



ORIENTACION-TERCEROSAB-OA3-GUIA7-SEMANA7

Guía de Orientación 3º año A y B

Prof.: Bárbara Gómez – Valeska Tobar

Nombre:	Curso:	Fecha:
Objetivo de la clase: Reconocer acciones que permiten cuidar y respetar el propio cuerpo a través de una autoevaluación de ejercicios diarios.	3 Año A-B	Semana 7
OA3: Reconocer y valorar la sexualidad como expresión de amor, vínculo e intimidad entre dos personas y como gestora de su propia vida.		

Hola niños, la semana anterior se transformaron en un periodista, **¿Lo recuerdan?** Realizaron varias preguntas a sus padres o cuidadores, acerca de su infancia. Hoy hablaremos sobre los cuidados que debemos tener y mantener con nuestro cuerpo.



Lo primero que debes hacer es observar estas imágenes. **Colorea el o la que te representa, con tus colores favoritos.**

- ✓ Si no puedes imprimir esta guía, dibújate en tu cuaderno de la asignatura.



¿Cómo podemos respetar y cuidar nuestro propio cuerpo?

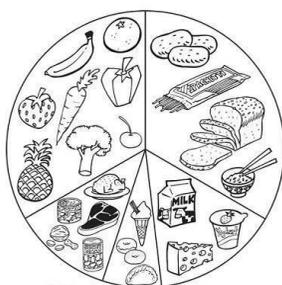
Higiene personal.

La **higiene personal** tiene relación con el aseo, la limpieza y el cuidado del cuerpo humano. La **higiene** es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican las personas para evitar el contagio de enfermedades que puedan dañar su propio cuerpo.



Alimentación saludable.

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Como frutas, verduras, cereales, legumbres y azúcares saludables.



Actividad física.

La **actividad física** es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de **actividad física**.



ACTIVIDAD.

I. Responde las siguientes preguntas, con letra clara y legible.

- ✓ Apóyate con el texto anterior si tienes alguna duda.
- ✓ Solicita ayuda a un adulto, si necesitas apoyo.
- ✓ Si no pueden imprimir esta guía, escribe en tu cuaderno las preguntas y respuestas de esta guía.

a) ¿Qué acciones debemos realizar todos los días para mantener nuestro cuerpo limpio?

b) ¿Por qué es importante mantener una alimentación saludable y balanceada?

c) ¿Qué actividad física realizas tú en el hogar?, ¿Cuántas veces a la semana?

II. AUTOEVALUACIÓN: Permite reflexionar y tomar conciencia acerca de sus propios aprendizajes y de los factores que influyen en el desarrollo de su personal.

- ✓ En forma individual lee cada una de las siguientes frases y respondan marcando con una X en la columna "SÍ", cuando realizan las acciones propuestas y con una "x" en la columna "NO" cuando no realicen una de las acciones o la realicen de forma incorrecta.



Indicadores	Sí	No
1. Me lavo las manos cada vez que consumo algún alimento.		
2. Me cepillo los dientes por lo menos 4 veces al día.		
3. Me baño todos los días.		
4. Me lavo el pelo todos los días.		
5. Me cambio la ropa interior todos los días.		
6. Me corto las uñas de las manos y de los pies a menudo.		
7. Ayudo a mantener el aseo de habitación.		
8. Me baño cada vez que juego o hago deporte.		
9. Me cambio los calcetines todos los días.		
10. Lavo la fruta antes de comerla.		
11. Ayudo a mantener el aseo del baño y de la cocina todos los días.		

¡ATENCIÓN!

Cuenta tus puntos, considerando que cada respuesta afirmativa (si) equivale a 1 punto. Si tienes entre 9 y 11 puntos, tus hábitos de higiene son excelentes, entre 8 y 6 puntos, tienes que mejorar algunos de tus hábitos de higiene, entre 0 y 5 puntos, debes aprender a cuidar tus hábitos de higiene. ¡Puedes enfermarte!

