|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ASIGNATURA** | **Ciencias Naturales** | **NIVEL** | **6 ° Básico** |
| **UNIDAD** | **Ciencias de la vida** | **OA Nº** | OA 1 – oa3 |
| **OBJETIVO DE LA GUIA.** | Identificar los beneficios de cuidar la higiene personal en la pubertad. | **INDICADORES DE EVALUACION.** | **Representar , a partir de esquemas y diafragma, el sistema reproductor femenino y masculino** |

|  |  |
| --- | --- |
| **INSTRUCCIONES PARA EL DESARROLLO DE LA GUIA.** | **\* Lee atentamente todos los contenidos de esta guía y desarrolla en ella todas las problemáticas presentadas**  **\*Cada uno de los contenidos presentan instrucciones según la necesidad.**  **\*Importante Este documento será evaluado al iniciar el proceso normal de clases.( presentar en clases desarrollado)** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **GUIA Nº 12** | | **FECHA: / / 2020** | **NOMBRE DE LA GUIA** | **Sistema reproductor masculino y femenino.** | |
| **Nombre** |  | | | **Curso** | **6 °** |
| |  |  | | --- | --- | | ▲ Lávate las manos antes de cada comida, después de cada vez que vayas al baño y, sobre todo, al manipular alimentos. | **¿Qué es la higiene personal?**  Durante la pubertad ocurren cambios físicos que determinan la transformación de tu cuerpo, que pierde sus características infantiles. Por ejemplo, tu cuerpo puede empezar a producir más sudor y muchas veces olores fuertes. Para mantener el cuerpo limpio y sin olores se deben practicar medidas de higiene personal. La higiene personal se refiere al aseo diario de nuestro cuerpo y siempre debe incluir las acciones que se detallan a continuación.  1. Dúchate todos los días para mantener la piel limpia y sana.  2. Lávate el cabello con champú y abundante agua cuando esté sucio. Así evitarás la presencia de parásitos.  3. Lava tu cara y cuello con agua y jabón para controlar la aparición de espinillas y la piel grasosa.  4. Seca cuidadosamente tu cuerpo con una toalla de uso individual y personal.  5. Utiliza ropa interior limpia después de cada ducha.  6. Usa desodorante en la zona axilar para prevenir la sudoración con mal olor.  7. Mantén tus uñas cortas y limpias.  8. Cepíllate los dientes al levantarte, después de cada comida y antes de acostarte para evitar el mal aliento y la formación de caries. Antes de cepillarte puedes usar seda dental. | | | | | | |

**Beneficios de mantener una buena higiene**

Cuando uno está limpio y libre de olores desagradables se siente mucho más seguro de sí mismo. Además, muchas de las actividades diarias hacen que estés en contacto con diferentes gérmenes, y el mantener hábitos de higiene disminuye la posibilidad de que los gérmenes se mantengan en tu cuerpo provocando enfermedades infecciosas. Los hábitos de higiene son muy importantes durante la adolescencia debido a los cambios que se producen en esta etapa, sin embargo, el aseo personal es un hábito que debe mantenerse durante toda la vida.

**Completa la tabla. Luego, responde en tu cuaderno las siguientes preguntas.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Si** | **No** |
| ¿Te duchas diariamente? |  |  |
| ¿Te lavas el pelo al menos tres veces a la semana? |  |  |
| ¿Te lavas las manos antes de cada comida? |  |  |
| ¿Te cortas las uñas y las limpias regularmente? |  |  |
| ¿Te cambias la ropa interior todos los días? |  |  |
| ¿Te duchas después de realizar alguna actividad física? |  |  |
| ¿Te cepillas los dientes tres veces al día como mínimo? |  |  |
| ¿Usas seda dental todos los días? |  |  |
| ¿Te lavas las manos después de ir al baño? |  |  |

1. ¿Qué beneficios obtienes al mantener buenos hábitos de higiene?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿Por qué es importante mantener limpias las distintas partes del cuerpo?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. ¿De qué forma cuidas la limpieza de cada parte de tu cuerpo?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Marca con un las recomendaciones que representen medidas de higiene corporal.    La actividad física proporciona diverso beneficios para nuestra salud, como:   * Reducir el riesgo de enfermedades. * Mejorar el estado de ánimo y la autoestima. * Aumenta la autoestima y fomentar el trabajo en equipo.   Las medidas de higiene nos ayudan a mantener sano nuestro cuerpo.    Repaso:    ¡Que son las drogas?  Son sustancias que en el organismo afectan a la salud, ya que pueden provocar un efecto estimulante, depresivo o alucinante, es decir, en comportamiento y estado de ánimo, porque actúan sobre el sistema nervioso central.  Se transforma en una adicción cuando se consume alguna droga en forma reiterada y periódicamente, afectando a la persona tanto de manera individual como a quien lo rodea.   |  |  | | --- | --- | | Drogas Licita o legal | Drogas ilícita o legales | | Son aquellas drogas que se consumen y comercializan con permiso de la Ley. | Son aquellas drogas que no presentan un permiso por la ley, para su consumo y comercialización. | | **Ejemplo:**  Alcohol  tabaco | **Ejemplo**:  Marihuana  Cocaína | | **Dibuja un ejemplo** | **Dibuja un ejemplo** | |