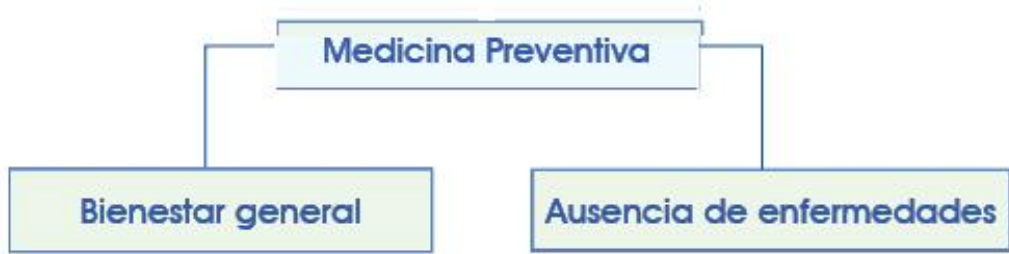




LA SALUD



-¿Cómo estás de salud?

Es importante que visitemos al médico periódicamente para controlar nuestra salud, saber cómo estamos y evitar así, posibles enfermedades.

- ¿Cuándo fue tu último control médico?

• **Recomendaciones para mantener una buena salud:**

I. Une, con líneas de colores, cada recomendación con el dibujo correspondiente:



1. Una alimentación sana.



2. Ejercicio físico.



3. Control médico.



4. Aprender a descansar.



5. Hábitos de higiene.



II. Escribe la letra del hábito que corresponda a cada ejemplo de acuerdo a las actividades de la pregunta número 1.

- Andar en bicicleta.
- Dormir 10 horas como mínimo.
- Cumplir con todas las vacunas.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras.
- Cepillarse los dientes y usar hilo dental.
- Caminar todos los días.
- Controlar el peso y talla de acuerdo a la edad.
- Consumir una dieta equilibrada.
- Compartir con tu familia momentos libres.
- Bañarse todos los días.



¡Limpios somos guapos!

La **HIGIENE PERSONAL** es aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo. Los objetivos de la higiene personal son:

- Conservar y mejorar la _____.
- Prevenir las _____.

I. Escribe las normas de aseo según convenga:

- Elimina el sudor, las bacterias, la suciedad y el mal olor del cuerpo.

- Hay que lavarlo y peinarlo todos los días. Si aparecen piojos o liendres es necesario combatirlos con medicamentos.

- Los microbios se entierran debajo de ellas cuando están largas. Por eso, hay que mantenerlas limpias y cortas.



- Se debe realizar después de cada comida.

- Mantener limpia la boca y eliminar las bacterias que provocan las caries.



- Debe hacerse con agua y jabón varias veces al día. Especialmente antes de manipular los alimentos o comer y después de ir al baño.



Tarea domiciliaria

- Investiga qué se debe hacer cuando una persona se contagia con piojos o liendres y anótalo.



¡Aplicando lo aprendido!

TERCER GRADO

CIENCIA Y AMBIENTE

Lee piensa y completa los enunciados:

1. Cuando el cuerpo no tiene enfermedades y nos sentimos _____, entonces gozamos de buena _____.
2. El botiquín se utiliza en casos de _____ para poder dar los primeros auxilios _____.
3. Hacer _____ y _____ frutas y verduras nos mantendrá _____.
4. Bañarnos todos los _____ es muy importante para eliminar las _____.
5. Si no tengo hábitos de _____ entonces puedo contagiarme de una _____ fácilmente.
6. Antes de comer debo _____ y después de comer debo _____.



II. Responde:

- ¿Qué se debe hacer cuando alguien tiene fiebre?

Continuando con este tema debemos recordar la importancia que tiene el botiquín.

¿Por qué es importante el botiquín de primeros auxilios?

El _____ es importante porque sirve para atender de forma inmediata a un accidentado o para ayudar a personas con dolencias menores.

¿Qué debe tener?

En cuanto a lo que se debe guardar en un botiquín, se recomienda lo siguiente:

- Analgésicos para dolor y fiebre
- Antidiarreicos
- Colirio
- Alcohol y agua oxigenada
- Crema para quemaduras
- Algodón y gasas
- Esparadrapo
- Curitas
- Termómetro



Ahora, junto a tu profesora y tus compañeros, sería ideal organizar el botiquín escolar. No olviden ponerlo en un lugar visible... y si ya lo tienen, ¡felicitaciones!

Recuerda que es importante que tengamos un botiquín de primeros auxilios en nuestra casa, en nuestro colegio; en fin, en todo lugar.

