|  |  |
| --- | --- |
| **DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD** PADRES DE FAMILIA | Señor padre de familia la siguiente actividad tienen el propósito de promover el consumo de agua simple como medio de hidratación de sus hijos, por ello realizaremos una ruleta de educación física. |
| **NIVEL EDUCATIVO** | Primaria. |
| **APRENDIZAJE ESPERADO** | Toma decisiones informadas sobre su higiene y alimentación |
| **NOMBRE DE LA ACTIVIDAD** | “Hagamos la ruleta de educación física". |
| **MATERIAL** | * Hoja impresa o elaborada a mano
* Colores, marcadores
* Material diverso para decorar.
* Actividad test de hidratación: Test impreso o realizado a mano.
 |
| **DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD** | Actividad infografía: “El agua es vida”Dibuja con tu hijo (a) en el recuadro algo que haga referencia a la información plasmada.Actividad test de hidratación: Contesta con tu hijo(a) el test, suma los puntos y realiza las recomendaciones de acuerdo al resultado obtenido. |

|  |
| --- |
| **“El agua es vida”****Beneficios de consumir agua:** Agua Regula la temperatura. Agua Contribuye con el transporte de nutrientes por todo el organismo. Agua Ayuda a eliminar desechos del cuerpo.Agua Favorece la digestión de los alimentos. Agua Es un componente imprescindible de la sangre. Agua Contribuye a la lubricación de las articulaciones.Agua Constituye el 60% de la composición corporal. |
| Nombre del alumno(a):Nombre del padre de familia o tutor: |

Test de hidratación: ¡A jugar!

Toma este test de hidratación con tu hijo como una manera didáctica y divertida de aprender a tomar agua y mantenerse hidratado. Responde las preguntas y ve anotando las respuestas, al final encontrarás una tabla para descifrar los resultados.

1. Toca la piel de tus brazos y piernas, ¿cómo es su textura?

a. Suave

b. Un poco áspera

c. Tienen puntitos blancos como escamas

2. ¿Cómo luce tu boca?

a. Roja/rosada y lisa

b. Tiene algunos pliegues

c. Está seca y se siente pegajosa

3. Observa tus ojos frente al espejo

a. Se ven muy brillantes

b. Se ven algunas venitas

c. Se ven un poco hundidos

4. Ponte de pie, ¿cómo te sientes de energía?

a. ¡Súper! Empecemos a jugar.

b. No me siento cansado, pero tampoco con ganas de saltar.

c. Tengo sueño.

5. ¿Qué tan alegre eres?

a. Siempre de buen humor

b. Sonrío

c. Un poco gruñón

6. ¿Cuántas veces vas al baño?

a. Cerca de tres

b. Desde dos veces

c. Una, máximo

7. ¿Cómo sientes tu cabeza?

a. Muy pocas veces me ha dolido la cabeza

b. A veces me duele

c. A menudo me duele

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Pregunta | Puntos por respuesta | Puntos por respuesta | Puntos por respuesta |
| 1 |  a. (3) |  b. (2) |  c. (1) |
| 2 | a. (3) | b. (2) | c. (1) |
| 3 | a. (3) | b. (2) | c. (1) |
| 4 | a. (3) | b. (2) | c. (1) |
| 5 | a. (3) | b. (2) | c. (1) |
| 6 | a. (3) | b. (2) | c. (1) |
| 7 | a. (3) | b. (2) | c. (1) |
| Resultado |

Suma los puntos de tus respuestas, si tuviste un puntaje de 21 a 14 puntos, ¡felicitaciones! la hidratación luce bien. Si tu resultado es menor a 14, ¡atención! Es hora de tomar agua más seguido.

Toma más agua junto a tu hijo para incentivar su crecimiento y buen desarrollo. Disfruta este test de hidratación una vez al mes para fortalecer el hábito de tomar más agua y compartir tiempo con tu hijo.

Referencias bibliográficas.

Nestlé por niños saludables. (s. f) *¿Quién está en el agua?* Recuperado el 24 de septiembre de 2021 <https://www.nestleporninossaludables.co/ideas-saludables/quien-esta-en-el-agua>

Nestlé por niños saludables. (2021) *Recuerda la importancia de tomar agua con este quiz para tu hijo*. <https://www.nestleporninossaludables.co/blog/articulo/importancia-de-tomar-agua>