



### GUIA DE APRENDIZAJE – HIDRATACIÓN Y AUTOCUIDADO.

Nombre:	Fecha: 27 al 30 de abril del 2020.	Curso: 8ºA
OA 4	Practicar regularmente una variedad de actividades físicas alternativas y/o deportivas en diferentes entornos, aplicando conductas de autocuidado y seguridad como realizar al menos 30 minutos diarios de actividades físicas de su interés, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol, ejecutar un calentamiento, aplicar reglas y medidas de seguridad, hidratarse con agua de forma permanente, entre otras.	
Indicador(es):	Explican procedimientos y normas que contribuyen a la seguridad personal y la de otros mientras practican actividad física.	

Observa y coloca mucha atención con el siguiente video, ya que en él se encuentran las respuestas a las siguientes 7 preguntas. Las cuales debes contestar y registrar en tu cuaderno.

<https://www.youtube.com/watch?v=ZuH7IMvJtwc>

- 1.- ¿De qué porcentaje de agua se compone el cuerpo humano?
- 2.- ¿cómo y de qué forma avisa el cuerpo humano que le falta agua o está deshidratado?.
- 3.- ¿Qué le pasa al cuerpo humano cuando no consume agua?
- 4.- ¿Qué rol importante cumple el agua en el cuerpo y organismo humano?
- 5.- ¿Qué le puede pasar al cuerpo humano si no toma agua?
- 6.- ¿De qué forma pierde agua el cuerpo humano?
- 7.- ¿Qué cantidad de agua o líquido se recomienda tomar al día para no enfermarse?

De no poder ver este video las respuestas las puedes buscar en cualquier enciclopedia para responder las siete preguntas, buena suerte.

En la siguiente hoja encontrarás una encuesta de autoevaluación de higiene y salud, en la cual se pide que contestes con mucha honestidad. Posteriormente te enviaré la guía de corrección para que evalúes las respuestas.



Esta es una autoevaluación, encierra en un círculo con lápiz rojo tu elección.

S= SIEMPRE, CS=CASI SIEMPRE, AV=A VECES, CN=CASI NUNCA, N=NUNCA.

- |  |   |    |    |    |   |
|--|---|----|----|----|---|
| 1. Lavo y cepillo las uñas de mis manos y pies.              | S | CS | AV | CN | N |
| 2. Introduzco objetos en mis oídos para limpiarlos.          | S | CS | AV | CN | N |
| 3. Cepillo mis dientes después de cada comida.               | S | CS | AV | CN | N |
| 4. Toco mis ojos con las manos sucias.                       | S | CS | AV | CN | N |
| 5. Lavo mis manos luego de usar el baño en la escuela.       | S | CS | AV | CN | N |
| 6. Me gusta acariciar y jugar con animales de la calle.      | S | CS | AV | CN | N |
| 7. Mantengo cortas las uñas de mis manos y pies.             | S | CS | AV | CN | N |
| 8. Cepillo mis dientes antes de ir a dormir.                 | S | CS | AV | CN | N |
| 9. Lavo mis manos antes de comer.                            | S | CS | AV | CN | N |
| 10. Me baño y lavo el cabello.                               | S | CS | AV | CN | N |
| 11. Si algún amigo tiene sed le convido agua de mi botella.  | S | CS | AV | CN | N |
| 12. Cambio mis medias(calcetas) y ropa interior diariamente. | S | CS | AV | CN | N |