



Guía de Educación Física y Salud Terceros Básicos

Nombre y Apellido	Curso	Fecha
	3º ____	____/____/ 2020

Objetivo de Aprendizaje:

OA 9: Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como utilizar protección solar, lavarse y cambiarse de ropa después de la clase, hidratarse con agua, comer una colación saludable después de la práctica de actividad física.

HIGIENE CORPORAL

La higiene corporal es importante...

Por salud física:

- El cuerpo de los adolescentes está en plena transformación. Comienzan a tener lugar cambios hormonales. Estos llevan a mayor sudoración y a la aparición de nuevos olores.
- Nuestra piel debe permanecer limpia e hidratada, ya que es una barrera que nos protege de posibles infecciones.
- El polvo, el sudor, así como el calor, son algunos de los factores que favorecen el desarrollo y la multiplicación de microorganismos.

Por salud mental:

- Cuando uno está limpio y libre de olores desagradables se siente mucho más seguro de sí mismo. Esto es muy importante para las relaciones sociales.

Por estética:

- Una buena higiene es imprescindible para mantener una buena imagen corporal.

Recomendaciones para el cuidado corporal

- 1- Comer bien, sobre todo frutas y verduras. Hacer tres comidas al día.
- 2- Beber mucha agua.
- 3- Ducharse todos los días, lavando todas las partes del cuerpo. Todas son igual de importantes. Si se hace alguna actividad física, debes ducharte después de esta.



- El cuero cabelludo suele producir más grasa durante la adolescencia. Es recomendable que los chicos y chicas laven su cabello con champú siempre que lo tengan sucio.
- Es bueno lavar la cara y cuello con agua y jabón, no solo para mantenerlo limpio, sino también para evitar espinillas o un exceso de acné.
- Después de la ducha secarse muy bien, incidiendo en los pliegues y en los pies.
- 4- Limpiar diariamente las uñas y cortarlas con frecuencia.
- 5- Usar desodorante en las axilas y talco en los pies si estos sudan mucho.
- 6- Tanto chicas como chicos deben lavar bien sus partes genitales. Es preferible no usar jabón, sobre todo en el caso de las chicas porque destruye la flora vaginal. Mejor usar un jabón específico para la zona

Nota: recuerde colorear todas las imágenes de la guía y escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoce y luego buscar su significado en el diccionario y escribirlo.

genital. También es importante secarse muy bien para combatir la aparición de infecciones.

7- Usar ropa limpia y no apretada. Evitar usar ropa interior y zapatos de otras personas.

8- Durante la adolescencia se completa la dentición permanente. El aumento de ciertas hormonas y la acumulación de comidas favorecen el desarrollo de caries y enfermedades de las encías.

- Cepillar los dientes tres veces al día, después de cada comida, y la lengua una vez al día.
- Usar hilo dental para retirar los restos de comida que quedan entre los dientes y las muelas.
- Restringir la ingesta de dulces y refrescos. El azúcar de estos favorece la producción de caries.
- No fumar. La nicotina mancha los dientes y los debilita. (Y si fumas, lee: Quiero dejar de fumar; ¿qué podría hacer?)
- No olvidar las visitas periódicas de revisión al dentista.

9- Realizar algún tipo de actividad física, al menos tres veces por semana.

10- Dormir al menos 8 horas diarias.

ACTIVIDAD.

1. Realiza la siguiente sopa de letras donde encontrarás conceptos de lo leído anteriormente sobre higiene corporal. Luego comparte tus respuestas con tus compañeros.

CUIDO MI CUERPO

D	P	E	R	F	U	M	E	O	S	S	L	D
U	L	R	C	C	U	I	D	A	D	O	O	P
O	C	A	L	C	H	A	G	U	A	E	E	A
I	E	M	E	I	D	A	O	O	T	E	E	E
E	P	A	E	L	M	C	M	N	P	T	A	P
D	I	I	P	I	A	P	A	P	O	O	E	R
A	L	B	D	M	I	R	I	P	U	A	R	C
A	L	L	U	A	O	C	E	E	A	L	T	L
N	O	P	O	D	A	E	F	I	Z	L	A	A
P	S	E	O	S	D	D	I	N	T	A	L	A
E	S	S	B	M	A	T	O	E	L	C	C	I
C	E	C	R	E	M	A	P	T	A	O	O	A
D	A	E	S	P	O	N	J	A	O	E	O	A

CUIDADO	ESPONJA	CEPILLO	
ESPUMA	AGUA	PERFUME	TALCO
DESODORANTE	TOALLA		
LIMPIEZA	PEINETA	CREMA	
LIMA	CHAMPU		




Nota: recuerde colorear todas las imágenes de la guía y escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoce y luego buscar su significado en el diccionario y escribirlo.

2. Colorea la siguiente imagen y escribe a un costado la acción que se está realizando.



Nota: recuerde colorear todas las imágenes de la guía y escribir en su cuaderno todas aquellas palabras que desconoce y luego buscar su significado en el diccionario y escribirlo.