

Guía de aprendizaje Ciencias

Nombre		Nº de lista
Curso	Fecha	Objetivo
1° A- B- C	Semana del 30 de marzo al 03 de abril.	Describir, dar ejemplos y practicar hábitos de vida saludable para mantener el cuerpo sano y prevenir enfermedades (actividad física, aseo del cuerpo, lavado de alimentos y alimentación saludable, entre otros) OA7
Contenidos		Habilidades
Aseo personal y de alimentos.		Reconocer - Reflexionar

Estimados apoderados y alumnos:

Esta guía nos servirá para repasar los conceptos aseo personal y de alimentos. Deben seguir las instrucciones entregadas en cada ítem. (Recuerden archivar esta guía en la carpeta roja)

¿Por qué es importante mantener el aseo personal?

El **aseo personal** es mantener tu cuerpo limpio. Para ello, debes bañarte, lavarte los dientes, lavarte las manos antes de comer y mantener uñas cortas, entre otras cosas. Esto tiene por finalidad **conservar la salud y prevenir enfermedades.**



Higiene personal

¿Cuándo hay que lavarse las manos?

Antes de...

- Preparar o comer algún alimento.
- Atender a un enfermo.
- Tratar una herida.
- Utilizar una computadora.
- Tocar el cuaderno o las hojas de carpeta.
- Ponerse a hacer los deberes.

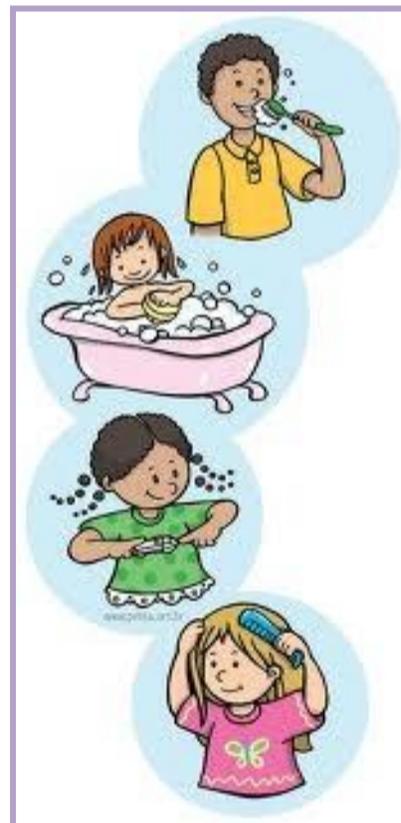
Al llegar...

- A la escuela.
- A casa.

Después de...

- Ir al baño.
- Jugar en el recreo.
- Toser o estornudar.
- Sonarse la nariz.
- Visitar o atender a una persona enferma.
- Usar el transporte público.
- Estar en contacto con animales y sus desechos.
- Tocar carne cruda (pescado, carne y pollo).
- Manipular basura o pañales.
- Tocar objetos no rigurosamente limpios como dinero, teléfono o llaves.

SI TE LAVÁS LAS MANOS EN TODAS ESTAS OCASIONES, VAS A PREVENIR MUCHAS ENFERMEDADES.



Cuidado y lavado de alimentos

Las frutas y verduras deben estar bien lavadas con agua potable

Así eliminarás a los enemigos que te enferman

Mantener los alimentos cocinados bien tapados y refrigerados

Mantener las manos limpias

Cocinar bien los alimentos



Pide a tus papitos que te lean la siguiente fábula.

El sapo dentado

Hace mucho tiempo hubo un mago que inventó un hechizo capaz de dar a quien lo recibiera una dentadura perfecta.

Como no sabía qué hacer con él, decidió utilizarlo con uno de sus sapos. El sapo se transformó en un sonriente y alegre animal, que además de poder comer de todo, también comenzó a hablar. —Estoy feliz, prefiero mil veces los dulces que seguir comiendo sucias moscas.

Viendo el poco cuidado del sapo al elegir sus comidas, el mago no dejaba de repetirle: —Cuida tus dientes, sapo. Lávalos y no dejes que se enfermen ni tengan caries. Y, sobre todo, come verduras y no tantos dulces.

Pero el sapo no hacía caso: pensaba que su dentadura era demasiado resistente como para tener que lavarla y le gustaban tanto los dulces que no intentaba dejarlos.

Así, un día descubrió que tenía todos los dientes con caries. Intentó cuidarlos, pero ya era tarde y cuando el último de sus dientes cayó, perdió también el don de hablar.

¡Pobre sapo triste! Si aún pudiera hablar, le habría dicho al mago que si volviera a tener dientes los cuidaría todos los días, porque no había nada más asqueroso que volver a comer bichos... ¡puaj!



Pedro Pablo Sacristán, español (Adaptación)

Marca con una X la alternativa correcta.

- ¿Qué le **regaló** el mago al sapo?
 - Lentes.
 - Dientes.
 - Dulces.
- ¿Qué le **aconsejo** el mago al sapo?
 - Cuidar su dentadura
 - Que comiera dulces.
 - Que no comiera verduras.
- ¿Qué le **ocurrió** a los dientes del sapo? ¿Por qué?
 - Se le llenaron los dientes de moscas y se le empezaron a caer, **porque** no se lavaba los dientes.
 - Sus dientes estaban tan brillantes y blanco, **porque** se los lavaba todos los días y comía muchas verduras.
 - Se le llenaron los dientes de caries y se le empezaron a caer, **porque** comía muchas golosinas y no se lavaba los dientes.
- ¿Qué otras cosas se deben hacer para mantener un cuerpo limpio y así mantener una vida saludable? Dibuja.

I. Practiquemos el lavado de manos. Observa como debes lavarte las manos y practica con tus papitos.

Al comenzar, humedecer las manos con agua y jabón.



1. Encierra en un círculo los elementos necesarios para un buen lavado de manos.



A. Agua



B. Jabón



C. Pasta de dientes

2. Encierra en un círculo las imágenes que te ayudan a estar sano.



A. Lavarse los dientes



B. Ensuciarse las manos



C. Lavar las verduras

3. Pinta las imágenes según la simbología.

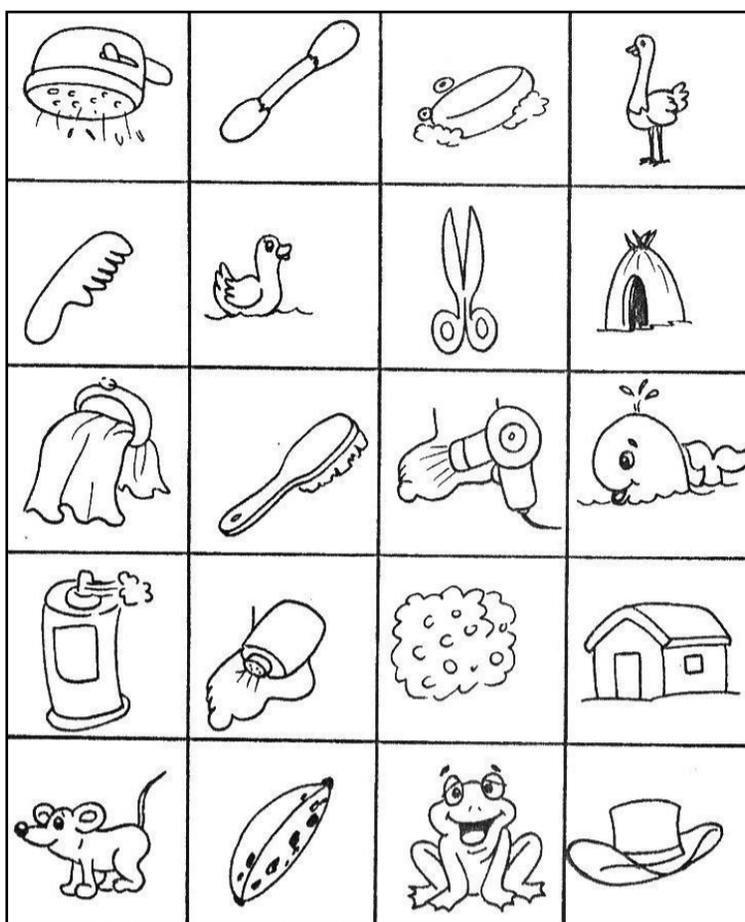
Muy bien, sigue así.

Cambia tu hábito.





4. Pinta los objetos que nos ayudan en la higiene personal.



5. Marca con una X cuando realizas actividades de higiene.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Marca con tu lápiz la siguiente frase

El uso personal tiene por finalidad conservar la salud
 y prevenir enfermedades.

