**Guía de autoaprendizaje N°19 Educación Física y Salud**

**1° Básico**

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

**Objetivo de aprendizaje:**

**OA9:** Crear hábitos de higiene personal y potenciar los ya adquiridos, para prevenir enfermedades y tener una mejor calidad de vida.

I**nstrucciones:**

* Observa el video: [**https://www.youtube.com/watch?v=Zlt\_E-ugeyg&t=146s**](https://www.youtube.com/watch?v=Zlt_E-ugeyg&t=146s)
* 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](mailto:efis.1basico@gmail.com)

**Observa la capsula:** [**https://www.youtube.com/watch?v=HOPoeV-TIMI**](https://www.youtube.com/watch?v=HOPoeV-TIMI)

1. **Hábitos de Higiene (OA9)**
2. Enumera las imágenes de hábitos de higiene, según el orden de nuestra rutina diaria.
3. Encuentra las palabras de la sola de letras.

**Pasta**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| W | P | R | T | Y | G | X | Z | P | O |
| T | E | Y | U | B | V | C | Z | A | S |
| X | I | V | B | N | M | L | P | S | T |
| Q | N | X | C | B | Y | F | Ñ | T | O |
| C | E | T | A | G | U | A | M | A | A |
| A | T | D | F | G | H | J | K | L | L |
| R | A | W | E | R | T | Y | U | I | L |
| I | A | S | D | F | G | H | J | K | A |
| E | P | C | E | P | I | L | L | O | G |
| S | M | N | B | V | C | X | Z | A | S |

**Toalla**

**Agua**

**Cepillo**

**Peineta**

**Caries**

1. Reconoce y encierra en un círculo, las actividades que son para el cuidado de nuestra higiene

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

1. \_\_\_\_\_ Puedo introducir implementos de metal para limpiar mis oídos.
2. \_\_\_\_\_ Debo lavar mis manos después jugar o acariciar animales.
3. \_\_\_\_\_ Cortar y cepillar mis uñas es importante para tener una correcta higiene personal.
4. Completa la oración según corresponda, utilizando las palabras de los cuadros.

**PASTA**

**TOALLA**

**CEPILLO**

**JABÓN**

**AGUA**

**MANOS**

**PERFUME**

**PEINETA**

Por la mañana me lavo la cara con \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ y con \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Después me seco con la \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ y me peino con mi \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Luego de tomar mi desayuno me lavo los dientes con el \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ y la \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ de dientes. Por último, lavo mis \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ y aplico \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ para oler bien.

1. Dibuja tres ejemplos de hábitos de higiene que debes realizar para evitar el contagio del coronavirus.
2. Completa el siguiente cuadro de tus hábitos de higiene, marcando con una X según la casilla que corresponda.

* **S**: Siempre.
* **A**: A veces.
* **N**: Nunca.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ACCIONES | SIEMPRE (S) | A VECES (A) | NUNCA (N) |
| Lavo y cepillo las uñas de mis manos y pies. |  |  |  |
| Cepillo mis dientes después de cada comida. |  |  |  |
| Toco mis ojos con mis manos sucias. |  |  |  |
| Lavo mis manos antes de comer. |  |  |  |
| Cambio mis medias y utilizo ropa limpia. |  |  |  |

1. Ayuda a cada niño a encontrar el elemento que necesita para realizar su higiene personal.