**Guía de autoaprendizaje N° 18 Educación Física y Salud**

**1° Básico**

**Nombre**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Curso**\_\_\_\_\_\_\_ **Fecha**\_\_\_\_\_

**Objetivo de aprendizaje:**

**OA9:** Conocer e identificar los hábitos de higiene, para tener una mejor calidad de vida y prevenir enfermedades.

I**nstrucciones:**

* Observa el video: [**https://www.youtube.com/watch?v=7ob3\_LjncmY**](https://www.youtube.com/watch?v=7ob3_LjncmY)
* Registra el objetivo de la guía y la fecha de aplicación en tu cuaderno.
* Resuelve la guía de autoaprendizaje utilizando los contenidos y el material audiovisual disponible en el link.
* **Correo electrónico:** efis.1basico@gmail.com

**Observa la capsula:** [**https://www.youtube.com/watch?v=PEG5PFpudi4&t=2s**](https://www.youtube.com/watch?v=PEG5PFpudi4&t=2s)

1. **Hábitos de Higiene (OA9)**
2. Encierra en un círculo las imágenes que corresponden a una acción que permita la higiene de nuestro cuerpo.
3. Completa la oración según corresponda:
* Para lavar nuestros dientes necesitamos un \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
* Para secar nuestro sudor cuando hacemos ejercicio lo hacemos con una \_\_\_\_\_\_\_\_.
* Para mantener nuestro cabello desenredado necesitamos un \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
* Si queremos lavar nuestra cara y manos, lo debemos hacer con \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
* Después de bañarnos, nos colocamos \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
1. Sigue las siguientes indicaciones:
* Colorea de verde la acción que permite que tus dientes estén libres de caries.
* Colorea de rojo la imagen que corresponde al uso de ropa limpia.
* Colorea de azul la acción que te permite mantener tus uñas limpias.
* Colorea de amarillo la actividad que permite que tus manos estén limpias.

**Responde con una V si es Verdadero o con una F si es Falso.**

1. \_\_\_\_\_ Solo debo lavarme las manos después de jugar.
2. \_\_\_\_\_ Los útiles de aseo son esenciales para la higiene de nuestro cuerpo.
3. \_\_\_\_\_ Una correcta higiene personal nos ayuda a evitar enfermedades.
4. Une con una línea según corresponda.

**Higiene en el Hogar**

**Higiene Personal**

**Higiene Alimentaria**

1. Dibuja tres ejemplos de hábitos de higiene que realices diariamente.
2. ¿Cuál de estas alternativas NO es un ejemplo de higiene?
3. Lavarse las manos antes de comer.
4. Bañarse diariamente.
5. Lavarme los dientes solo al comienzo del día.
6. Cepillar mi cabello y cortar mis uñas.
7. Encierra en un círculo de color azul el niño que está tiene una correcta higiene personal y de color rojo, el niño que no realiza su higiene diariamente.