

## FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N° 06

TÍTULO DE LA UNIDAD: "ASUMIMOS UNA CULTURA DE PREVENCIÓN"

TEMA: **ELABORAMOS UN TEXTO INSTRUCTIVO SOBRE EL CUIDADO DEL PLANETA**

| ÁREA: COMUNICACIÓN  | NIVEL: SECUNDARIA   | GRADO Y SECCIÓN: 5° ABCD   |
|---|---|--|
| DOCENTE: VILMA GUILLERMO -VALERIANA CRUZ – NORA VARGAS      |   |  |
| COMPETENCIA   | CAPACIDAD   | DESEMPEÑO  |
| Escribe diversos tipos de textos escritos en lengua materna | Organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada. | –Escribe textos instructivos en forma coherente y cohesionada para cuidar la tierra. |

PARA ANIMARTE Y ALEGRARTE EL MOMENTO, ESCUCHA EL SIGUIENTE VIDEO.

<https://www.youtube.com/watch?v=Wpv1czv08A>

¿QUÉ NECESITAMOS SABER?

**EL TEXTO INSTRUCTIVO.**



Puede hacerse uso de imágenes para reforzar o clarificar los pasos a seguir.

Algunos textos instructivos usan marcas gráficas como las viñetas, guiones o asteriscos para diferenciar la secuencia de pasos o instrucciones, en lugar de comas o números.

¡NO OLVIDAR!

El texto instructivo desarrolla pasos que deben cumplirse para conseguir un resultado. Usualmente utiliza:

El modo imperativo "abra la botella"

El infinitivo "abrir la botella"

Formas impersonales "se abre la botella"

**LOS TIPOS DE TEXTOS INSTRUCTIVOS MÁS CONOCIDOS SON:**

*Los manuales, las recetas, las prescripciones, las reglas de juego, experimentos, guías y reglamentos.*

### ESTRUCTURA DE LOS TEXTOS INSTRUCTIVOS

EJEMPLO:

LA DIETA MENTAL PARA TENER UN CEREBRO SANO

TÍTULO

PRESENTACIÓN

El cerebro funciona con energía bioquímica y, como cualquier otro músculo de nuestro cuerpo, necesitamos nutrirlo y entrenarlo. Este objetivo solo se logra con una "dieta mental" compuesta por distintas actividades, que no siempre incluimos en nuestro día a día.

IMAGEN



**1. Duermes bien.** Aunque habitualmente se piensa que es necesario dormir 8 horas diarias, en realidad, depende de cada persona. Así pues, tú debes saber cuánto tiempo es el adecuado para que tu cuerpo y mente estén en pleno rendimiento. Para ello, durante una semana duerme 6 horas, en otra 7, en la siguiente 8 y, finalmente, 9. Observa cómo te sientes al despertarte en cada semana.



Repara sobre todo en aquellos días en que te sentiste mejor. Por cierto, Albert Einstein, físico y matemático extraordinario que aportó mucho a la ciencia, dormía normalmente 10 horas diarias, excepto en el caso de que estuviera trabajando en ideas que consideraba importantes; en ese caso, dormía 11. Dormir bien recarga la mente, repara el cuerpo, consolida la memoria y asienta piezas de información que hemos ido aprendiendo durante el día.

**2. Juega a menudo para experimentar con la vida.** Es usual pensar que el juego es solo para niños, que la vida es un asunto serio y que nuestro tiempo debe ser reductivo. La ironía es que las actividades lúdicas son absolutamente necesarias en nuestra vida por múltiples razones: reducen las reacciones ante el estrés, fortalecen las relaciones personales, inspiran la creatividad, nos hacen más flexibles emocionalmente y más permeables al aprendizaje, etc. Por ello, juega con tu familia, tu pareja y tus amigos; visita una tienda de juguetes o de artículos de arte para ver lo que te atrae, piensa en ideas para un descanso divertido con tus compañeros, averigua los programas recreativos que ofrece tu comunidad y participa en ellos. En una palabra: ¡juega!

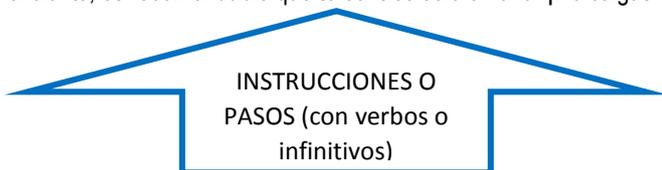
**3. No hagas nada, haciendo algo.** Debes dedicar tiempo a realizar actividades triviales que no demanden gran concentración. Esto te permitirá realizar una actividad sin focalizarte en ella, como cuando oyes música sin reparar en la letra. Si tienes momentos así, te ayudarán a que luego seas más eficaz en alcanzar un objetivo. Por ello, a veces, antes de ponerte a hacer una tarea compleja, es recomendable que "pierdas el tiempo" realizando otras cosas sin importancia, ya que hacerlo es un preámbulo necesario para que tu mente funcione eficientemente y puedas encontrar la solución a un problema.

**4. Desarrolla la introspección o vive en el momento presente.** Para lograr esto, es imprescindible que realices actividades como pasear en plena naturaleza, escuchar una música tranquila o realizar algún tipo de meditación o relajación sin juicio. Asimismo, no vivas recordando el pasado o angustiado por lo que sucederá en el futuro. Concéntrate en tus experiencias del aquí y el ahora. Hacerlo te ayudará a bajar el nivel de estrés y de angustia, además de reducir la presión arterial y la tensión muscular.

**5. Haz amigos e interactúa con ellos.** Atesora un tiempo dedicado a construir relaciones saludables en las que disfrutes de la compañía de tus amigos, de una buena conversación o de mantener un satisfactorio contacto físico. Tener relaciones amicales sanas aleja de tu vida la soledad que causa depresión.

**6. Ejercítate físicamente.** Para estar y sentirte sano, realiza una amplia variedad de ejercicio físico: desde caminar, bailar, trotar... hasta practicar uno o más deportes de tu agrado. El ejercicio físico ayuda a que nuestro cerebro sea más plástico para el aprendizaje y la creatividad. Potencia además las actividades neuronales que retardan el envejecimiento.

**7. Focalízate en objetivos.** Dedicar tiempo y el máximo de tu esfuerzo a realizar tus tareas. Para focalizarte en las tareas de un modo más eficiente, es recomendable que te centres solo en una. ¡No caigas en la multitarea!, pues te robará tiempo y malgastará tu energía.



## APRENDE MÁS SOBRE LOS MODOS VERBALES

Expresan en tres posibles formas:

**IMPERATIVO:** Pertenece a la función apelativa, es decir, aquella a través de la cual buscamos una respuesta por parte del receptor.

**INDICATIVO:** El hablante expresa contenidos objetivos o reales.

**SUBJUNTIVO:** Permite expresar la subjetividad del emisor. A través de este modo se manifiesta deseo, temor, incertidumbre o posibilidad.

## INVESTIGA LOS TIEMPOS DE CADA MODO VERBAL Y CONJUGA EL VERBO CUIDAR

Ahora te invitamos a desarrollar tu texto instructivo con las recomendaciones para cuidar nuestro planeta tierra de la plataforma "Aprendo en casa".