

RELIGION-PRIMEROA-OA4-GUIA21-SEMANA22

PROFESORA: Mónica Cuevas M

***Obligatorio**

Objetivo de la clase: Identificar el valor del autocuidado para mantener una vida sana y saludable.

OA5: Describir aspectos de sus propias relaciones con los demás y la naturaleza, favoreciendo su desarrollo humano.

Indicadores de Aprendizaje: Reconocen las normas de higiene personal y de alimentación sana.

1. NOMBRE COMPLETO. *

2. CURSO. *

Marca solo un óvalo.

1°A

1°B

¡Hola niños (as), deseando que se encuentren muy bien al igual que su familia!



Recordaremos lo que trabajamos la semana pasada donde aprendimos el valor del Silencio, que consiste en callar cuando no se debe hablar y en hablar cuando no se debe callar. Es cierto que no siempre se debe decir todo lo que se sabe, pero, en cambio, se debe saber siempre todo lo que se dice.



Hoy aprenderemos un valor muy importante y que sirve para prevenir enfermedades, tanto física como psicológicas, me refiero al valor del “autocuidado” que es la actitud y aptitud para realizar de forma voluntaria y sistemática actividades dirigidas a conservar la salud y prevenir enfermedades; y cuando se padece una de ellas, adoptar el estilo de vida más adecuado para frenar la evolución.



En compañía de un adulto, observa y comenta las láminas sobre el autocuidado.



1.- ¿Qué es el autocuidado personal?

Consiste en **tener una buena alimentación,** **aseo personal,** **usar una vestimenta adecuada,** **hacer ejercicios.**



HIGIENE DEL CUERPO



ME BAÑO



ME LAVO LAS MANOS



ME PEINO



ME LAVO LOS DIENTES



ME LAVO LA CARA



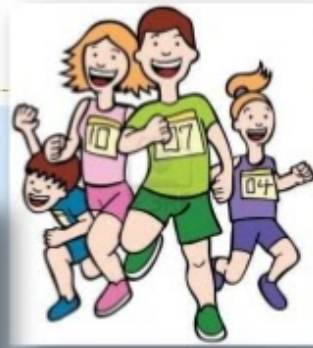
ME LIMPIO LAS UÑAS

Autocuidado

• ACTIVIDAD FÍSICA

• COMER SANO

• HIGIENE PERSONAL



ENFERMEDADES POR FALTA DE HIGIENE



- Enfermedades estomacales o intestinales
- Producida por parásitos y bacterias que se transmiten por falta de higiene, al no lavarse la mano

Hábitos de higiene saludables en niños/as

Imágenes
Educativas.com

Me lavo las manos
antes de comer.



Hago ejercicio y
Juego todos los días.

Me arreglo y me
aseo para ir a la
escuela.



Duelmo las horas
de sueño
recomendadas
para mi edad.

<http://www.imageneseducativas.com>

@acrblo

CAMBIA TU VIDA Y VIVE MEJOR

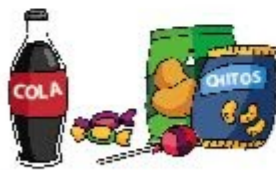
✓ Come frutas y verduras todos los días.



✓ Toma abundante agua pura y jugos naturales durante el día.



↓ Reduce el consumo de golosinas como caramelos, chupetes, chitos, bebidas gaseosas azucaradas, etc.



↓ Reduce el consumo de grasas evitando frituras, mantequilla o manteca.



↓ Reduce el consumo de sal.



Escucha atentamente el siguiente cuento sobre la alimentación.



http://youtube.com/watch?v=9_F9UBNE9sc

Responde las siguientes preguntas, haciendo clic en la letra de la alternativa correcta.

3. 1.-¿Cuál de las imágenes representa niños sin hábitos de higiene? *

1 punto

Marca solo un óvalo.



a.-



b.-



c.-

4. 2.-¿Qué problemas se producen en el organismo por falta de higiene? *

1 punto

Marca solo un óvalo.



a.-



b.-



c.-

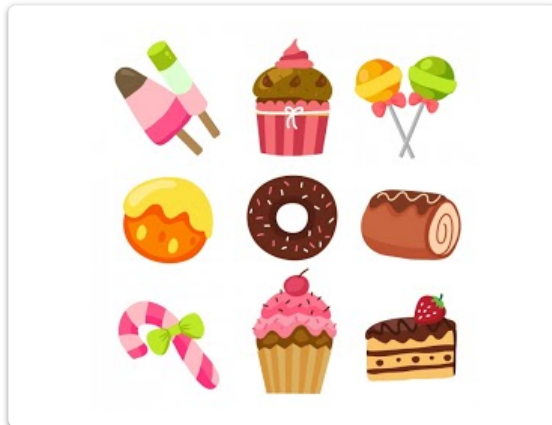
5. 3.-¿Cuál de estos alimentos debes consumir con frecuencia? *

1 punto

Marca solo un óvalo.



a.-



b.-



c.-

6. 4.-¿Por qué es importante la higiene personal y la alimentación sana? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- a.- para mantener una buena salud.
- b.-para no tener problemas auditivos.
- c.-para no resfriarse.



Ticket de salida

7. ¿Qué es el autocuidado? *

1 punto

Marca solo un óvalo.

- a.-preocuparse de ser responsable con las tareas.
- b.-preocuparse de la alimentación, aseo personal y el ejercicio.
- c.-cuidarse de las picaduras de insectos.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios