

**PROPÓSITO:**

**GUIA 4 SEGUNDO PERIODO  
RESPECTO POR MI CUERPO**

**MOTIVACIÓN:**



<https://www.youtube.com/watch?v=EUI6tYMYjE>

**EXPLICACIÓN:**

La salud y la educación son las encargadas de fortalecer y promover factores protectores de salud entre ellos la higiene y los hábitos saludables, desde un enfoque de calidad de vida, derechos y participación.

La higiene personal y del entorno va mucho más allá de las meras prácticas de aseo. Es uno de los componentes fundamentales de un estilo de vida saludable y se encuentra relacionada con otros temas como la alimentación, el ejercicio físico y la salud mental.

En consecuencia, el aprendizaje de hábitos de higiene y cuidados personales cumplen funciones importantes en la formación integral de las personas:

Mejorar la salud y el bienestar del individuo y la comunidad.

Prevenir la aparición y desarrollo de enfermedades.

Facilitar las relaciones interpersonales.

Contribuir a la formación de una imagen positiva de sí mismos.

**Higiene:** La higiene personal está constituida por el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable. Es el concepto básico de aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo.

**Habito:** Se refiere a toda conducta que se repite en el tiempo en forma regular y de modo sistemático.

**Vida saludable:** Tiene factores determinantes como:

Llevar una alimentación equilibrada.

Mantener hábitos higiénicos adecuados.

Disfrutar del tiempo libre.

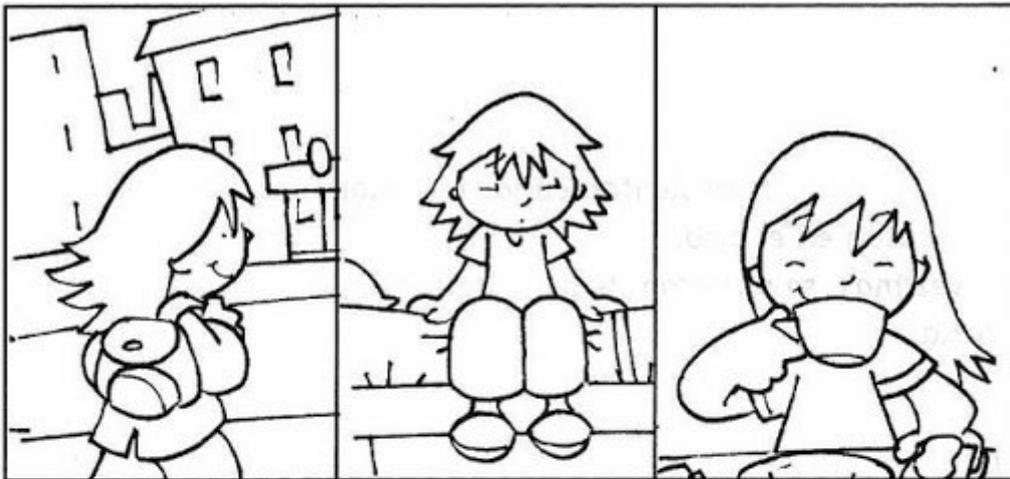
Prevenir accidentes.

Ejercitar la mente.

Realizar deporte o actividad física.

Tener una mejor calidad de vida y bienestar. EJERCICIOS:

### ACTIVIDAD 1. COLOREA RECORTA Y ESCRIBE EL ORDEN DEL LAS NORMAS DE ASEO Y CUIDADO DE NUESTRO CUERPO



ACTIVIDAD 2



COLOREA Y PON EN PRÁCTICA LOS CONSEJOS QUE SE PRESENTAN EN LA SIGUIENTE IMAGEN

## ¡Siempre atentos!

- Léé, pintá y poné en práctica.

La palabra **PREVENCIÓN** está presente en tu vida cuando:



18

### ACTIVIDAD 3

DESARROLLA LA SIGUIENTE SOPA DE LETRAS

J	A	B	O	N	W	X	M
F	P	X	M	O	C	O	S
L	E	P	C	A	R	V	L
U	I	O	H	R	R	E	M
O	N	C	A	R	I	E	S
R	E	S	M	P	E	A	C
J	I	U	P	I	O	J	O
R	Z	S	U	D	O	R	A

Flúor

Champú

Jabón

Caries

Piojo

Piel

Sarro

Mocos

Peine

**ACTIVIDAD 4. COLOREA Y ESCRIBE DEBAJO DE CADA IMAGEN EL HABITO DE CUIDADO DE NUESTRO CUERPO**

# HABITOS DE HIGIENE

Colorea y escribe debajo de cada dibujo el hábito de higiene al que hace referencia.



---

---



---

---



---

---

## EVALUACIÓN:

ESTIMADOS ESTUDIANTE, LAS ACTIVIDADES CORRESPONDIENTES A LA SIGUIENTE GUÍA QUE VAN A REALIZAR EN LAS FECHAS DE ABRIL-JUNIO DEL 2021 EN EL HORARIO DE CLASE QUE CORRESPONDA A SU GRUPO.

**LAS EVIDENCIAS DEL PRESENTE TRABAJO SE DEBERÁN ENVIAR AL GRUPO DE APOYO DE WHATSAPP 3176926293 DE LA DOCENTE MARIA DEL PILAR VARON. ÚNICAMENTE EN LAS FECHAS Y HORARIOS ESTABLECIDOS POR LA INSTITUCIÓN DE LUNES A VIERNES DE 7AM A 2 PM**

**BIBLIOGRAFÍA:**

**EDICIONES PAULINAS AÑO 2007, CARTILLA EDUCACION EN VALORES AÑO 2013**