



1. Nombre de o la estudiante:

	Curso: 1° BÁSICO
--	----------------------------

Guía de Trabajo

Hábitos de vida saludable

Indicaciones: con ayuda de tus padres descubre los beneficios de la actividad física, la higiene personal y la alimentación saludable.

OA 9

Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable. Como lavarse las manos y la cara después de cada clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y después de practicar una actividad física.

¿QUÉ APRENDEREMOS?



1. Los Beneficios de realizar actividad Física

2. Los alimentos que Aportan energía y son saludables.

3. Hábitos de higiene personal



LOS **BENEFICIOS** DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. **Controla la masa corporal.**

1. **Mejora el estado de ánimo.**



• **Ayuda a la concentración y memoria.**

1. **Favorece el crecimiento de huesos y músculos.**

Contribuye a compartir espacios de entretención con los amigos y familiares.

Actividad N°1

Actividad Física:

- Dibuja alguna actividad física que te gusta hacer al aire libre.



- Encierra en un círculo la actividad que debes preferir para mantenerte sano.



ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN



Cuando realizamos actividad física es importante alimentarnos bien para recibir la energía necesaria para seguir realizando actividades.





¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ALIMENTARNOS DE FORMA SALUDABLE?

2. Nos mantiene más fuertes y activos.

3. Mejora nuestro estado de ánimo.



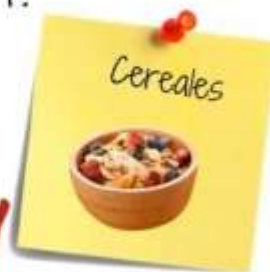
4. Nos ayuda a mantener un peso más sano.

5. Nos ayuda a prevenir enfermedades.

¿QUÉ DEBE INCLUIR UNA COLACIÓN SALUDABLE AL REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA?



Porque brindan protección y defensa a tu





Actividad N°2

Alimentación saludable:

- Encierra en un círculo la colación más saludable.



¿QUÉ MEDIDAS DE **HIGIENE CORPORAL** DEBES REALIZAR
AL EJERCITARTE?



Ducharse



Utilizar artículos
de aseo personal.



Lavar tus manos
y cara.



Cambiarte de
ropa.



Cuando te ejercitas es importante tener hábitos de higiene saludables, por ejemplo, ¿qué puede pasar si no te bañas después de realizar actividad física?



Si no te bañas, tu cuerpo no eliminará los gérmenes, estos mini organismos pueden enfermarte.





Actividad N°3

Higiene Personal:

- Encierra en un círculo los elementos necesarios para un buen lavado de manos.



A. Agua



B. Jabón



C. Pasta de dientes

- Encierra en un círculo la o las imágenes que puedes practicar en tu casa para mantenerte sano y prevenir enfermedades.



A



B



C



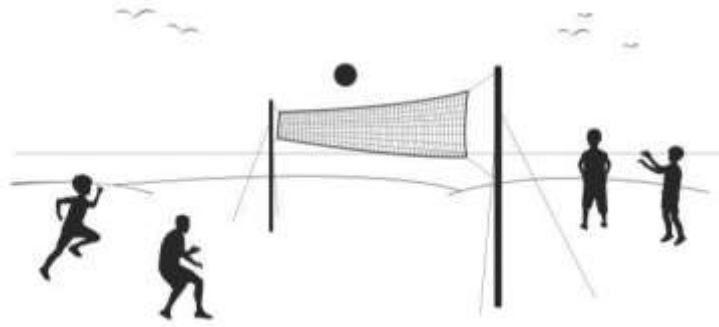
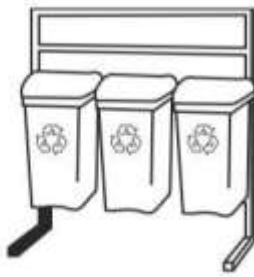
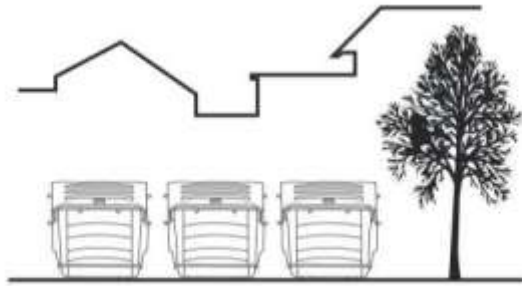
D



¿QUÉ APRENDISTE?

1. Observa estas imágenes y responde:

- Colorea con azul los lugares donde puedes jugar con tus amigos y amigas.



2. Busca recortes de alimentos saludables y pégalos en el horario de comida que corresponda.

Desayuno	Almuerzo	Cena



3. Une con una línea la parte del cuerpo con los elementos de higiene.

