

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

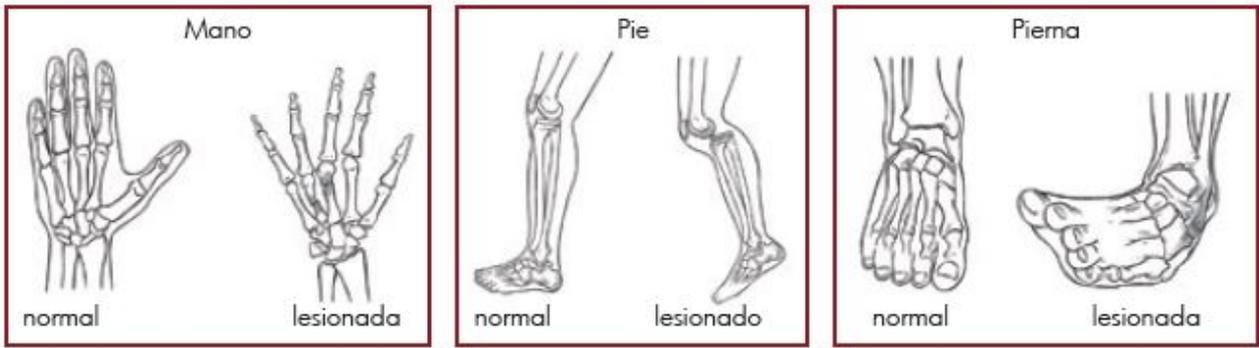
2. Completa la tabla.

Actividades que ponen en riesgo mi cuerpo	Acciones para disminuir el riesgo para mi cuerpo
Ejemplo: Patinar sin casco	<input type="checkbox"/> Evitaré patinar sin casco para proteger mi cabeza
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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 mendarecaciones randute
 puésdes vitare lesnesio

BIBLIOGRAFÍA:

RETOS PARA GIGANTES MEN