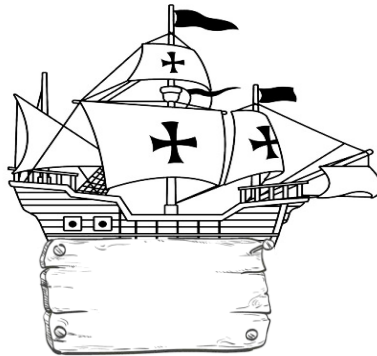
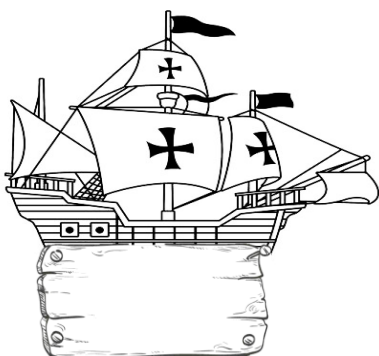
Profa Kempis 12 de octubre Descubrimiento de América



Profa. Kempis



Escribe el nombre de las carabelas y el navío.



Anexo 17: Conquista México-Tenochtitlan



¿Cómo buscarlo en YouTube?



Observa el siguiente video

https://www.youtube.com/watch?v=H8Diktx_FDo&t=143s

Profa Kempis conquista México Tenochtitlan

Recorta y pega siguiendo los números que se encuentran en cada imagen

Profa. Kempis

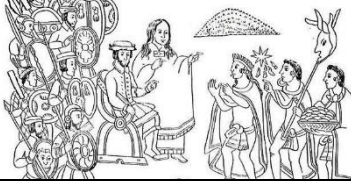


Hernán Cortés llegó a México en 15_____.

En Yucatán encuentra a _____ de _____.

Al llegar a Tabasco los indígenas terminan derrotados entre las que iba _____ también llamada Malinalli o _____.

Malintzin traducía del _____ al _____ y Jerónimo de Aguilar traducía de maya a _____.



1

Cuando Hernán Cortés llega a Veracruz funda el primer _____ de América y lo llama Villa _____ de _____.

Cuando los pueblos cercanos a Tenochtitlan se enteraron que los españoles tenían como propósito derrocar el gobierno mexica buscaron alianzas con Hernán Cortés algunos de ellos fueron los _____

y los _____



2

En _____ de _____ los españoles llegaron a Tenochtitlan.

Cortés toma como prisionero a _____ y _____.

Cortés deja encargado a Pedro de _____, quien decide atacar a los mexicas, en lo que es conocido como la matanza del _____.

La noche triste fue el _____ de junio de _____.

_____ fueron derrotados los españoles.



3

¿Cuál era el nombre de las embarcaciones que elaboraron los españoles para atacar Tenochtitlan? _____

El ejército que conquistó México Tenochtitlan era ____% indígenas y ____% españoles.

_____ de _____ de 1521 los conquistadores apresan a Cuauhtémoc quien fue torturado.

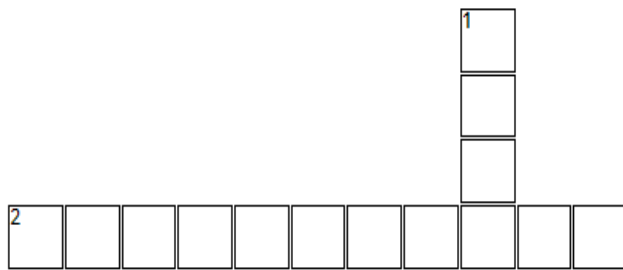
Caída de Tenochtitlan y la conquista de México Tenochtitlan fue el _____ de agosto de _____.



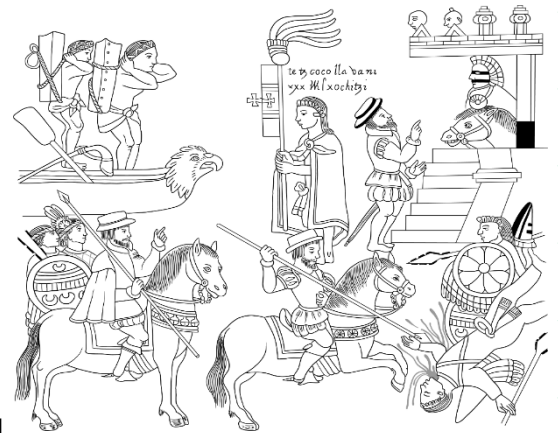
4

Anexo 18: la guerra contra los mexicas y la caída de Tenochtitlan

Lee "La guerra contra los mexicas y la caída de Tenochtitlan" las páginas 148 a la 150 del libro Nuestros Saberes y contesta el crucigrama.

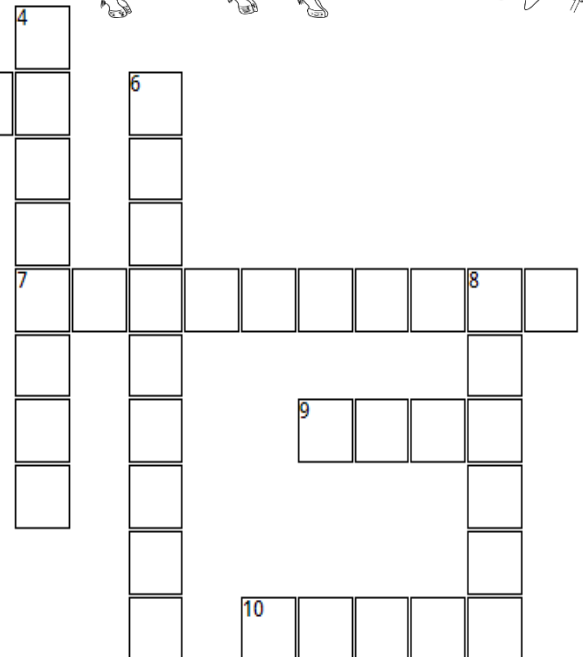


Profa Kempís



Horizontales

2. ¿Por los enviados de qué tlatoani fue recibido Cortés en Veracruz?
5. ¿A qué dios le realizaron la fiesta los mexicas en mayo de 1520?
7. ¿Quién asumió el mando a la muerte de Moctezuma y era hermano de Moctezuma?
9. En ____ de 1521 los españoles y aliados sitiaron Tenochtitlan
10. El 30 de ____ de 1520 los españoles tuvieron que escapar de Tenochtitlan



Verticales

1. ¿Quién quedó a cargo con la ausencia de Cortés? Pedro de
3. ¿Quién fundó la Villa Rica de la Vera Cruz?
4. ¿Dónde se refugiaron Cortés y sus aliados después de escapar de Tenochtitlan?
6. ¿En qué mes llegó Cortés a México Tenoxhitlan?
8. El 13 de ____ de 1521 Cuauhtémoc se rindió y fue apresado

Anexo 19: Virreinato en la Nueva España



¿Cómo buscarlo en YouTube?



Observa el siguiente video

<https://www.youtube.com/watch?v=SVACF7MkN4E>

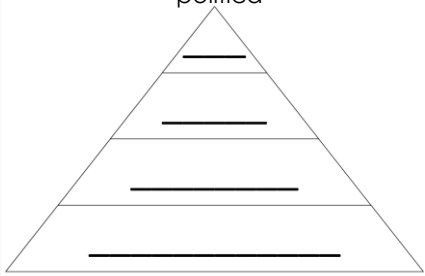
Pega el cuadro del concepto con su información



Profa Kempis virreinato en la Nueva España

Pega aquí

Dibuja y escribe la organización política



Pega aquí

Inicia en el año _____

Primer virrey de la Nueva España: _____

Pega aquí

Comercio:
A finales del siglo _____ Nueva España fue el centro del comercio _____.

Minería:
Trajeron esclavos de _____ para trabajar e las minas

Pega aquí

Al inicio la sociedad virreinal estaba formada solo por españoles e _____. Los españoles trajeron _____ para trabajar en haciendas y minas, pero también trajeron esclavos de _____/_____/_____.



Profa. Kempis

Pega aquí

El territorio que se había conquistado adoptó por nombre _____, mucho después se le puso el nombre de México. El territorio era parte de _____.

En cada ciudad asignaron un _____ para gobernarlas

Sociedad virreinal



Organización política

virreinato

Nueva España

Actividades económicas

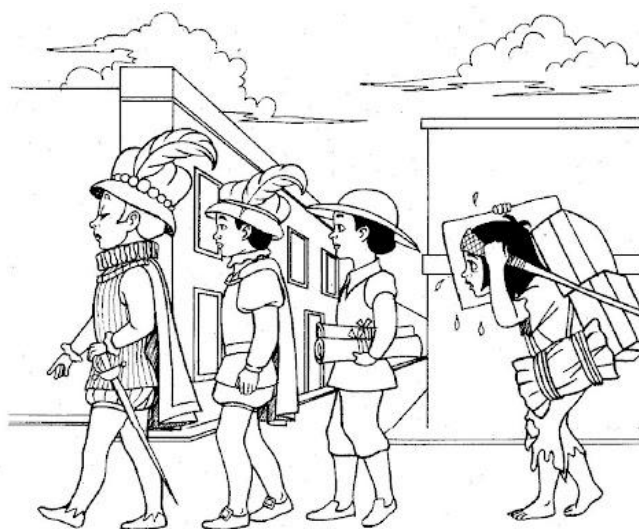


Anexo 20: Imposición del dominio español

Lee la "Imposición del dominio español" de las páginas 141 a la 146 del libro de Nuestros Saberes México grandeza y diversidad. Relaciona las columnas de la información con la respuesta, colocando la letra en los paréntesis.

- | | |
|---|--|
| A) Llegaron los primeros frailes franciscanos llamados por Cortés para completar la llamada "conquista espiritual. | () España |
| B) Se sometieron a tributo y encomienda el conjunto de los altépetl, antes dominados Imperio mexica, así como al gran reino de Mechuacan. | () 1523 y 1524 |
| C) El Real Supremo Consejo de Indias se fundó en 1524 en _____ | () Sistema judicial |
| D) Periodo que gobernó la primera Audiencia | () 1528 y 1530 |
| E) Funciones del virrey | () gobernador, justicia mayor, superintendente de la Real Hacienda, vicepatrono de la iglesia mexicana y capitán general de la Nueva España |
| F) Consejo de las Indias en España, el consulado de comerciantes de la ciudad de México, cabildos o ayuntamientos en las villas y ciudades de españoles, corregimientos, alcaldías mayores, cabildos de los pueblos indígenas | () 1524 |

Profa. Kempis



Anexo 21: Organización del Virreinato



¿Cómo buscarlo en YouTube?



Profa. Kempis organización del virreinato

Observa el video y responde:

<https://www.youtube.com/watch?v=Nr5T84WF8Wc&t=183s>

Escribe la organización política del Virreinato en orden de importancia:

1. Rey
2. _____
3. Casa de Contratación de Sevilla
4. _____
5. Audiencias
6. _____
7. Cabildo o _____

REY

Era la autoridad _____
Gobernaba desde _____ por
medio de instituciones y autoridades
que el _____.
El gobierno de todas las posesiones
españolas en el mundo estaba
encabezado por _____

CONSEJO DE LAS INDIAS

Se encontraba en _____ y se
encargaba de _____ al Rey
las _____ para los territorios
_____.
Elaboran las _____.
Elegían y nombraban a los _____.
Supervisaba la recaudación de
_____.
Atendían los problemas _____ y
_____ de los territorios



Profa. Kempis

CASA DE CONTRATACIÓN DE SEVILLA

Ubicada en la península
_____.
Encargado de regular el
_____ entre _____ y
el territorio americano.

GOBERNADORES

Eran designados por el _____ de
España.
Se encargaban de _____ los reinos
novohispanos, que eran llamados
provincias.

VIRREY

Era un noble con experiencia
militar elegido por el _____.
Responsable de _____ y
_____ la Nueva España.
Se encargaba de dirigir la
_____, la _____ y la
_____ de la Nueva España

CABILDO O AYUNTAMIENTO

Estaban integrados por grupos de personas que
eran elegidos entre los _____ de la
_____.
Se encargaban de resolver los problemas
_____, económicos, _____ y judiciales
de la región o territorio que tenían a su cargo.
En las ciudades se les llamaba _____, en
poblaciones más pequeñas y con menos
habitantes se les llamaba _____.

AUDIENCIAS

Eran _____ civiles y judiciales
encargados de escuchar las _____
de los pobladores, procurar la
justicia y aplicar las _____.
Estaba formado por _____.
Ejercían el poder en la ausencia
del _____.

Anexo 22: Gobierno municipal

Recorta los residuos marcados con líneas punteadas y pégalo en el jardín los residuos orgánicos.

<https://www.youtube.com/watch?v=gRewfHAKNA0&t=73s>



¿Cómo buscarlo en YouTube?



Profa Kempis gobierno municipal

Ayuntamiento

Es el órgano de representación popular encargado del _____ y la _____

del _____.

Se integra por:

- ❖ El presidente _____
- ❖ El _____ o _____

❖ Los _____
Se organiza a través del _____

El _____ es la reunión de los integrantes del ayuntamiento (presidente municipal, síndicos y regidores) para el ejercicio de sus _____

Sesiones ordinarias

Se celebran _____ para que los miembros del ayuntamiento _____ sobre el avance en el _____ de su _____ o de acuerdo a lo estipulado en la Ley _____ del estado.

El Gobierno Municipal es la _____ territorial que está a cargo del territorio _____ o _____, éste goza de autonomía política, _____ y _____ dentro de los límites convenidos por la Constitución y las leyes.

Profa. Kempis



Sesiones

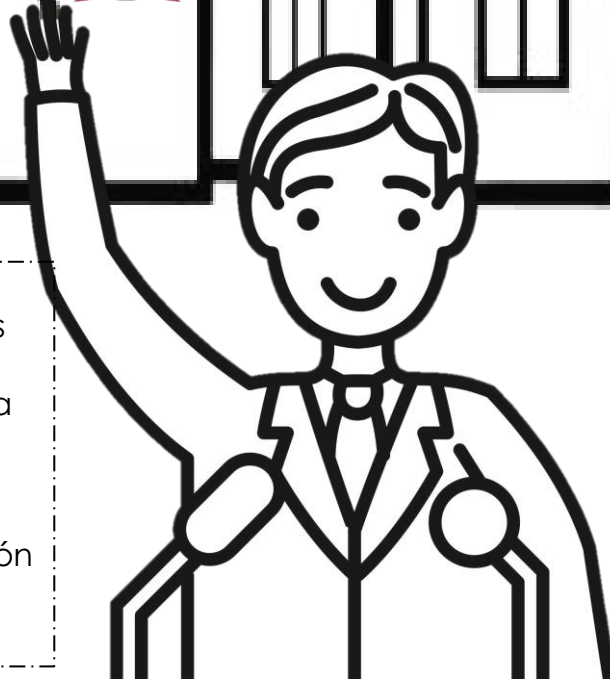


Son _____ que se realizan para _____ y _____ los diversos asuntos del gobierno municipal

PRESIDENTE MUNICIPAL

Es el encargado de llevar a la _____ las decisiones tomadas por el _____ y el responsable del buen funcionamiento de la _____ pública municipal

_____ vigila y autoriza los gastos de la administración pública municipal, así mismo el manejo y aplicación de los recursos



Anexo 23: Higiene personal

¿Cómo buscarlo en YouTube?

Observa el siguiente video y completa con la información faltante:

https://www.youtube.com/watch?v=y_Qjo-WhfA&t=228s



Q Profa Kempis Higiene personal

La higiene personal

Es el conjunto de _____ para la limpieza y el cuidado del _____

- Bañarse _____
- _____ de ropa
- Lavarse las _____
- Cepillarse los dientes

Pegar aquí

Antes de _____ la cara

Antes de preparar _____

Antes y _____ de ir al baño



Pegar aquí

Mejora el aliento

Evita la _____

Pegar aquí

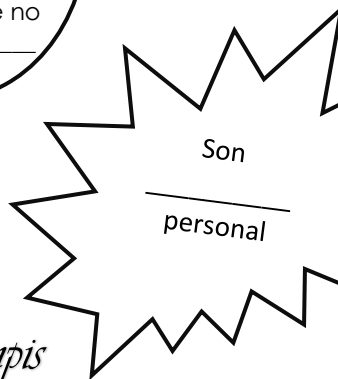
La ducha debe limitarse a _____ minutos para un uso sostenible de _____ y energía que no supere los _____ litros

Pegar aquí

En nuestra ropa se albergan microorganismos y _____ que no vemos y que pueden causar _____ cutáneas



Profa. Kempis



Anexo 24: Higiene personal

Resuelve el siguiente laberinto de hábitos de higiene, trazando el camino para llegar a las imágenes finales de los niños con los hábitos de higiene realizados, puedes cruzar por el camino que desees, pero debes pasar por los objetos o materiales que necesitas para cada hábito de higiene



¡DESCUBRE TUS HÁBITOS DE HIGIENE! – LABERINTO DE SALUD

Profa. Kempis

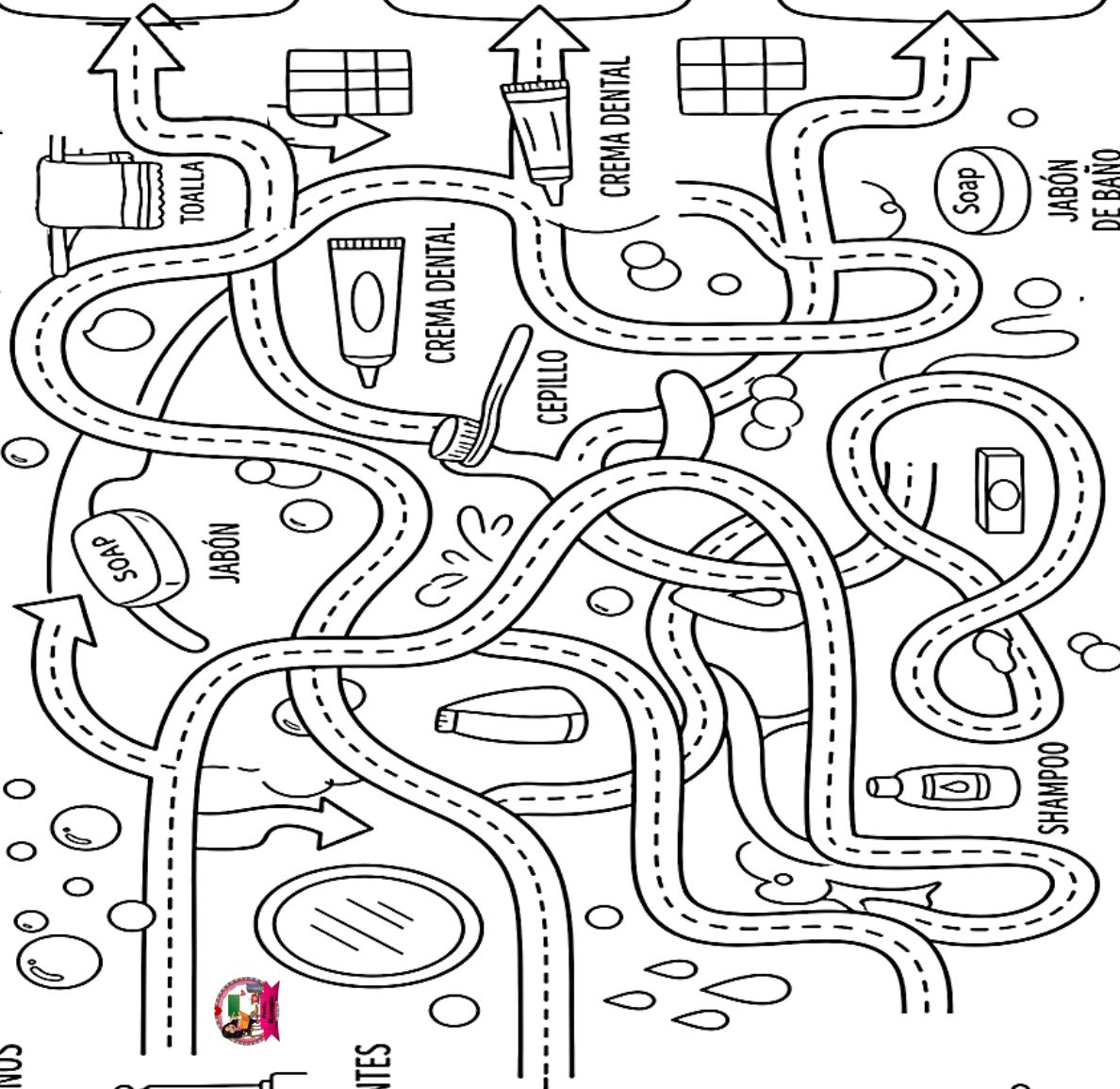
1 LAVARSE LAS MANOS



2 LAVARSE LOS DIENTES



3 BAÑARSE



Anexo 25: Hábitos de higiene en casa, escuela y comunidad

¿Cómo buscarlo en YouTube?

Observa el siguiente video y completa la información
<https://www.youtube.com/watch?v=d3J1VwduHGQ&t=9s>

Recorta y pega según corresponda:



Profa Kempis: higiene en casa, escuela y comunidad



Recoger la _____ que esté tirada en los pasillos depositándola en el _____ de _____.

Ayudar para que el _____ y la _____ siempre se encuentren limpios.

Recoger la _____ de las calles, tirar la basura en los botes, no tirarlas en la _____ ni en el _____ de los parques

Realiza _____ periódicamente de toda la _____ para evitar la acumulación de baterías y gérmenes. En la cocina no olvides limpiar el _____.

Cambiar constantemente las _____ para evitar la acumulación de _____ y polvo en tu cama. La limpieza

Si tienes perro y lo sacas a pasear recuerda recoger sus _____ y depositarlas en el _____

Ayudar a mantener el _____ de clases limpio

No tirar la _____ ni _____ las butacas.

Anexo 26: Higiene bucal



¿Cómo buscarlo en YouTube?



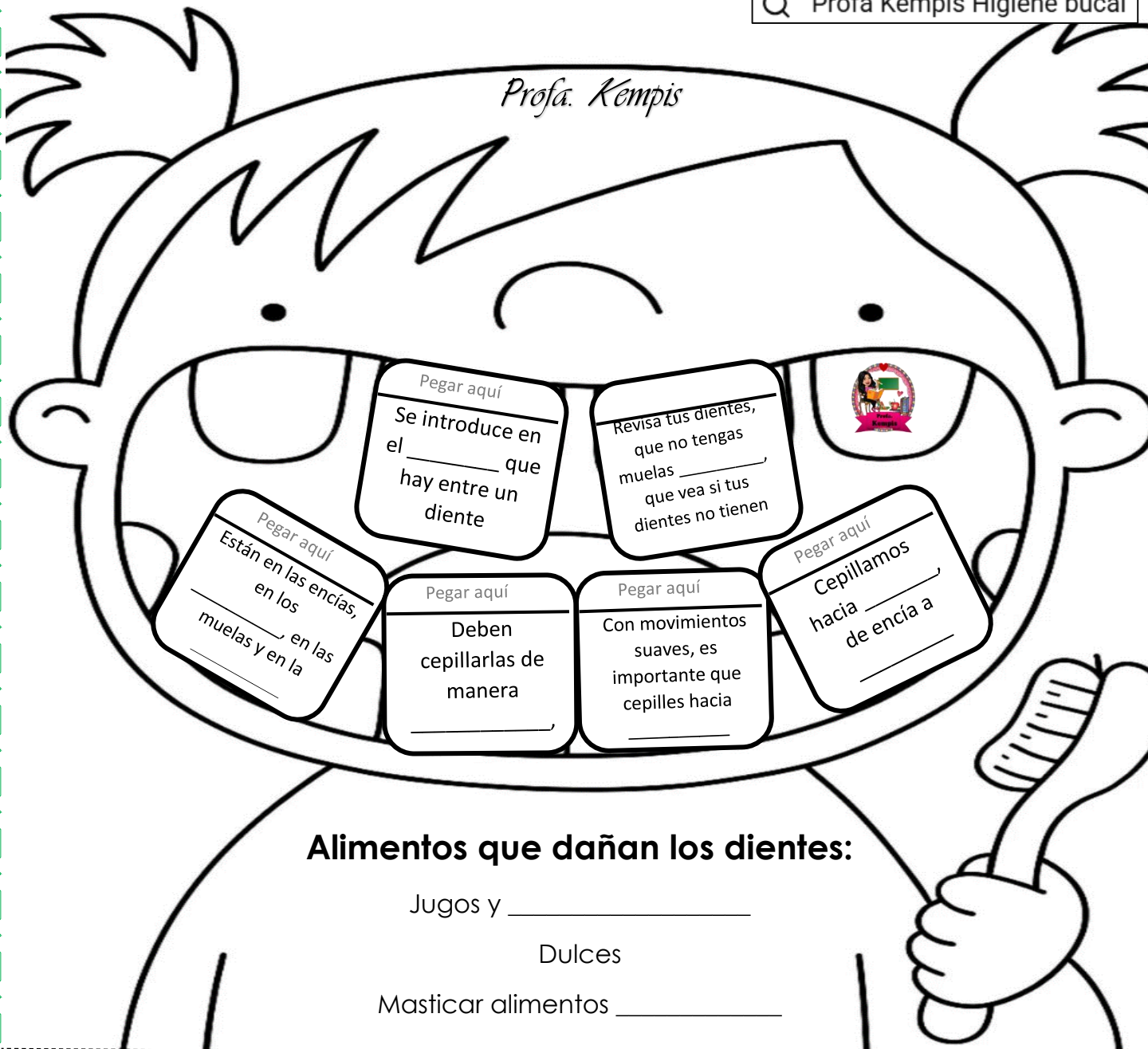
Observa el siguiente video y completa con la información faltante:

<https://www.youtube.com/watch?v=FBwCubiP-vI>



Recorta y pega donde corresponda:

Q Profa Kempis Higiene bucal



Los restos de comida ...

¿Cómo se utiliza el hilo dental?

¿Para qué asistes al dentista?

¿Cómo se cepillan las muelas?

¿Cómo se cepilla la encía?

¿Cómo se cepillan los dientes de abajo?

Anexo 27: Higiene bucal

Busca en la sopa de letras las palabras que se relacionan en la higiene bucal:

Herramienta principal para remover la placa.

Crema que limpia y protege el esmalte.

Limpia los espacios estrechos entre los dientes.

Líquido para eliminar bacterias restantes.

Mineral que fortalece los dientes contra las caries.

Daño dental causado por bacterias y azúcar.

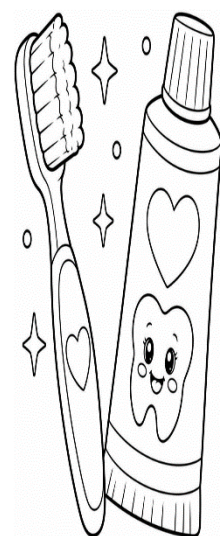
Tejido rosa que sostiene y protege los dientes.

Órgano bucal que también acumula bacterias y debe limpiarse.

Profesional de la salud encargado de revisar tu boca.



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



Dibuja dentro de cada diente un alimento que dañe tus dientes:



Anexo 28: Día mundial de la alimentación

¿Cómo buscarlo en YouTube?

Observa el siguiente video y completa con la información
https://www.youtube.com/watch?v=HnV9_OvboeQ

Profa Kempis Día mundial de alimentación

Recorta los alimentos marcados con líneas punteadas y pégalos arriba de los alimentos con la misma forma que están dentro de la olla



Pegar aquí

El ____ de octubre de 1945, 42 países se reunieron en Quebec, _____, para crear la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

Profa. Kempis

Pegar

aquí

Una alimentación es saludable si es:

- ♦ ____; porque aporta calorías y nutrientes suficientes
- ♦ ____; porque proporciona los nutrientes en proporciones recomendadas
- ♦ ____

Pegar aquí

DESNUTRICIÓN

Es la carencia de nutrientes esenciales (____, carbohidratos, grasas, ____ y ____)

causas:

- ♦ ____ socioeconómicos
- ♦ Problemas de ____

Tener una alimentación fundamental para saludable es fundamental para la salud porque proporciona los necesarios ____ para el ____

Pegar aquí

Acciones para la sostenibilidad alimentaria

- ♦ Elige alimentos locales y de Temporada
- ♦ reduce el ____ de alimentos

Pegar

aquí

¿Cómo saber si tienes una alimentación saludable?

- ♦ Evalúa si consumes una dieta ____ y equilibrada, basada en el ____ del ____ comer
- ♦ Tomar ____ natural

Materiales Profa. Kempis



MATERIAL GRATIS
TODO EL CICLO ESCOLAR



**Dosificación
anual de
proyectos**



**Programa
analítico
trimestral**



Planeaciones



**Cuadernillo de
actividades**



**Exámenes
trimestrales**



**Libros de
lectoescritura**



**Cuadernillos de
matemáticas**

**Otros materiales
educativos**

FACEBOOK

Descarga todo el material de manera gratuita en la página de Profa Kempis en Facebook

<https://www.facebook.com/Profa-Kempis-105813251593792>



YouTube

Busca los videos
educativos en el canal de
PROFA. KEMPIS

<https://www.youtube.com/channel/UC4mKdEYyM->