



EDUCACIÓN FÍSICA GUIA 2° BÁSICO SEMANA 20 y 21.

Asignatura: Educación Física Fecha: del 10 AL 21 de agosto.

ana.cabrera@colegio-republicaargentina.cl

Nombre:

Curso:

Fecha:

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 la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física.

Instrucciones: Te invito a leer lo siguientes textos muy interesantes

Los hábitos de higiene.

Se entiende por higiene personal las acciones por las que una persona atiende a su limpieza y a su aspecto. El objetivo es, por un lado, evitar contraer enfermedades, y por otro, lograr una convivencia armoniosa en la sociedad. Atender a la propia higiene es responsabilidad de cada persona.

Cinco hábitos de aseo diario obligatorios.

1. **Cepillarse y mantener limpio el cabello:** El cabello, al igual que el resto de la piel, se ensucia con mucha facilidad debido al polvo del ambiente y las secreciones del cuero cabelludo. Por eso, es importante lavarlo con frecuencia y cepillarlo diariamente para estimular la salud capilar y mejorar su aspecto.



- 2.-**Cepillarse los dientes:** es la única manera para prevenir muchas de las enfermedades dentales como las caries, la *halitosis* y algunos problemas en las encías. Éste se debe realizar después de cada comida, al despertarse y al ir a dormir.

- 3.- **Lavarse las manos:** Se trata de unos de los hábitos de higiene diarios más importantes pues basta para prevenir enfermedades como la tuberculosis, la neumonía, el cólera, la influenza y las infecciones gripales y el COVID 19.



Te invito a observar este video

<https://www.youtube.com/watch?v=NMmAj1EKdVo>

4.-Limpiarse y cortarse las uñas: Mantener las uñas bien cortas y limpias es una garantía de salud. Básicamente, debajo de las uñas se acumulan las bacterias y virus procedentes de las superficies que los niños tocan constantemente.



5.- Ducharse: Probablemente se trata del hábito de higiene diario más importante ya que mientras el niño se ducha, elimina de su piel los restos de suciedad e infección. Ten en cuenta que la piel está expuesta todo el día a los agentes contaminantes del entorno, a las superficies sucias y a las secreciones que ella misma produce, como el sudor y la grasa corporal.



Para complementar lo leído, observa el video que se muestra a en el siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=TnHZwILk04Y>

