

Estimado alumno/a y apoderado/a,

Somos el Equipo Multidisciplinario de la Corporación Municipal de Rancagua, y nuestra misión es fortalecer los Indicadores de Desarrollo Personal y Social (IDPS), a través de diversas actividades y entrega de información relacionada con salud y estilo de vida. Buscamos apoyar al establecimiento educacional en la generación de cambios positivos asociados a Autoestima académica y Motivación escolar, Clima de convivencia escolar, Participación y formación ciudadana, y Hábitos de vida saludable.

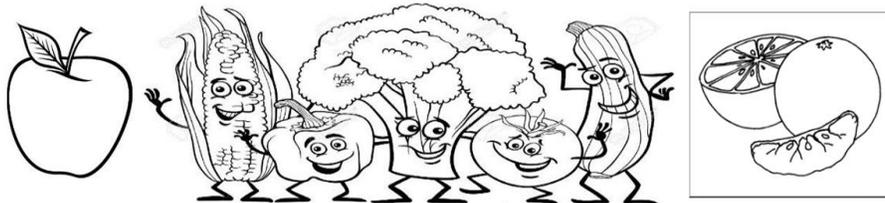
A continuación, encontrará la primera guía, en la cual se presentan recomendaciones para mejorar conductas asociadas a hábitos de vida, acompañadas de diversas actividades a desarrollar por el estudiante.



Es importante saber

Para llevar una vida más saludable, es importante considerar incorporar pequeños hábitos en tu diario vivir.

- Consumir 5 porciones entre frutas y verduras al día: 3 de verduras y 2 de frutas. Con eso tendrás aporte de:
 - Vitaminas
 - Minerales
 - Fibra y agua



Solo el 15% de la población mayor a 15 años consume, al menos, 5 porciones de frutas y verduras al día.¹

Por otra parte, para estar saludable se recomienda 1 hora diaria de actividad física. Para eso hay que conocer los siguientes conceptos:

- 1.- Actividad física: cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía.
- 2.- Ejercicio: actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo.
- 3.- Deporte: actividad física reglamentada, normalmente de carácter competitivo y que puede mejorar la condición física de quien lo practica.

¹ Organización Mundial de la Salud (OMS) / Ministerio de Salud (Minsal)

ACTIVIDAD

A continuación, marca con una “X” la o las alternativas que correspondan:

Alimento	Fruta	Verdura	Clasifica	Actividad física	Ejercicio	Deporte
						
						
						

Vida Activa: Higiene postural

La higiene postural es el conjunto de normas, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo al realizar diferentes actividades en mi día a día. Debido a la contingencia que hoy estamos viviendo y la forma de estudio que estamos utilizando es muy importante que recuerdes sentarte adecuadamente durante tus horas de estudio y trabajo.²

- Nuestra espalda debe estar apoyada en el respaldo de la silla y/o mantenerla siempre recta.
- Las piernas deben estar flexionadas y los pies deben contactar el suelo, un apoyo para los pies puede ser de mucha ayuda.

ACTIVIDAD

De acuerdo a los enunciados anteriormente escritos, identifica cuál o cuáles de las alternativas en la siguiente imagen son correctas (anota la respuesta en una hoja de tu cuaderno de educación física o ciencias):

Correctas:

- _____
- _____
- _____

Incorrectas:

- _____
- _____
- _____



² Organización Mundial de la Salud (OMS)

RECORDEMOS....

¿QUÉ ES LA HIGIENE PERSONAL?

Es el conjunto de acciones que deben cumplirse para lograr y mantener una buena presencia y un adecuado estado de salud.³

Mantener una buena higiene personal es fundamental para poder:



- Proteger tu salud
- Cuidar tu aspecto personal
- Evitar enfermedades
- Limpiar la suciedad

ACTIVIDAD

Ahora, según lo aprendido, busca en esta sopa de letras conceptos relacionados con la higiene personal:

CUIDO MI CUERPO

D	P	E	R	F	U	M	E	O	S	S	L	D
U	L	R	C	C	U	I	D	A	D	O	O	P
O	C	A	L	C	H	A	G	U	A	E	E	A
I	E	M	E	I	D	A	O	O	T	E	E	E
E	P	A	E	L	M	C	M	N	P	T	A	P
D	I	I	P	I	A	P	A	P	O	O	E	R
A	L	B	D	M	I	R	I	P	U	A	R	C
A	L	L	U	A	O	C	E	E	A	L	T	L
N	O	P	O	D	A	E	F	I	Z	L	A	A
P	S	E	O	S	D	D	I	N	T	A	L	A
E	S	S	B	M	A	T	O	E	L	C	C	I
C	E	C	R	E	M	A	P	T	A	O	O	A
D	A	E	S	P	O	N	J	A	O	E	O	A

CUIDADO

ESPONJA

CEPILLO

ESPUMA

AGUA

PERFUME

TALCO

DESODORANTE

TOALLA

LIMPIEZA

PEINETA

CREMA

LIMA

CHAMPU




³ Organización Mundial de la Salud (OMS) / Ministerio de Salud (Minsal)

Los seres humanos, al igual que el resto de los seres vivos, pasamos por distintas fases en la vida. Se pueden distinguir cinco etapas generales luego del nacimiento: infancia, niñez, adolescencia, adultez y vejez.

ACTIVIDAD

- a) En compañía de tus padres, observen las siguientes imágenes y comenten los cambios físicos que afectan al ser humano en su ciclo de vida. Escribe un pequeño resumen.

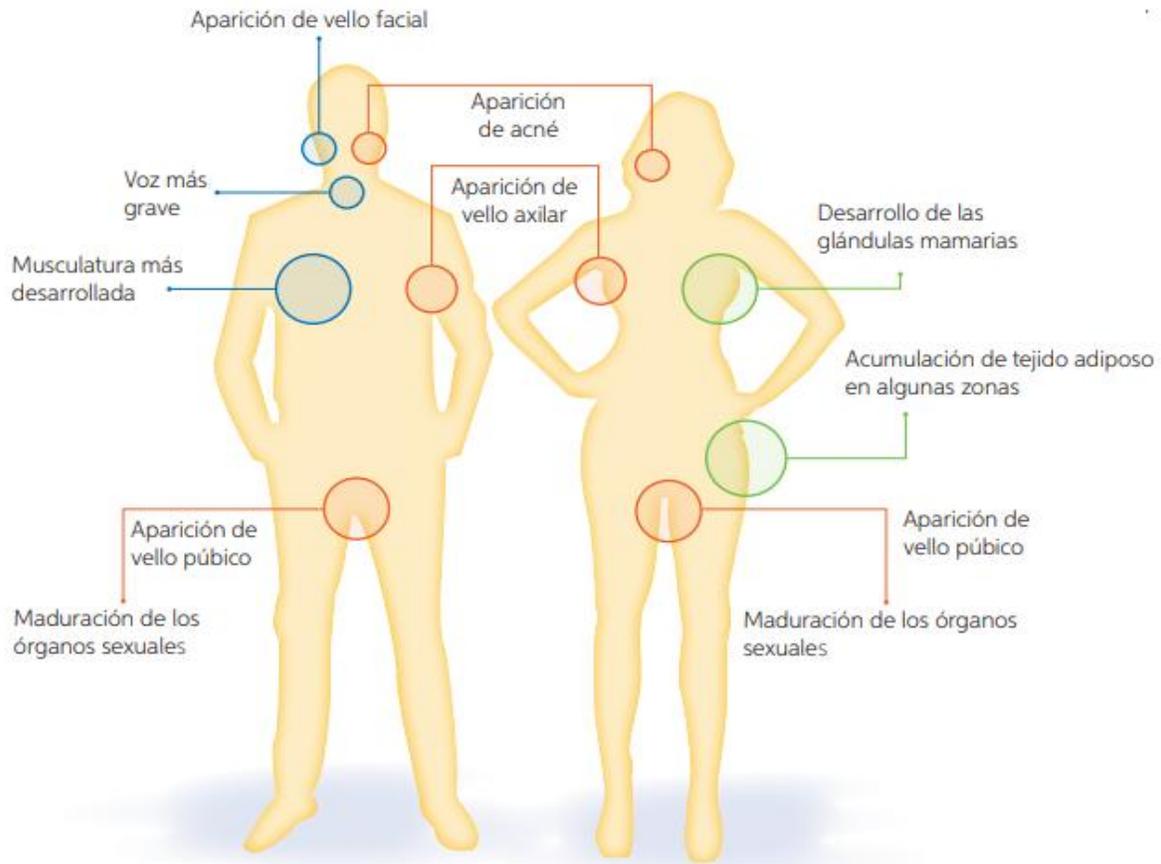


En la adolescencia se experimentan profundos cambios físicos, sociales y psicológicos. Además, se alcanza la madurez corporal.

Previo a la pubertad (primera etapa de la adolescencia), las principales diferencias físicas entre niñas y niños se evidencian fundamentalmente por los llamados caracteres sexuales primarios (genitales u órganos reproductores externos: pene y testículos en niños; vulva, en niñas).⁴

⁴ Organización Mundial de la Salud (OMS) / Ministerio de Salud (Minsal) / Ministerio de educación (MINEDUC)

Cambios físicos más comunes (caracteres sexuales secundarios):



b) Con ayuda de tus padres o el adulto que esté a tu cargo, comenten acerca de los cambios que ocurren en la adolescencia y realiza un listado de ellos.

¡Aprendamos del huerto!

Existen variadas herramientas para realizar labores agrícolas. A continuación, se detallan las que usamos en el trabajo del huerto escolar, que nos ayudan a que la preparación del suelo sea más fácil y podamos dejarlo en las condiciones necesarias para poder cultivar hortalizas y mantenerlas.⁵

Picota	Pala	Azada	Rastrillo	Cultivador	Horqueta	Pulverizador
						
La usamos para cavar o para romper ciertas clases de suelo compactado (duro)	La usamos para excavar o mover materiales	La usamos para hacer los surcos	Nos ayuda a deshacer los terrones duros del suelo y nivelar el suelo después de su preparación	En los terrenos sembrados para eliminar malas hierbas y airear el suelo	Se usa para airear los montones de compost	Lo usamos en los riegos iniciales para esparcir agua en gotas muy finas

ACTIVIDAD

Ahora, según tu criterio, ¿cuáles otras herramientas nos pueden servir en el trabajo del huerto?. Enciérralas en un círculo.



⁵ Propia autoría Valeria Donoso - Técnico Agrícola, Equipo Multidisciplinario.