

Guía nº 8 Educación física y salud

4° básicos

Nombre: _____ Curso 4º _____

Objetivos a trabajar:

OA_9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de practicar actividad física.

Indicador de Evaluación

9.3 Realizan rutinas de higiene al termino de cualquier actividad realizada en casa

Reseña:

Higiene personal: se refiere a la limpieza y preocupación de nuestro cuerpo. Es de suma importancia sobre todo en estas circunstancias que estamos viviendo realizar una acción de higiene personal por ejemplo lavarse las manos antes de almorzar, después de ir al baño, de jugar o hacer actividad física, lavarse la cara, bañarse constantemente, lavado de dientes 3 a 4 veces al día.

Actividad

I. Responde en los recuadros las siguientes preguntas.

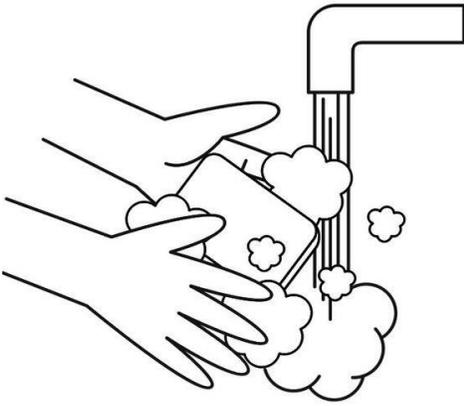
1. ¿Cuántas veces me baño en la semana?



2. ¿Cuántas veces cepillo mis dientes al día?



3. ¿Por qué es tan importante lavarse las manos?



II. Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno.

1. ¿Con qué me seco la cara y las manos?
2. Cuando me lavo las manos, lo utilizo para eliminar las bacterias.
3. Tengo mi cabello desordenado, ¿qué debo ocupar?
4. Están sucios mis dientes, ¿con qué debo limpiarlos?
5. Me faltó este utensilio de limpieza y sin él no quedan limpios mis dientes.
6. Si me encuentro sucio, ¿qué es lo que necesito hacer?
7. Si me quiero bañar, pero también relajar, ¿qué me sirve más, la ducha o la tina?
8. Ya me bañé, necesito tener una fragancia más exquisita, ¿qué me puedo poner?
9. Cuando despierto, me lavo la cara y las manos en

Autoevaluación

Marque con un X con qué frecuencia realiza estos cuidados de higiene.

HIGIENE PERSONAL	SI	A VECES	NUNCA
1. Lavo y cepillo mis uñas de mis manos y pies			
2. Cepillo mis dientes después de cada comida			
3. Lavo mis manos después de ir al baño			
4. Toco mis ojos con las manos sucias			
5. Lavo mis manos antes de comer			
6. Mantengo cortas las uñas de manos y pies			
7. Me baño y lavo mi cabello			
8. Cepillo mis dientes antes de dormir			