



SEMANA 22 DEL 24 AL 28 AGOSTO  
GUÍA DE CIENCIAS TERCERO BÁSICO 2020  
ALIMENTACIÓN SALUDABLE



|                  |                     |                                |                 |
|------------------|---------------------|--------------------------------|-----------------|
| Nombre:<br>..... | RUN:<br>.....<br>.. | Curso: 3°<br>Letra: .....<br>. | Fecha:<br>..... |
|------------------|---------------------|--------------------------------|-----------------|

Tiempo considerado: 90 minutos

Objetivo: OA7 Proponer, comunicar y ejercitar buenas prácticas de higiene en la manipulación de alimentos para prevenir enfermedades.

Estándar: EC6 Poseen un conocimiento adecuado de la ubicación y función de algunas partes del cuerpo humano.

Habilidad: Demostrar

Indicador: Identifican y comunican por diversas formas buenas prácticas de higiene en la vida cotidiana.

**ACTIVIDADES:** Muchos de los alimentos son necesarios para nuestro cuerpo, pero no todos se necesitan en la misma cantidad.

1.- Escribe en tu cuaderno las acciones correctas que se deberían realizar en la cocina para mantener la higiene.



2.- ¿Qué nota le pondrías a tus hábitos de aseo?

a.- En forma individual lean cada una de las siguientes frases y respondan marcando con una X en la columna "SÍ", cuando realizan las acciones propuestas y con una "x" en la columna "NO" cuando no realicen una de las acciones o la realicen de forma incorrecta.

b.- Cuenta tus puntos, considerando que cada respuesta afirmativa equivale a 1 punto. Si tienes entre 9 y 11 puntos, tus hábitos de higiene son excelentes, entre 8 y 6 puntos, tienes que mejorar algunos de tus hábitos de higiene, entre 0 y 5 puntos, debes aprender a cuidar tus hábitos de higiene. ¡Puedes enfermarte!



| Indicadores                                                          | Sí | No |
|----------------------------------------------------------------------|----|----|
| 1. Me lavo las manos cada vez que consumo algún alimento.            |    |    |
| 2. Me cepillo los dientes por lo menos 4 veces al día.               |    |    |
| 3. Me baño todos los días.                                           |    |    |
| 4. Me lavo el pelo todos los días.                                   |    |    |
| 5. Me cambio la ropa interior todos los días.                        |    |    |
| 6. Me corto las uñas de las manos y de los pies a menudo.            |    |    |
| 7. Ayudo a mantener el aseo de habitación.                           |    |    |
| 8. Me baño cada vez que juego o hago deporte.                        |    |    |
| 9. Me cambio los calcetines todos los días.                          |    |    |
| 10. Lavo la fruta antes de comerla.                                  |    |    |
| 11. Ayudo a mantener el aseo del baño y de la cocina todos los días. |    |    |