

## Ciencias Naturales

Profesor: Rossana Sánchez Esquivel

Curso: 4 Básico B

Objetivo de la clase: Identificar y practicar hábitos de vida saludable para mantener el cuerpo sano y prevenir enfermedades.

Contenido a trabajar: Actividades y cuidados que permiten un desarrollo sano del cuerpo como actividad física, alimentación saludable, entre otras.

Prevención de enfermedades por medio del correcto aseo del cuerpo.

Duración: 1 Semana.

### INTRODUCCIÓN

Nuestro objetivo tiene como finalidad, identificar y practicar hábitos saludables para nuestro cuerpo como efectuar actividades físicas (deporte, juegos, etc.), comer saludable (frutas, verduras, legumbres, agua, etc.) mantener un correcto aseo personal (cepillado de dientes, lavado de manos y cara, etc.) Con estas prácticas evitamos tener enfermedades como obesidad, diabetes, colesterol, entre otras y además enfermedades producto de una mala higiene personal.



Actividad Física



Alimentación  
Saludable



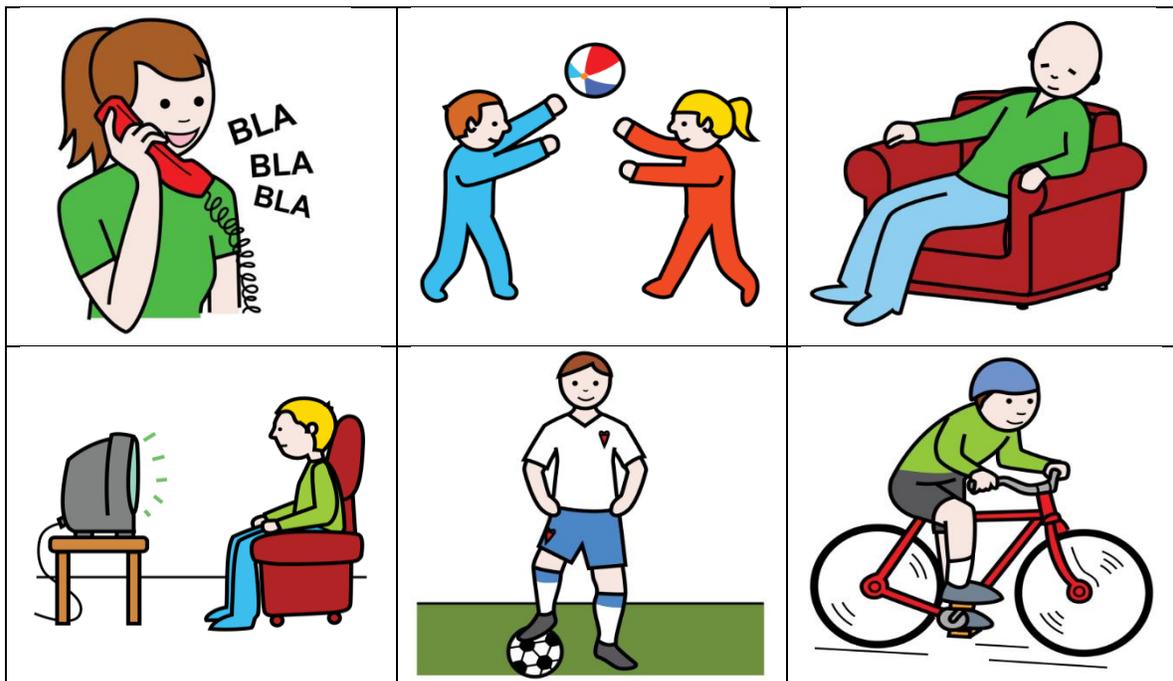
Higiene Personal

Con ayuda de un adulto, realiza las siguientes actividades:

- Conversar con su hijo/a sobre la importancia de realizar actividades físicas (beneficios para la salud).

- Implementar en su hogar alguna actividad física a realizar en familia como: bailar, jugar, realizar tareas domésticas que demanden movimientos, etc.
- Pueden elaborar las siguientes guías en relación al beneficio de efectuar actividades físicas.
- Realizar alguna actividad física del agrado de su hijo/a. Planificar esa actividad una vez al día. Complementar con informar la importancia de realizar actividades físicas para nuestra salud y además realizar conductas de higiene personal al finalizar cada actividad física.

**Encierra en un  las imágenes que muestran actividades sedentarias y marca con una X las imágenes de actividad física.**



**Busca recortes o dibuja en un cuaderno u otro material que tengas en el hogar 2 actividades que sean sedentarias y 2 con actividad física.**

ACTIVIDADES SEDENTARIAS	ACTIVIDADES FÍSICAS

Al finalizar con las actividades, es importante conversar con su hijo/a, la importancia de cuidar nuestro cuerpo; al momento de efectuar las actividades físicas propuestas por la familia, mantener una alimentación saludable y al efectuar medidas de higiene personal como lavado de manos, cepillado de dientes, etc.

También pueden evaluar la siguiente pauta al finalizar las actividades propuestas para este objetivo.

MARCA LA OPCIÓN QUE MEJOR TE REPRESENTA

SÍ 

A VECES 

NO 

1. ME LAVO LOS DIENTES DESPUÉS DE COMER



2. ME LAVO LAS MANOS ANTES DE COMER



3. ME PEINO



4. COMO FRUTAS Y VERDURAS



5. JUEGO Y CORRO



6. DUERMO 10 HORAS TODAS LAS NOCHES



7. TOMO DESAYUNO



8. COMO TRES COMIDAS

