

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: francisca.osses@colegio-mineralelteniente.cl (1ºA),

Marcela.jimenez@colegio-mineralelteniente.cl (1º B), yasna.urbina@colegio-mineralelteniente.cl (1ºC)

GUIA DE APLICACIÓN UNIDAD 1

Nº DE GUÍA: 7

RECURSO: TEXTO DE ESTUDIO
DE TRABAJO

PAGINAS: 28 a 37 TEXTO 15 A 22 DESARROLLA EN TU CUADERNILLO

ASIGNATURA: Ciencias Naturales

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO: 1º _____ FECHA: _____

O.A: 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).

¿ Por qué son importantes los hábitos de Vida saludable?

Para mantener una vida saludable es muy importante seguir variados consejos como por ejemplo comer sano, mantenerte limpio y hacer ejercicio.

En la actualidad nos cuesta muchas veces seguir esos consejos para que nuestro cuerpo se mantenga bien pero debemos hacerlo para no enfermarnos y ser personas saludables.

- Siempre come frutas, verduras, legumbres, carnes y cereales así mantenemos una alimentación equilibrada.
- Bañate todos los días, lava tus manos constantemente y lava tus dientes después de cada comida.
- Hace ejercicio por lo menos 3 veces por semana así te mantendras activo, feliz y sano. Puedes caminar, correr, jugar y andar en bicicleta esos son buenos ejercicios para mantener nuestros cuerpos sanos.
- No utilices aparatos electrónicos por mas de 2 horas es perjudicial para tu vista y mente.

Con todos estos consejos podras mantenerte sano y feliz.

AHORA PODEMOS TRABAJAR :

1. OBSERVA Y LEE CON AYUDA DE UN ADULTO LAS PÁGINAS DEL TEXTO (28 A 37) PARA TRABAJAR.
2. PIENSA EN TODAS LAS COSAS QUE LOS NIÑOS HACEN PARA MANTENER UN CUERPO SANO.
3. LUEGO DESARROLLA LAS PÁGINAS DEL CUADERNILLO DE TRABAJO PARA APLICAR LO APRENDIDO (15 A 22).

