



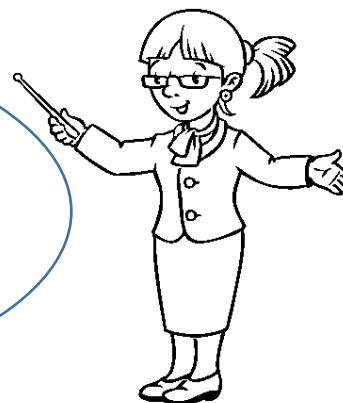
## ORIENTACION-TERCEROSAB-OA3-GUIA7-SEMANA7

### Guía de Orientación 3º año A y B

Prof.: Bárbara Gómez – Valeska Tobar

<b>Nombre:</b>	<b>Curso:</b>	<b>Fecha:</b>
<b>Objetivo de la clase:</b> Reconocer acciones que permiten cuidar y respetar el propio cuerpo a través de una autoevaluación de ejercicios diarios.	<b>3 Año A-B</b>	<b>Semana 7</b>
<b>OA3:</b> 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?

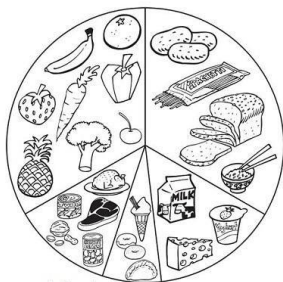
#### Higiene personal.

La **higiene personal** tiene relación del 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.

**Estas respuestas serán evaluadas bajo la realidad de cada estudiante.**

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

**Debemos mantener nuestro cuerpo limpio. Lavándonos los dientes, bañándonos y cambiando el vestuario a diario.**

**Además consumir alimentos saludables y de forma balanceada. Acompañado de actividad física por lo menos tres veces a la semana.**

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

**Es importante ya que así tu cuerpo recibe todos los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía.**


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

Por ejemplo:

- **Salir a caminar. Dos veces a la semana.**
- **Jugar a la pelota. Dos veces a la semana.**
- **Andar en bicicleta. Una vez 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.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Me cepillo los dientes por lo menos 4 veces al día.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Me baño todos los días.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Me lavo el pelo todos los días.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Me cambio la ropa interior todos los días.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6. Me corto las uñas de las manos y de los pies a menudo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ayudo a mantener el aseo de habitación.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Me baño cada vez que juego o hago deporte.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Me cambio los calcetines todos los días.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Lavo la fruta antes de comerla.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ayudo a mantener el aseo del baño y de la cocina todos los días.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

¡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!

