

Guía de trabajo n°3: Ciencias Naturales

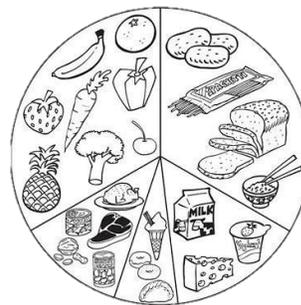
Profesoras: Violeta Vega Godoy y María Angélica Cisternas
Unida 1: Los seres vivos y sus necesidades.
Objetivo: Describir, dar ejemplos y practicar hábitos de vida saludable para mantener el cuerpo sano y prevenir enfermedades (actividad física, aseo del cuerpo, lavado de alimentos y alimentación saludable, entre otros).
Instrucciones:

- Escucha con mucha atención la lectura de la información.
- Como estas comenzando tu proceso de escritura, pide a un adulto que te ayude a escribir.
- Comenta la información junto a un adulto y luego responde las actividades.
- Conserva la guía en una carpeta o péguela en el cuaderno de asignatura.

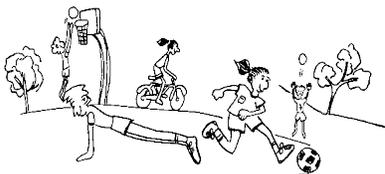
Hábitos de vida saludable

Alimentación

Para crecer saludable necesitas tener una alimentación balanceada, es decir, consumir diferentes tipos de alimentos durante el día. Lo puedes hacer consumiendo alimentos saludables como frutas y verduras, carne de pollo, pavo o carnes rojas sin grasa, cereales y lácteos, y evitando alimentos no saludables, que son altos en grasa, sal o azúcar, como las papas fritas o los chocolates. Es muy importante comer cuatro veces al día y en los horarios que corresponde. Evita ingerir golosinas entre las comidas.



Actividad física



La actividad física es el conjunto de movimientos que forman parte de tu vida diaria como caminar, ayudar en las labores de la casa, andar en bicicleta o bailar, y te ayudan a estar saludable. No solo con una alimentación saludable estás cuidando tu cuerpo, también tienes que hacer actividad física

al menos una hora al día y controla el tiempo que ocupas viendo televisión o jugando en el computador.

Aseo personal

El aseo personal es mantener tu cuerpo limpio. Para ello, debes bañarte, lavarte los dientes, lavarte las manos antes de comer y mantener tus uñas cortas, entre otras cosas. Esto tiene por finalidad conservar la salud y prevenir enfermedades.

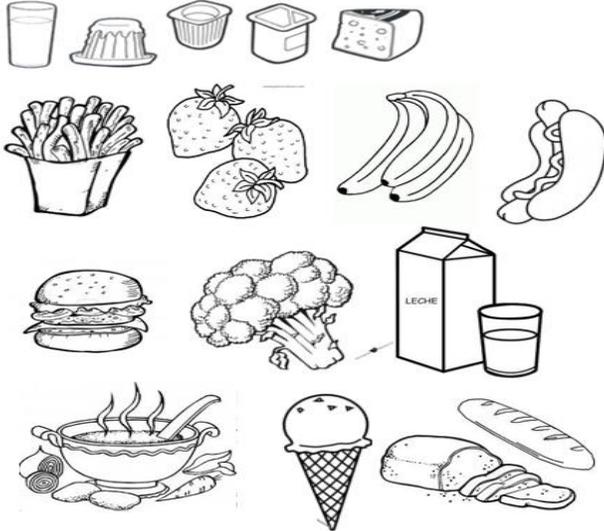


El descanso

Dormir bien es esencial para tu salud y bienestar. Disfrutar de un buen descanso es fundamental para reponerse y recuperar la energía necesaria para afrontar el día a día en condiciones. Cuando el descanso no es suficiente o es incorrecto, el bienestar físico y mental se resiente.

Actividades:

1. Encierra y colorea los alimentos saludables que ayudan al ser humano a mantenerse sano.



¡Dibuja o pega tu plato saludable favorito!

Comenta con un adulto
¿Por qué es importante lavar frutas y verduras antes de consumirlas?

2. Encierra y colorea las actividades físicas que ayudan al ser humano a mantenerse sano.



Aquí, dibuja o pega una imagen que represente la actividad que tú realizas para mantenerte sano.

3. Dibuja o pega recortes de los implementos que utilizamos para mantener nuestro cuerpo limpio y saludable, por ejemplo; la pasta de dientes.



Guía de trabajo n°2: Ciencias Naturales

Profesoras: Violeta Vega Godoy y María Angélica Cisternas

Unida 1: Los seres vivos y sus necesidades.

Objetivo: Describir, dar ejemplos y practicar hábitos de vida saludable para mantener el cuerpo sano y prevenir enfermedades (actividad física, aseo del cuerpo, lavado de alimentos y alimentación saludable, entre otros).

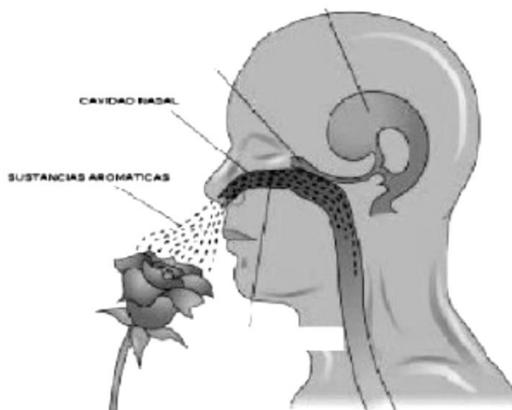
Instrucciones:

- Escucha con mucha atención la lectura de la información.
- Como estas comenzando tu proceso de escritura, pide a un adulto que te ayude a escribir.
- Comenta la información junto a un adulto y luego responde las actividades.
- Conserva la guía en una carpeta o péguela en el cuaderno de asignatura.

“Los órganos de los sentidos”

El sentido del olfato

El órgano del sentido del olfato es la nariz. El olfato nos permite sentir, diferenciar y reconocer los olores de las cosas. Gracias a él podemos apreciar el perfume de una flor y distinguirlo de otros aromas. El órgano del olfato se localiza en las fosas nasales, que se encuentra en la nariz. Puedes también sentir olores agradables como los de las flores o desagradables como el de la basura. Un olor será agradable o desagradable según tu preferencia. Cuida tu nariz, no introduzcas en ella elementos pequeños como bolitas o botones.

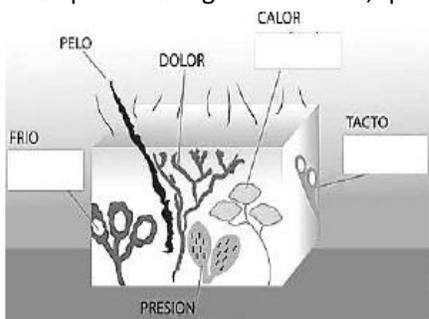


El sentido del tacto

La piel es el órgano del tacto; que es la envoltura exterior del cuerpo. Forma una barrera que separa todos los órganos del contacto con el mundo que nos rodea. Sirve de protección.

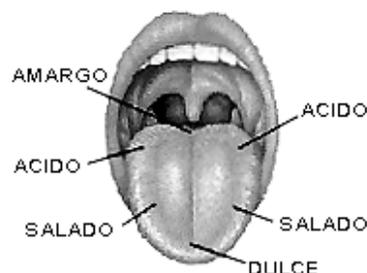
El sentido del tacto capta la textura, forma, dureza y temperatura de las cosas.

La piel tiene dos capas, la primera, la que puedes ver se renueva muy seguido y la segunda protege la que está debajo de ella, que es la que contiene pequeños nervios que captan las sensaciones de las cosas que tocamos. Cuida tu piel, no la expongas al Sol y evita quemaduras.



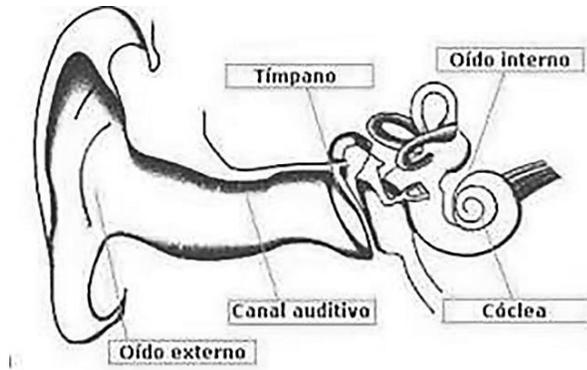
El sentido del gusto

El sentido del gusto se encuentra en un órgano llamado lengua, que se ubica en la boca. Con la lengua sientes los sabores dulces, salados, ácidos y amargos. ¡Ten cuidado de comer alimentos muy calientes porque puedes dañar tu lengua!



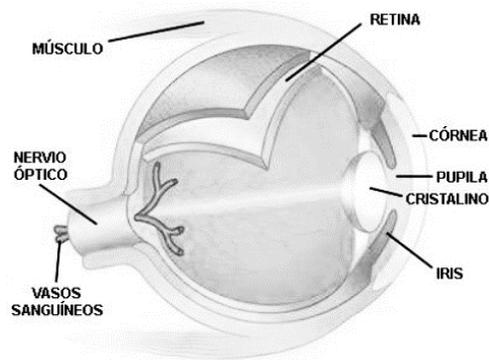
El sentido de la audición

Escuchamos los sonidos a través del órgano del oído, que se ubica al interior de la oreja. El sentido de la audición permite escuchar todos los sonidos del entorno y cuando un sonido es molesto se produce un ruido. Protege tus oídos, por ejemplo: no gritando en ambientes cerrados.



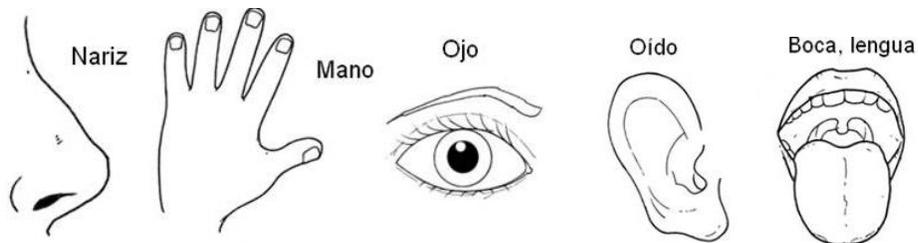
El sentido de la visión

Con el sentido de la visión, ubicado en los órganos llamados ojos, podemos ver lo que nos rodea: los seres vivos, los colores y los objetos, entre otros. Protege tus ojos del Sol usando lentes apropiados y evitando que ingresen elementos extraños en ellos.



Actividades:

1. Colorea los órganos de los sentidos.



2. Une cada parte del cuerpo con el sentido que le corresponde.

Gusto

Visión

Olfato



Tacto

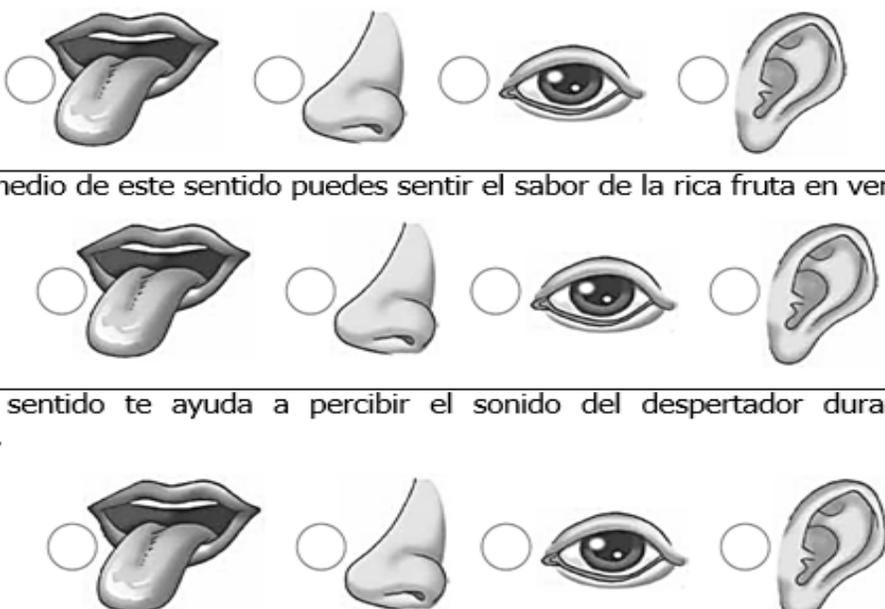
Audición

3. Ennegrece el círculo del sentido que se está describiendo en cada caso

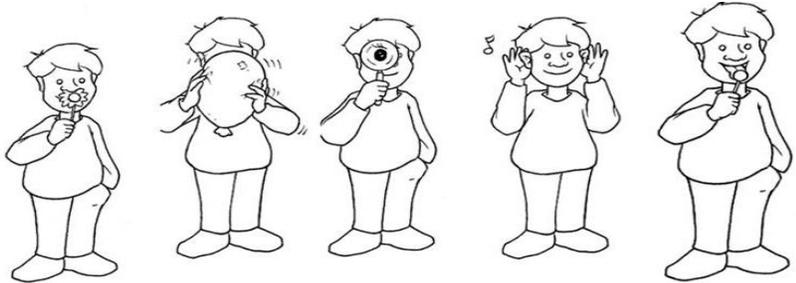
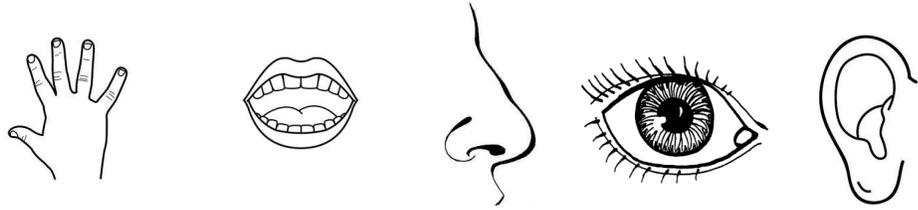
★ Permite sentir el aroma de diferentes alimentos, como una sandía, una manzana, un melón o unas frutillas.

☺ Por medio de este sentido puedes sentir el sabor de la rica fruta en verano.

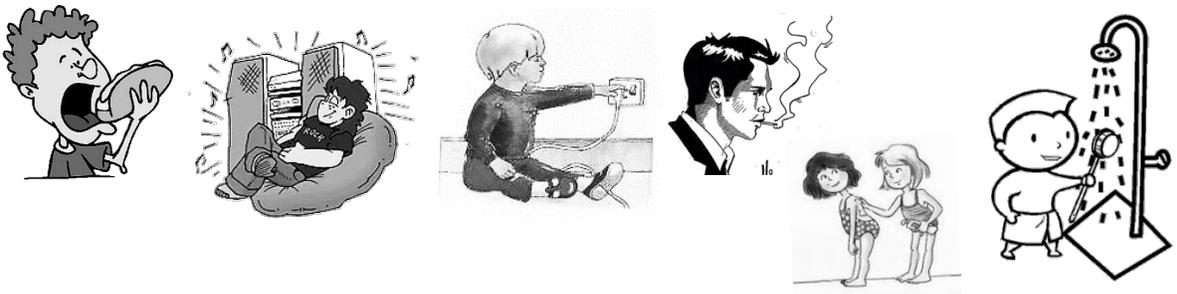
☀ Este sentido te ayuda a percibir el sonido del despertador durante las mañanas.



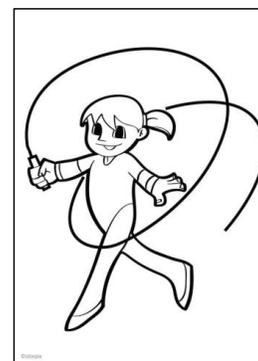
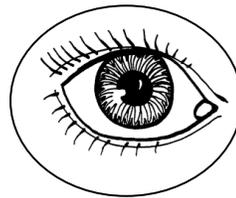
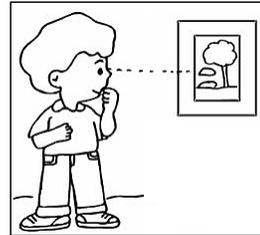
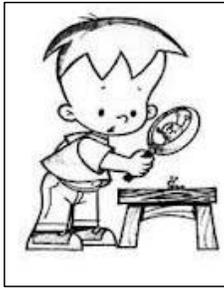
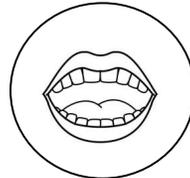
3. Une el órgano del sentido con la situación dada en cada dibujo.

4. Encierra en un círculo las situaciones en que se dañan nuestros órganos de los sentidos.



5. Une cada situación con el órgano que se utiliza.



Guía de trabajo n°1 : Ciencias Naturales

Profesoras: Violeta Vega Godoy y María Angélica Cisternas
Unida 1: Los seres vivos y sus necesidades.
Objetivo: Reconocer y observar, por medio de la exploración, que los seres vivos crecen, responden a estímulos del medio, se reproducen y necesitan agua, alimento y aire para vivir, comparándolos con las cosas no vivas.
Instrucciones:
 - Escucha con mucha atención la lectura de la información.
 - Como estas comenzando tu proceso de escritura, pide a un adulto que te ayude a escribir.
 - Comenta la información junto a un adulto y luego responde las actividades.
 - Conserva la guía en una carpeta o péguela en el cuaderno de asignatura.

Seres vivos y materia inerte

Las plantas, los animales y las personas son seres vivos, estos tienen distintas características: crecen, se reproducen y responden a estímulos y al igual que tú, los animales y las plantas necesitan alimento, agua y aire para vivir. Pero en nuestro entorno también hay componentes sin vida, a los que llamamos materia inerte, esta materia inerte puede ser natural como las rocas y el agua, y también puede ser materia inerte creada por las personas como los juguetes y las bancas. Entonces las plantas, los animales y las personas son diferentes a la materia inerte, por ejemplo, la paloma necesita alimentarse y la roca no.



Actividades:

1. Observa las imágenes y marca con una x según corresponda

		
Se desplaza por sí solo	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Crece	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es un ser vivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es materia inerte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

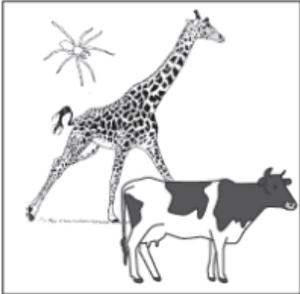
2. ¿Por qué son seres vivos? Pinta tus respuestas

Se mueven

Necesitan una cama

Toman agua

Respiran



Crecen

Responden a estímulos

Se alimentan

Crecen

Se reproducen