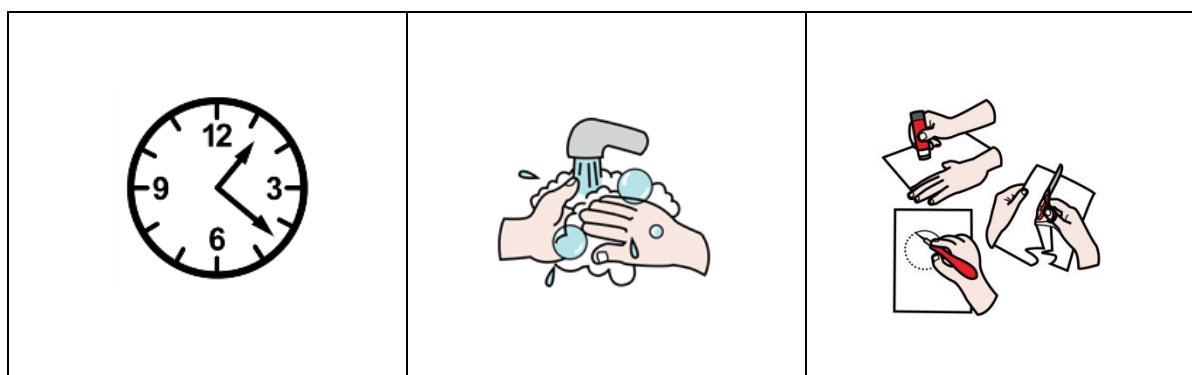


**Asignatura: Ciencias Naturales**
**Docente: Claudia Heredia S.**
**Curso: 4° Básico A**
**Objetivo de Aprendizaje: OA7 Primero Básico**

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)

**Contenido: Alimentación saludable**
**Habilidad: Explorar, observar, seguir instrucciones.**
**Semana N°: 21 (Periodo desde Lunes 24 al 28 de Agosto 2020)**
**HORARIO SEMANAL SUGERIDO**

				
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>REPASO SEMANA ANTERIOR</b> 90 MINUTOS (Individual)	<b>LENGUAJE</b> 45 MINUTOS (Envío de capsula complementaria referente a asignatura)	<b>MATEMÁTICA</b> 45 MINUTOS (Envío de capsula complementaria referente a asignatura)	<b>CIENCIAS NATURALES</b> 45 MINUTOS (Envío de capsula complementaria referente a asignatura)	<b>HISTORIA</b> 45 MINUTOS (Envío de capsula complementaria referente a asignatura)





Hola!

¿Recuerdas la actividad anterior?

Sí, hablamos de los hábitos saludables que debemos seguir para cuidar nuestro cuerpo.

Esta semana continuaremos aprendiendo más sobre los hábitos saludables. Hablaremos de la importancia de los **hábitos de higiene**

Para comenzar veremos un entretenido video sobre la importancia de los hábitos de higiene.

<https://www.youtube.com/watch?v=YM-1Lki38wE>

A continuación debes saber lo siguiente:

La **higiene personal** es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano. La higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que utilizan las personas para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud.

Una adecuada higiene implica una mejor salud general. Se trata de pequeños gestos como lavarse las manos antes de comer, cepillarnos los dientes al menos tres veces al día, bañarnos todos los días, peinar nuestro cabello etc.

Está comprobado que las pequeñas acciones que conforman la higiene personal evitan malestares causados por virus o bacterias.

**Peinarse****Bañarse****Lavarse las manos****Lavarse los dientes**

Todas estas acciones nos ayudan a mantener nuestro cuerpo libre de virus y bacterias. Especialmente hoy el lavado de manos cobra aún más importancia ya que gracias a esta acción nos protegemos del temible coronavirus.



Ya lo sabes no te olvides de lavar siempre tus manitos con jabón y también usar mascarillas si vas a salir.  
Entre todos venceremos al temible coronavirus.



Te invito a ver un cuento que habla sobre la higiene y el temible coronavirus.

<https://www.facebook.com/andreitalozano.23/videos/2491082514489021>



Para finalizar pinta estas imágenes sobre los hábitos de higiene que debemos realizar con frecuencia y jamás olvidar.



### Actividad para los padres o apoderados:

A continuación, se solicita evaluar en esta pauta el desempeño de su hijo/a. Lea atentamente y luego marque con una **X** su evaluación. Cuando finalice, enviar fotografía a mi whatsapp. Y guardar la guía para cuando nos volvamos a ver.

### Pauta de evaluación

<b>INDICADORES</b>	<b>Sin dificultad</b>	<b>Con un poco de dificultad</b>	<b>Con mucha dificultad</b>
Se lava las manos			
Colabora con su baño personal			
Se peina			
Lava su cara			
Identifica los hábitos de higiene			

¡Muy bien!

