**PROPÓSITO:**

Identifico hábitos que permiten cuidar mi cuerpo.

**TALLER 13**

**CUIDADO DE MI CUERO**

**MOTIVACIÓN:**

## Desafío. ¿Por qué es necesario aprender a cuidar el cuerpo?

✦ Entre los cuidados del cuerpo está usar elementos de protección cuando practicas un deporte y mantener una dieta equilibrada para el buen funcionamiento de los órganos. Colorea las imágenes que muestran cuidados del cuerpo.







**EXPLICACIÓN:**

Las siguientes recomendaciones mantienen sanos algunos órganos del cuerpo:

- Conservar una distancia apropiada entre los ojos y el libro o el televisor.
- Evitar sonidos fuertes.
- No introducir objetos en la nariz.
- Mantener limpia la nariz.
- Lavar la lengua junto con los dientes después de cada comida y antes de acostarse, evitando la acumulación de bacterias.
- Evitar la exposición prolongada al sol.
- Mantener limpia la piel.
- Usar rodilleras, guantes, casco en actividades de riesgo.
- Lavar las manos antes de comer y después de ir al baño.
- Bañarse el cuerpo todos los días.
- Evitar caminar descalzo.
- Lavar los implementos usados para preparar y servir la comida.
- Sentarse con la espalda recta.
- Caminar derechos, evitando encorvarse.
- Procurar llevar la maleta con poco peso y siempre sobre los dos hombros.
- Al levantar objetos doblar las piernas para agacharse y nunca doblar la espalda.
- Tener una dieta equilibrada e irse a dormir temprano para descansar lo necesario.

**EJERCICIOS:**

1. Clasifica en tu cuaderno los cuidados del cuerpo vistos según la parte a la cual va dirigida; para esto, usa una tabla como la siguiente:



| Cuidados del... | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Sentido del gusto | Sentido de la vista | Sentido de la audición | Sentido del tacto | Sentido del olfato | Espalda | Sistema digestivo |
| | | | | | | |

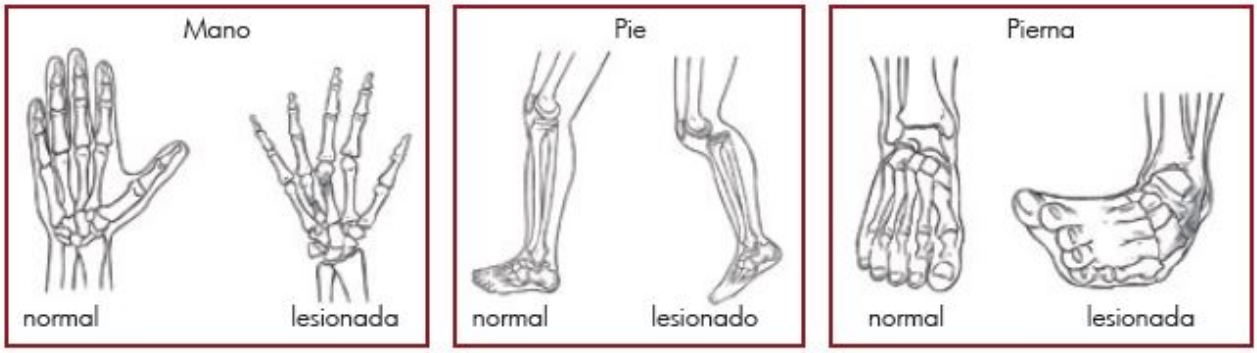
2. Completa la tabla.

| Actividades que ponen en riesgo mi cuerpo | Acciones para disminuir el riesgo para mi cuerpo |
|---|---|
| Ejemplo: Patinar sin casco | Evitaré patinar sin casco para proteger mi cabeza |
| | |
| | |
| | |

**EVALUACIÓN:**



**1.** Une con líneas el nombre de la lesión con la fotografía que la representa.




Fractura | Esguince | Dislocación

**2.** Transforma las siguientes palabras reordenando las letras y con ellas elabora un mensaje sobre el cuidado del cuerpo al hacer deporte.

rapa tesan mendarecociones randute
puésdes vitare lesnesio

**BIBLIOGRAFÍA:**

RETOS PARA GIGANTES MEN