



Liceo Poeta Federico García Lorca
Ciencias naturales
Camila Miranda Henríquez
Lisette Garay
Primero Básico

Guía de aprendizaje 5

Unidad	1 – Conozco y cuido mi cuerpo
Objetivos	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).

Instrucciones:

Estimados apoderados/as:

No es necesario imprimir esta guía, debe trabajar en el cuaderno de ciencias naturales, si no lo tiene en el de borrador.

Apoyar y supervisar al estudiante en la realización de las actividades.

Organice su tiempo para que pueda realizar una actividad diaria.

Adjunto mi correo: camila_mirandah@hotmail.com ahí responderé sus dudas. Y el correo de la Educadora diferencial: cjaragatica@gmail.com

I. Leer texto al estudiante

La alimentación

Para crecer saludable necesitas tener una **alimentación balanceada**, es decir, consumir diferentes tipos de alimentos durante el día. Lo puedes hacer consumiendo todos los días **alimentos saludables** como frutas y verduras, huevos, carne de pollo, pavo o carnes rojas sin grasa, cereales y los lácteos como la leche, el yogurt y el queso. Evita comer alimentos **no saludables**, que son los que se encuentran en lo alto de la pirámide ya que son alimentos que tienen mucha grasa, sal o azúcar, como las papas fritas, dulces o los chocolates.

Pirámide Alimenticia:





Con una dieta equilibrada evitamos problemas de **desnutrición** y **obesidad**.



Una **dieta equilibrada** es la que integra todo tipo de alimentos en proporciones adecuadas para cada niño.

II. Realizar en el cuaderno un cuadro comparativo con dibujos o recortes de alimentos **saludables** y **no saludables** que consumes a diario, sigue el ejemplo

Alimentos SALUDABLES	Alimentos NO SALUDABLES
	

¿Qué es un hábito saludable?

Un hábito saludable es aquel comportamiento o conducta que realizamos y que afecta de forma positiva en nuestro bienestar físico, mental y social. En general, los hábitos saludables se refieren a la alimentación, a la higiene y al deporte.

7 hábitos saludables para niños y niñas

- ✓ Comer de forma sana y equilibrada
- ✓ Tener buenas costumbres al comer
- ✓ Beber agua
- ✓ Hacer ejercicio físico
- ✓ Ver menos la televisión o utilizar menos el celular
- ✓ Tener hábitos de higiene correcto
- ✓ Compartir tiempo con otras personas

En definitiva, se trata de cambiar un poco los hábitos para que nuestros hijos e hijas tengan una mejor salud y puedan afrontar los retos diarios con energía y buen humor.

- III. Busca recortes de imágenes donde muestren niños realizando una actividad de hábitos saludable, si no encuentras puedes dibujar 5 actividades de hábitos saludables en tu cuaderno.

Ejemplo:



- IV. ¿Por qué la higiene es un hábito de vida saludable?

Observa la página 35 del texto de ciencias naturales del estudiante y responde las 2 preguntas que ahí aparecen en tu cuaderno.

Conversen con sus apoderados y/o familiares que se encuentren en la casa y piensen respuestas para las siguientes preguntas. El apoderado debe registrar las respuestas del niño en su cuaderno.

- 1) ¿Qué actividades de aseo personal realizan en la mañana al levantarse?
- 2) ¿Qué puede ocurrir si no se usa correctamente el cepillo de dientes?
- 3) ¿Por qué es importante que se cepillen correctamente los dientes?
- 4) ¿Por qué creen que es necesario bañarse todos los días?
- 5) Dibujen los elementos que utilicen para el baño diario y para cepillarse los dientes.

ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA:

Realizar esta actividad solo si tiene acceso a internet:

- V. Observa el cuento "Doña Higiene al rescate" (<https://www.youtube.com/watch?v=w6Lu5FqFkyg>) y el apoderado debe registrar las respuestas del niño en su cuaderno.

- 1) ¿Quiénes son los villanos?
- 2) ¿Por qué son villanos?
- 3) ¿Quiénes ayudan a los villanos a enfermar a los niños y niñas en Villafeliz?
- 4) ¿Por qué se enferman los niños?
- 5) ¿Qué propone Doña Yuca para salvar a los niños?
- 6) ¿Quiénes son los amigos de Doña Higiene?
- 7) ¿Cómo combatieron a los villanos?
- 8) ¿Qué aprendieron los niños y niñas de Villafeliz para nunca más enfermarse?
- 9) Realiza un dibujo de la escena que más te gustó del cuento