



Colegio Sol de Chile, Lo Espejo
Departamento de Ciencias Naturales.
Profesora Marcela Cortez
Segundos básicos

Guía N°3 Ciencias Naturales

Nombre: _____

Curso: _____ **Fecha:** _____

Objetivo:

- Observar y describen los cambios que ocurren en el cuerpo durante el ejercicio.
- Establecer diferencias corporales entre una persona que realiza actividad física y otra con inactividad física.
- Dar ejemplos sobre los beneficios de la actividad física para el cuerpo.
- Predecir posibles consecuencias de la inactividad física.

Instrucciones:

- Lee cuidadosamente cada instrucción antes de desarrollar las actividades.
- Utiliza lápiz de mina o colores siempre que la instrucción lo solicite.
- Desarrolla parciamente las actividades, es decir, no todas el mismo día.

*Recuerda que estas fichas serán solicitadas a la reincorporación a clases, para ser evaluadas.



Hábitos de vida saludable

Llamamos **hábitos saludables** a todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Se consideran las siguientes dimensiones:

- **Hábitos higiénicos**

Higiene del cuerpo: Limpieza diaria de la piel mediante la ducha; cepillado de dientes después de cada ingesta de alimentos-. Se debe llevar una ropa limpia, cómoda y adecuada a la actividad que se va a llevar a cabo; el calzado ha de ser transpirable, cómodo e igual que la ropa adecuada a la actividad a realizar.

- **Los hábitos alimentarios**

Una dieta equilibrada y el deporte son eficaces para ralentizar los problemas de salud cuando ambos forman parte habitual de tu rutina. El consumo adecuado de nutrientes como las vitaminas, los minerales y las proteínas es esencial para el funcionamiento normal del organismo.

- **Los hábitos de ejercitación**

El ejercicio físico regular es una de las cosas más importantes que puedes hacer para conservar o recuperar tu salud. El ejercicio físico te ayuda a controlar el peso, a reducir el riesgo de enfermedades del corazón y a evitar la diabetes tipo 2. Hay evidencia de que hacer regularmente ejercicio físico mejora el manejo de emociones y te da una sensación de bienestar integral. Hacer ejercicio físico aumenta tu esperanza de vida. Esto significa que puedes vivir en salud muchos años más de los que estadísticamente estarías destinado a vivir. No hacer ejercicio físico es negarle a tu cuerpo el cuidado que merece. Hay tantos problemas asociados a la vida sedentaria que es necesario que comiences a moverte ya.



Actividades

I.- Completa los recuadros con alimentos saludables que puedes consumir en el momento de cada una de las comidas.

IIIIII

Desayuno _____ _____ _____		Almuerzo _____ _____ _____
Once _____ _____ _____		Cena _____ _____ _____

II.- Pinta a los niños que muestran hábitos saludables.





III.- Pinta las actividades físicas que fortalecen a tu cuerpo.

