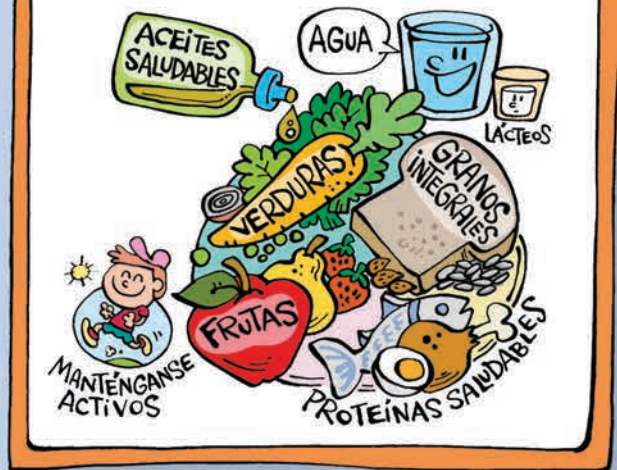


- 
- Busquen cinco palabras y **ordénenlas** alfabéticamente.
 - ¿Qué instrumentos hay para hacer mediciones?
 - Mencionen** elementos de la imagen que sirvan para prevenir enfermedades y estar saludables.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

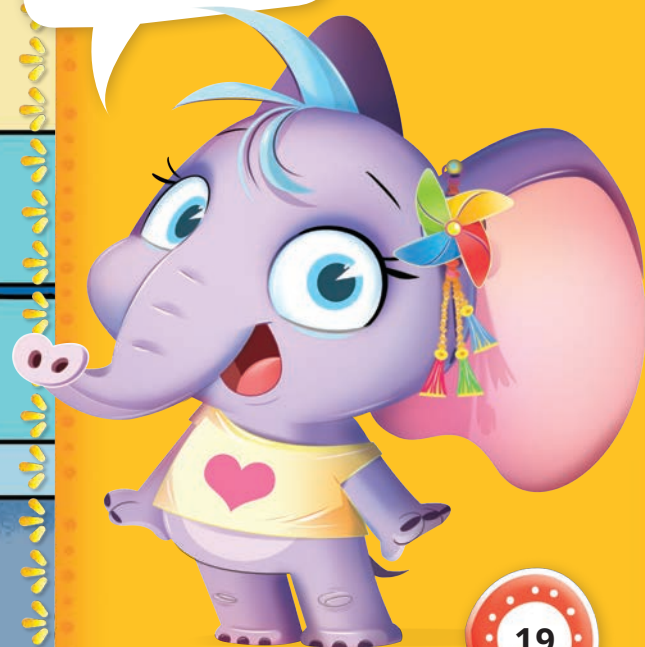


CAPÍTULO

1

NOS CUIDAMOS

¡Ahora, sí!
¿Empezamos?





TRABAJO CON CARTELES



1 **Completa** con la información del cartel.

👁 Lugar en el que está el cartel: _____

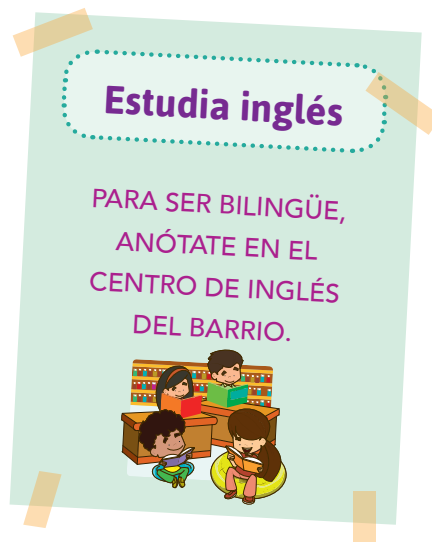
👁 Se solicita: _____

👁 Sugerencias: _____

2 **Lee** este cartel y **escribelo** correctamente en tu cuaderno.



elige siempre alimentos saludables
visita a tu pediatra periódicamente
duerme al menos ocho horas diarias



Para indicar «doble» o «dos veces», en muchas palabras se escribe por delante el prefijo **bi**.



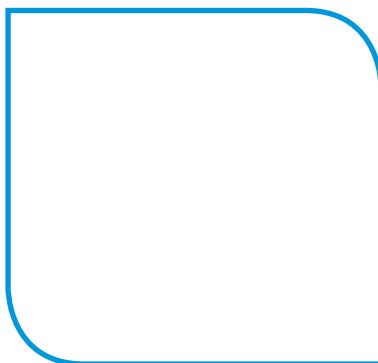
3 **Subraya** las palabras que empiezan con *bi*.

4 **Ubica** en los carteles las palabras que puedan ir en estos renglones.

_____ : Medio de transporte de dos ruedas.

_____ : Persona que habla dos lenguas.

🌀 **Piensa y dibuja** tres cosas que hayas guardado hoy en tu mochila.

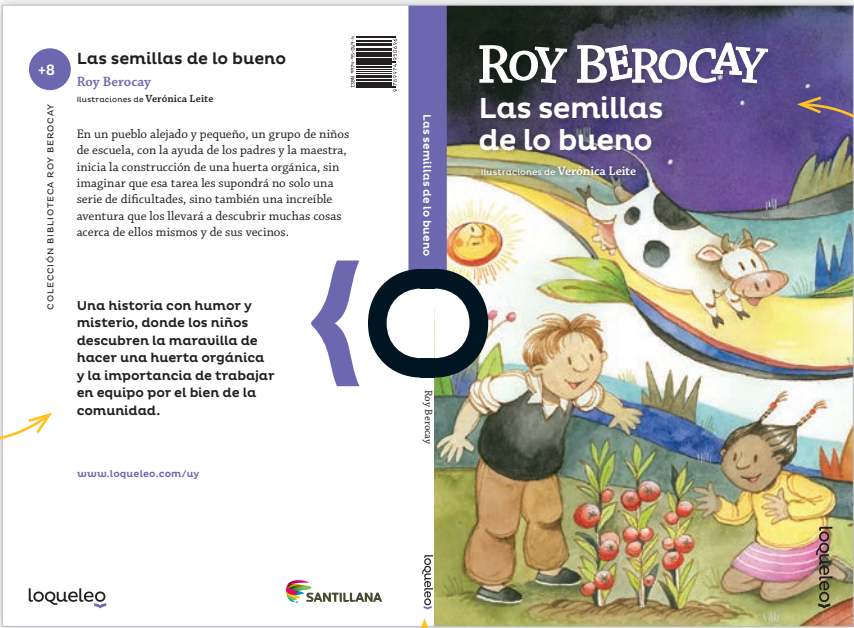




RESEÑA DE LIBROS

1 Mira las partes de este libro. Luego, completa con estas palabras.

TAPA CONTRATAPA LOMO



Indica con una X dónde encuentras estos datos.

	Tapa	Contratapa	Lomo
Título del libro			
Nombre de la autora			
Síntesis del libro			

2 Lee el índice de este libro, Gira molinete 3, y resuelve.

Copia en tu cuaderno el título del segundo capítulo y anota en qué página empieza.

Explica con tus palabras para qué crees que es útil el índice de un libro.

3 Lee la contratapa y marca la opción correcta.

Sugiere que compres el libro. ☐

Presenta a los personajes del libro. ☐

Trae información sobre el contenido del libro. ☐

La **recensión** es un resumen del argumento de un libro o película.



4 La intención del texto es:

☐ Narrar.

☐ Explicar.

☐ Argumentar.

☒ Justifica la opción elegida.

☒ Tacha el número 123 cada vez que aparece.

231	123	123	321	123	213
123	321	132	132	123	231
321	123	132	321	123	123
123	321	321	231	213	213
123	123	231	321	123	321



ABECEDARIO

1 **Completa** las letras que faltan y **pinta** con  las consonantes.

A a	B b					
				Y y	Z z	

2 **Lee** lo que dicen y **rodea** la carita de quien tiene razón.

¡Ya sé cuál es la primera!



En el diccionario, las palabras están ordenadas alfabéticamente.

¡No! Están ordenadas por la cantidad de letras.



3 **Tacha** lo que no corresponda.

El orden alfabético nos ayuda a encontrar **una palabra en el diccionario** / **un cuento en el índice de un libro**.



DICCIONARIO

1 **Lee** las entradas de diccionario.

saludable. adj. De buena salud, de aspecto sano.

alimentación. f. Acción y efecto de alimentar o alimentarse.



👁 **Subraya.**

El significado de la palabra.

Las abreviaturas. ¿Qué crees que significan?

2 **Ordena** alfabéticamente las siguientes palabras.

saludable frutas verduras pediatra

🌀 **Continúa** cada serie.





ALGUNAS REGLAS Y CONECTORES

1 **Coloca** las siguientes palabras donde correspondan.

aunque

sin embargo

sino

no

Lucía fue a la pediatra porque cumplió 8 años. La doctora la encontró muy bien, _____ le dijo que fuera al dentista. _____ fue con Juan, su dentista, _____ que fue con Manu, su suplente. _____ no lo conocía, se fue muy contenta de la consulta.

2 **Busca** en la sopa de letras las palabras que indican las ilustraciones.



O	E	S	M	P	Ñ	I	U	L
J	S	O	M	B	R	E	R	O
C	Q	C	A	E	Y	E	T	U
A	U	A	S	Ñ	C	S	A	M
M	H	M	A	O	H	I	M	B
P	I	P	L	Y	U	C	B	E
A	B	O	M	B	E	R	O	L
N	S	C	Ñ	U	E	L	R	S
A	T	R	O	M	P	E	T	A

👁 **Escribe** en tu cuaderno la regla ortográfica que te enseña a escribir correctamente las palabras de la sopa de letras.

¿Cómo es el lugar donde transcurre la historia? ¿Quién será ese personaje?

ANTES
DE
LEER

AUDIOCUENTO

LA VIEJITA Y EL CURANDERO

Dicen que en un pueblito perdido en la montaña vivía un curandero, famoso por calmar los dolores de muelas, combatir los resfríos, quitar en un santiamén los dolores de panza y vendar los machucones en las piernas de los pastorcitos. Y dicen también que era un experto en preparar pomadas, jarabes y bebidas sanadoras. Pero en el pueblo todos desconfiaban de él... ¡Ahora van a ver por qué!



Más abajo, en el valle, vivía una anciana que estaba perdiendo la vista. A medida que envejecía, solo podía distinguir las flores de su jardín por el perfume. No podía ver el color ni el tamaño de los pétalos. Ya no podía tejer como antes, y tenía que tantear en la cocina para distinguir ollas de sartenes. Tan preocupada estaba que un buen día decidió llamar al curandero para que resolviera su problema.

—¡Por supuesto que puedo devolverle la vista! —dijo el bribón cuando la viejita le pidió ayuda.

Ella, entusiasmada, prometió pagarle cuando estuviera curada.

Fue así como, día tras día, el curandero visitaba a su paciente, le ponía un ungüento en los ojos y le pedía que no abriera los párpados hasta que él se fuera. Mientras la anciana tenía los ojos cerrados, el muy sinvergüenza se iba llevando los muebles y los adornos de la casa, hasta que no quedó ni una mesa, ni un armario, ni un florero, ni una sillita mecedora. Finalmente, cuando ya no encontró nada para llevarse, el hombre dijo que el tratamiento estaba terminado y reclamó su pago. Pero la viejita se negó a cumplir su promesa.



Enojado, el curandero fue a reclamar su paga en los tribunales. El juez, un señor de peluca blanca y ojos chiquitos, escuchó el pedido y pidió explicaciones a la anciana.

—Señor juez —contestó ella—, no le voy a pagar a este hombre porque no estoy curada. Antes, yo veía los muebles de mi casa. Ahora, después del tratamiento, ya no veo ninguno.

Y el juez, por supuesto, le dio la razón. La historia no cuenta qué pasó con el curandero. ¿Habrás aprendido la lección? ¡Esperemos que sí! Es que en su propia maldad tuvo el castigo. ¡Y eso pasa muchas veces!

**GRACIELA
PÉREZ DE
LOIS**



ES MAESTRA Y PROFESORA EN LETRAS. LE GUSTA ESCRIBIR Y EDITAR LIBROS. PERO, SOBRE TODO, ¡LE ENCANTA LEER CUENTOS, NOVELAS, LEYENDAS Y FÁBULAS!

COMPARTIMOS LA LECTURA

1 **Conversen** en clase.

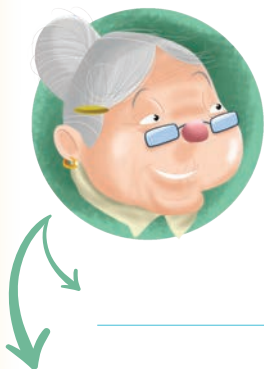
- 👁️ ¿Cómo respondieron las preguntas de «Antes de leer»? ¿Hay diferencias?
- 👁️ ¿Qué le pasaba a la viejita? ¿Qué hizo el curandero?
- 👁️ ¿Qué explicación le dio ella al juez? ¿Qué hizo el juez?

2 Estas oraciones están desordenadas. **Ordénalas** del 1 al 6.

- ☐ El juez le da la razón a la viejita.
- ☐ El curandero finge que la cura mientras le roba.
- ☐ La viejita pierde la vista a medida que envejece.
- ☐ El curandero reclama en los tribunales.
- ☐ La viejita pide ayuda al curandero.
- ☐ La viejita se niega a pagarle al curandero.

3 **Escribe** las características que les corresponden.

tramposo inocente mentiroso miope



COMPARTIMOS LA ESCRITURA

¿Se animan a escribir un resumen de la historia? Antes escribamos algunos datos que vamos a necesitar.

1 Escribe.

👁 El personaje que va a consultar al curandero por su enfermedad.

👁 El motivo por el que consulta.

👁 Las cosas que le roba el curandero.

2 Completa el resumen de la historia con los datos que anotaste.

Un día, _____ fue a ver al curandero porque _____

El curandero le dijo _____ .

Pero, mientras fingía que la curaba, el curandero _____

Al final del tratamiento, la viejita se negó a pagarle porque _____

Entonces, el curandero se quejó ante el juez. Pero _____



¡NÚMEROS DE MILES!

El Centro Médico Atlántida tiene 1.000 socios y estos son los últimos carnés que se entregaron.

Raúl Sánchez
Socio n.º 973

Lucía Ferreira
Socio n.º 975

Pedro Carrasco
Socio n.º 977

Susana López
Socio n.º 974

Nora Martínez
Socio n.º 976

1 **Anota** los números de los carnés que falta entregar. _____

2 Se anotan nuevos socios. **Escribe** los números.

Mil uno



Dos mil ochenta y nueve

Tres mil cinco

3 **Completa** la tabla de los carnés que se extraviaron.

Dos mil quinientos diez	
	3012
Cinco mil veinte	
	1578

MÁS MILES

- 1 En el consultorio los llaman por número de carné. **Pinta** en cada caso el carné que debe pasar.

DOS MIL
CUARENTA
Y OCHO



200048

2048

20408

6003

603

610003

SEIS MIL TRES



- 🌀 **Piensa y escribe** tres cosas que hay que hacer para ordenar la habitación.



PROBLEMAS ADITIVOS

1 **Observa** la imagen y **responde** las preguntas.



👁 En el hospital se aplicaron 375 vacunas de las que habían recibido. ¿Cuántas vacunas quedan disponibles?

--

👁 La farmacia del hospital ahora cuenta con un total de 1.000 cajas de remedios, ¿cuántas cajas había antes de recibir el pedido?

--

👁️ ¿Cuántos frascos de jarabe recibió el equipo de enfermería entre lunes y martes?

👁️ En el taller de alimentación saludable se inscribieron 156 personas la primera semana y 217 la segunda semana. ¿Cuántas personas más se podrán anotar?

🌀 **Anota** los pasos para armar una ensalada de frutas que tenga banana, kiwi, naranja, manzana y frutilla. ¡Recuerda lavar bien las frutas!

1 _____

4 _____

2 _____

5 _____

3 _____

6 _____

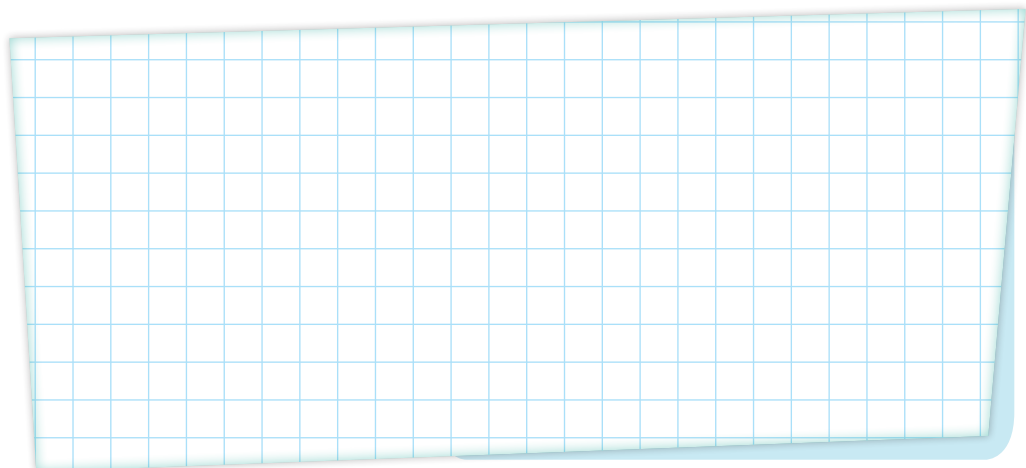
COMPOSICIÓN DE CANTIDADES

1 Resuelve.

Ana, la mamá de Ulises, gastó \$ 2.615 en frutas. Tenía en su monedero billetes de cien, de mil, monedas de diez y de uno. Dibuja una combinación de billetes y monedas con las que pudo pagar justo.

Clara se anotó en una maratón y debe pagar \$ 1.350 por la inscripción. ¿Cómo puede hacer el pago si quiere usar la menor cantidad de billetes posible?

2 Indica dos maneras diferentes de realizar un pago exacto de \$ 4.345. Dibuja los billetes y las monedas.



3 Responde.

¿Puedo pagar solo con billetes de mil? ¿Por qué?

¿Puedo pagar solo con billetes de 100 y monedas de 1? ¿Cómo?

¿Puedo pagar solo con miles, cienes, dieces y unos? ¿Cómo?

¿Puedo pagar solo con monedas de uno? ¿Cómo?

¿Puedo pagar solo con monedas de 10? ¿Cómo?



Cuando leas la palabra «remedio» **di** «doctor», y cuando leas la palabra «doctor» **di** «médico».

REMEDIO	REMEDIO	DOCTOR	DOCTOR	DOCTOR	REMEDIO
REMEDIO	DOCTOR	DOCTOR	REMEDIO	DOCTOR	DOCTOR
REMEDIO	DOCTOR	REMEDIO	DOCTOR	REMEDIO	REMEDIO
REMEDIO	DOCTOR	DOCTOR	REMEDIO	DOCTOR	DOCTOR

A decorative graphic featuring a stylized clock face with numbers 1, 2, and 3, and a small clock with a single hand. The background is a light blue and white checkered pattern.

-
- A cartoon illustration of a male doctor with grey hair, a large nose, and a friendly smile. He is wearing a white lab coat over a light blue shirt and a dark tie. A blue stethoscope is draped around his neck. He is standing with his hands on his hips, looking towards the viewer. The background is a simple orange and yellow gradient with some white dots.

Hasta ahora se anotaron 129 participantes. De esos 129, 65 son médicos, 37 son biólogos y el resto son docentes. La inscripción se puede hacer personalmente o por internet.

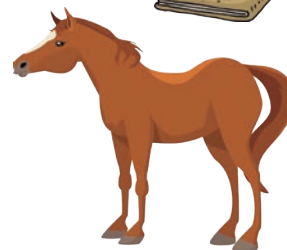
- 3 Resuelve** el problema que indicaste con **SÍ**.

[illegible]

4 ¿Cuántos docentes se anotaron hasta ahora?

5 El pediatra de Lucas ganó 5 días de licencia por concurrir al congreso. Ahora tiene 28 días de licencia. ¿Cuántos días tendría si no participara del congreso?

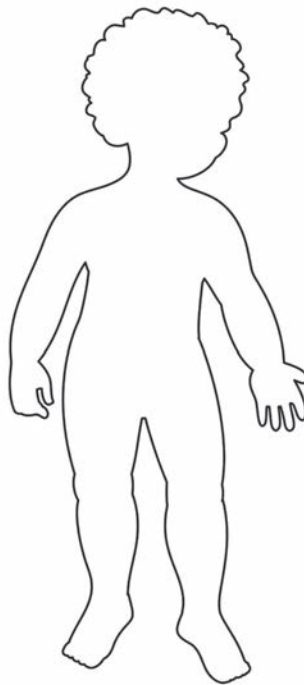
 **Rodea** los objetos y **tacha** los animales.



EL CUERPO HUMANO

Todas las personas somos diferentes. Sin embargo, en nuestro interior, tenemos mucho en común. ¿Cómo somos por dentro?

- 1 En grupos, **hagan** una lista de los órganos del cuerpo humano. Por ejemplo, el corazón. Luego, **comparen** las listas. ¿Coinciden?
- 2 **Marca** en la silueta dónde están ubicados los órganos que escribieron en la lista. **Escribe** sus nombres.



 **Rodea** con:

-  los órganos relacionados con el aire que respiramos,
-  los relacionados con lo que comemos,
-  los que tienen que ver con la orina,
-  los relacionados con la sangre.

Dentro del cuerpo tenemos **órganos** que «trabajan» conectados entre sí y cumplen distintas funciones. Un conjunto de órganos que cumplen una función específica forman un **sistema**.

LOS SENTIDOS

Los sentidos permiten a todos los animales **obtener información** del entorno, para poder alejarse del peligro, encontrar refugio y alimento e interactuar con los seres que los rodean.

1 Une el sentido con su función.

DISTINGUE EL COLOR Y LA FORMA DE LOS OBJETOS.

DETECTA Y PROCESA OLORES.

CAPTA EL SABOR DE LOS ALIMENTOS.

DETECTA LOS SONIDOS.

PERCIBE ESTÍMULOS DE CONTACTO, PRESIÓN, TEMPERATURA Y DOLOR.

VISTA

GUSTO

TACTO

AUDICIÓN

OLFATO



Busca los elementos del botiquín en la sopa de letras.

gasa **algodón** **alcohol** **remedio**

R N M É A S I G A S A D V T U I T Ó L P Ñ
S R T G I O P N G M I A C R E M E D I O K T
G W T R A L G O D Ó N J N B I U O A E O S A
A L C O H O L P N V A R T E A S O M U R C

LOS ÓRGANOS DE LOS SENTIDOS

El ser humano recibe los estímulos del medio a través de órganos que están asociados a cada uno de los cinco sentidos.

1 **Observa** cada imagen y **lee** los textos.



El olfato. Detecta y procesa los olores.

La **nariz** es el órgano del sentido del olfato.



La vista. Permite distinguir la forma, el color, la luminosidad y la distancia de los objetos. Los **ojos** son los órganos del sentido de la vista.



El gusto. La **lengua** es el órgano del gusto, encargada de captar los sabores. Los sabores básicos que percibimos son salado, dulce, amargo y ácido, y sus combinaciones.

👁️ Anota en tu cuaderno olores agradables, otras percepciones visuales y alimentos asociados a cada sabor.



El tacto. Permite conocer algunas características de los objetos al tocarlos: la forma, la textura, la dureza y la temperatura. También percibimos así el frío, el calor o el dolor. El órgano del sentido del tacto es la **piel**.



La audición. Permite captar los sonidos y diferenciarlos unos de otros. Los órganos de este sentido son los **oídos**.



- 2 En equipos **busquen** consejos para mantener la salud visual y auditiva. **Elaboren** un afiche y **preséntenlo** en clase.

🌀 Donde leas «minúscula» **di** «ma», y donde leas «mayúscula» **di** «mi».

MINÚSCULA	MINÚSCULA	MINÚSCULA	MAYÚSCULA
MINÚSCULA	MAYÚSCULA	MAYÚSCULA	MAYÚSCULA
MINÚSCULA	MAYÚSCULA	MAYÚSCULA	MINÚSCULA
MAYÚSCULA	MINÚSCULA	MINÚSCULA	MINÚSCULA

ALIMENTACIÓN Y NUTRIENTES

1 Lean los textos.

La **alimentación** es la incorporación de alimentos al organismo para proporcionarle los nutrientes necesarios para la vida. Es por ello que la salud depende de lo que comemos.



La **nutrición** es un conjunto de procesos mediante los cuales los organismos obtienen, transforman, distribuyen y utilizan los **nutrientes**. También incluye la eliminación de los desechos.

2 Existen nutrientes orgánicos e inorgánicos. Busca sus diferencias y completa la tabla con ejemplos.

Nutrientes orgánicos	Nutrientes inorgánicos

HÁBITOS SALUDABLES

1 **Lean** los textos y **conversen** acerca de qué significa estar saludable.



Debemos comer variado para incorporar todos los nutrientes.



Los médicos recomiendan dormir, al menos, ocho horas por día.



Los deportes y los juegos al aire libre fortalecen nuestro cuerpo.



Bañarnos y cepillarnos los dientes todos los días evitan enfermedades.

2 **Haz** un cuadro como este en tu cuaderno y **escribe** tres acciones que puedes hacer para mantenerte saludable.

Higiene	Evitar accidentes	Alimentación

🌀 **Rodea** los dibujos que sean iguales al modelo.



POR UN MUNDO MEJOR

Todas las personas podemos ayudar al planeta.
Y también al resto de las personas que lo habitan.
Aquí conocerás formas de hacerlo.



LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

En la Organización de Naciones Unidas (ONU) se reúnen personas que representan a los países. Allí buscan soluciones para los problemas que afectan a todo el planeta.

En el año 2015 elaboraron 17 objetivos para mejorar nuestra relación con el planeta y la calidad de vida de las personas. Los llamaron *Objetivos de Desarrollo Sostenible* (ODS).



- 1 En grupos **elijan** uno de los ODS. Luego **tomen** su logo y **reproduzcanlo** a una escala más grande. ¡La clase puede tener su cartelera de ODS!



¿Y en Uruguay? **Captura** el código y encuentra información.



¡ES PRIVADO!

HABLEMOS DE
CONVIVENCIA



PARA
CONVERSAR

Y PENSAR

- ¿Les parece que Felipe está exagerando? ¿Por qué?
- ¿Qué quiere decir el maestro con eso de «respetar la intimidad», qué es eso? ¿Qué son las partes íntimas?
- ¿Qué hacemos si sentimos que alguien no respeta nuestra intimidad? ¿A quién se lo podríamos contar?