

UNIDAD I

Eje Ciencias de la vida –

Cuerpo humano y salud

Subunidad 1

Vida saludable

1° básico Saint Louis School

Ciencias naturales

Miss Tamara Montero



Objetivos de la unidad

- (OA 7) 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).

Contenidos

- › Actividades y cuidados que permiten un desarrollo sano del cuerpo como actividad física y alimentación saludable, entre otras.
- › Prevención de enfermedades por medio del correcto aseo del cuerpo y lavado de alimentos, lavado de manos y dientes, entre otros.

Conceptos claves

- **Alimento** : sustancias que necesita tomar una persona, animal o planta para poder vivir. Comida. Sustento.
- **Aseo**: acción para mantener limpio tu cuerpo y tu entorno.
- **Enfermedad**: es una alteración más o menos grave de la salud.
- **Higiene**: conservación de la salud y la prevención de enfermedades. Limpieza, aseo de las viviendas, lugares públicos y poblaciones.
- **Salud**: es el estado en que un ser vivo ejerce normalmente todas sus funciones.

Aseo personal

- El aseo de nuestro cuerpo debe ser diario. Esto significa: lavarse la cara, las manos, los dientes, los pies y el resto del cuerpo todos los días.
- La persona que te cuida tiene que limpiarte los oídos, el cabello y los genitales con mucho cuidado.



Hábitos de higiene

- El aseo personal debe realizarse todos los días.
- Para que el aseo sea efectivo necesitas de variados útiles de aseo: jabón, champú, pasta dental y peineta.



Hábitos de higiene en la escuela

- En la escuela debes mantener tus hábitos higiénicos personales aprendidos en casa, y también cuidar el entorno de la sala de clases.





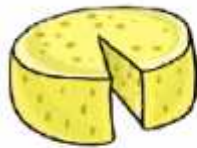




Alimentación saludable

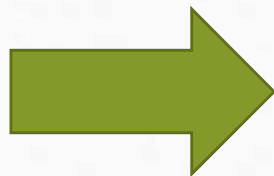


- Los alimentos saludables son aquellos que aportan la cantidad correcta y adecuada en calorías diarias que requiere un niño o niña como tú.
- Las frutas y verduras deben lavarse antes de consumir. Lo mismo debe hacerse con pescados y mariscos antes de cocinar.



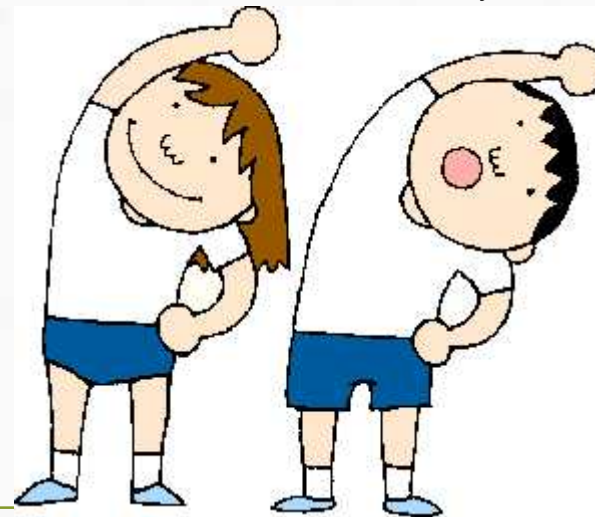
¿Qué debo hacer con los alimentos envasados antes de consumirlos?

- Debo revisar su fecha de vencimiento.
- La siguiente actividad realízala con ayuda de un adulto. Consigue los siguientes alimentos envasados y registra su fecha de vencimiento.



Actividad física

- La actividad física ayuda a crecer, previene enfermedades, aumenta nuestra fuerza, nos da más energía y nos ayuda a reducir la ansiedad y la tensión.



RESUMIENDO...



El cuerpo humano

lo cuidamos con

Aseo personal

por ejemplo



Aseo del entorno

por ejemplo



Ejercicio físico

por ejemplo



Alimentación saludable

por ejemplo



Fuentes bibliográficas

- Dibujos extraídos de Ediba ediciones.
- Mineduc, Editorial Norma, texto del profesor 2012 ciencias naturales 1° básico.

Unidad 1

Vida saludable

MISS Tamara Montero
1° básicos Saint Louis School

Recordemos los hábitos...

Pincha en las imágenes para ver los videos.



Prevenir enfermedades

Si te sientes mal, es probable que tengas una **enfermedad**. Los **gérmenes** son organismos diminutos que causan algunas enfermedades. Los resfríos y las gripes son causados por gérmenes llamados virus. Otros gérmenes llamados bacterias causan otras enfermedades.

Los gérmenes se propagan de una persona a la otra a través del aire cuando las personas estornudan o tosen. Si los gérmenes entran en el cuerpo pueden causar una enfermedad.



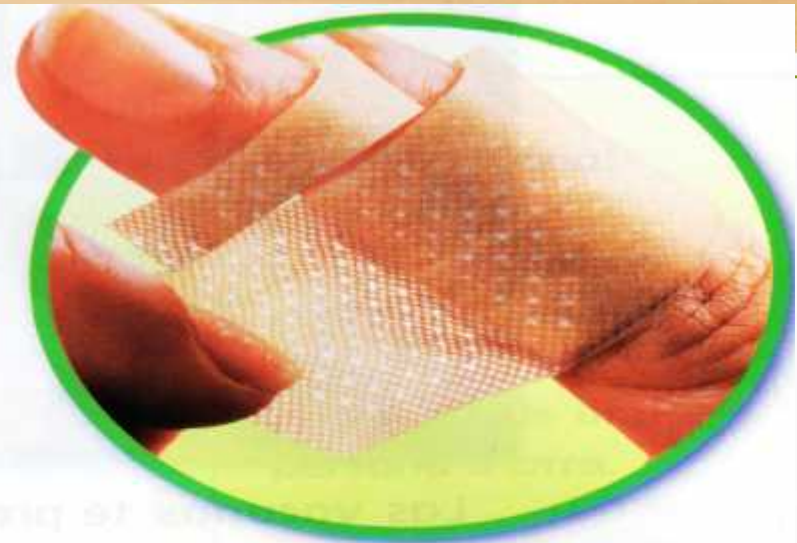
Evita enfermedades siguiendo estos pasos:

- ▶ Cúbrete la boca y la nariz cuando estornudes o tosas. Después lávate las manos con agua tibia y jabón.
- ▶ Usa un pañuelo de papel para sonarte la nariz y tíralo a la basura. Luego, lávate las manos.
- ▶ No te acerques a personas que estén resfriadas.
- ▶ Quédate en casa si tienes una enfermedad que pueda propagarse.
- ▶ No compartas vasos, bombillas, tenedores ni ninguna otra cosa que te pongas en la boca.



El cuerpo te protege de las enfermedades. La piel impide que los gérmenes entren en el cuerpo. Si te haces un corte en la piel, ponte un parche curita para que no entren los gérmenes.

Las lágrimas de los ojos expulsan los gérmenes. La mucosidad de la nariz impide que los gérmenes vayan a los pulmones.

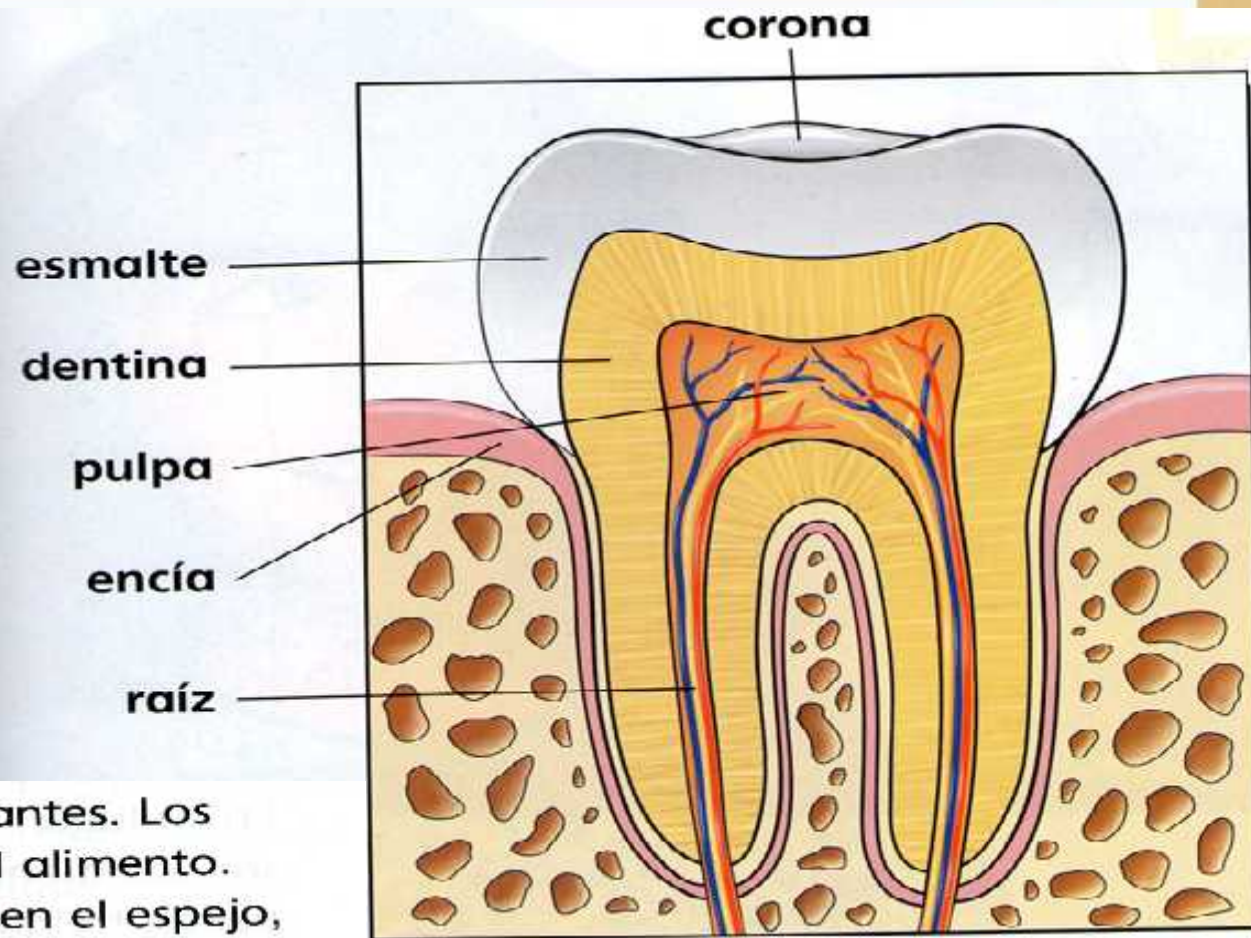


Recuerda lavarte las manos ...





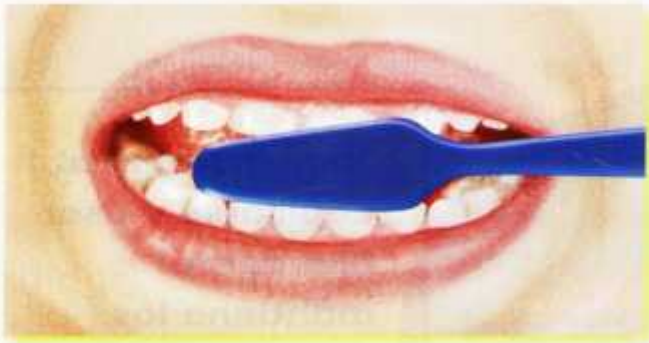
Buena salud de dientes y encías...



Los dientes son muy importantes. Los usas para morder y masticar el alimento.

Cuando te miras los dientes en el espejo, solo ves una parte de cada uno. La otra parte está oculta debajo de las encías.

Recuerda cepillarte los dientes después de cada comida...



Primero, cepilla la parte de afuera de los dientes. No lo hagas muy fuerte; mueve el cepillo suavemente.

Luego, cepilla la parte de atrás de los dientes.





Después, cepilla la parte plana de los dientes de atrás, con los que masticas.

Cepíllate la lengua. Por último, enjuágate la boca con agua. No tragues la pasta dental.



Las etiquetas de las pastas dentales indican que se debe usar solo una cantidad pequeña, como del tamaño de una arveja.



La buena alimentación contribuye a tener encías y dientes sanos. Los alimentos adecuados, como la leche, el yogurt y el queso fortalecen los dientes. Las frutas y las verduras también contribuyen a su salud.



La buena condición física

La actividad que hace que tu cuerpo trabaje con intensidad se llama **ejercicio**. El ejercicio te lleva a estar en buena condición física. Cuando estás en **buena condición física**, tu cuerpo puede trabajar o jugar por mucho tiempo sin cansarse.



La buena postura

La **postura** es la forma en que sostienes tu cuerpo. Cuando estés sentado, mantén una buena postura. Mantén la espalda erguida. Sostén la cabeza en alto. Echa tus hombros hacia atrás. Mantén ambos pies sobre el piso o en un reposapiés.



● Une con una línea la imagen con la acción que le recomendarías realizar a cada estudiante.



Doblar las rodillas al recoger un objeto del suelo.


Utilizar los dos tirantes de la mochila al momento de cargarla.


Sentarse bien y no acostarse en el banco.

SOLUCION

- Une con una línea la imagen con la acción que le recomendarías realizar a cada estudiante.




Doblar las rodillas al recoger un objeto del suelo.


Utilizar los dos tirantes de la mochila al momento de cargarla.


Sentarse bien y no acostarse en el banco.

Bibliografía

- Fuente editorial Santillana.
- Ediciones Ediba.
- TEXTO MINEDUC 2013.
- Discovery kids.