



### Guía N°1 de Apoyo Pedagógico

Asignatura	Ciencias Naturales
Curso	1°Básico A
Profesora	Angélica Atenas
OA	OA 7 Describir, dar ejemplos y practicar hábito de vida saludable para mantener el cuerpo sano y prevenir enfermedades (actividad física, aseo del cuerpo, lavado de alimentos y alimentación saludable, entre otros).

Escribe tu nombre: \_\_\_\_\_

### Actividad

- Sres. Padres y Apoderados en esta actividad trabajaremos la importancia de mantener un cuerpo sano, tanto en el aseo personal como en la alimentación y el ejercicio.

Para mantener mi cuerpo sano debo:

Dormir de 8 a 10 horas diarias.

Hacer ejercicios



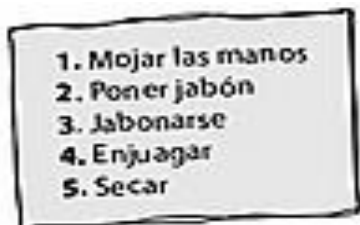
Lavarme los  
dientes después de  
Cada comida

Bañarme  
todos los días

Comer sano



1.- Observa la imagen y completa con números los pasos a seguir para obtener un buen lavado de manos.



2.- Con ayuda de un adulto. Lee cada oración y completa con las palabras del recuadro:

bañarme	dientes	ejercicios	sana
---------	---------	------------	------

- a) Tengo que hacer \_\_\_\_\_ diariamente.
- b) Debo \_\_\_\_\_ todos los días.
- c) Después de cada comida tengo que lavar mis \_\_\_\_\_.
- d) Mi alimentación debe ser siempre \_\_\_\_\_.