

Estimado alumno:

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.

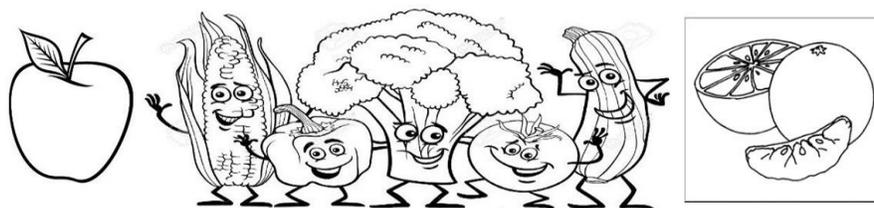
A continuación, encontrará una guía, en la cual se presentan recomendaciones para mejorar conductas asociadas a hábitos de vida, acompañadas de diversas actividades a desarrollar por el estudiante.



Es importante saber



Para llevar una vida más saludable, es importante considerar incorporar pequeños hábitos en tu diario vivir, por ejemplo, consumir 5 porciones entre frutas y verduras al día (3 de verduras y 2 de frutas). Con eso tendrás aporte de distintas vitaminas, minerales, fibra y agua, que mantendrán tu cuerpo saludable y con un peso adecuado.



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 no solo basta con alimentarse adecuadamente, 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: es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.
- 3.- Deporte: es una actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo y que puede mejorar la condición física de quien lo practica.

¹Organización 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 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?³

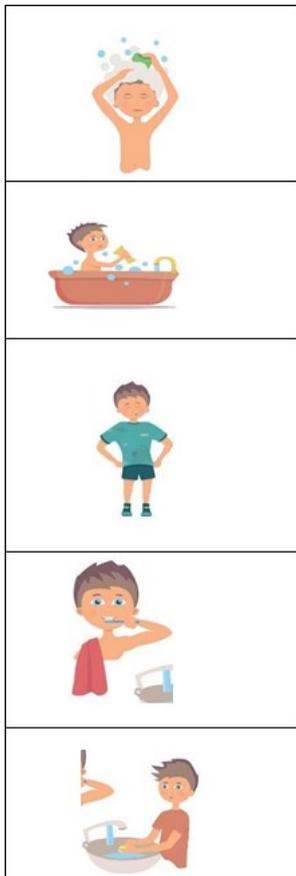
La higiene personal se define como el conjunto de medidas que nos permiten:



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

ACTIVIDAD

Según lo aprendido, une el hábito de higiene (la imagen) con una línea o flecha junto a su significado.⁴



Higiene dental:

Corresponde al lavado de dientes, el cual debe ser realizado al despertar, después de cada comida y antes de dormir.

Higiene de manos:

Corresponde al lavado de manos, el cual debe ser frecuente, y consta de 8 pasos a seguir.

Higiene corporal:

Se refiere al baño diario, la limpieza de todo tu cuerpo con agua y jabón para eliminar suciedad y gérmenes.

Higiene de cabello:

Corresponde al lavado de cabello con shampoo, el cual debe ser como máximo día por medio. Debes realizar la revisión de tu cabello en caso de pediculosis (piojos).

Higiene de ropa:

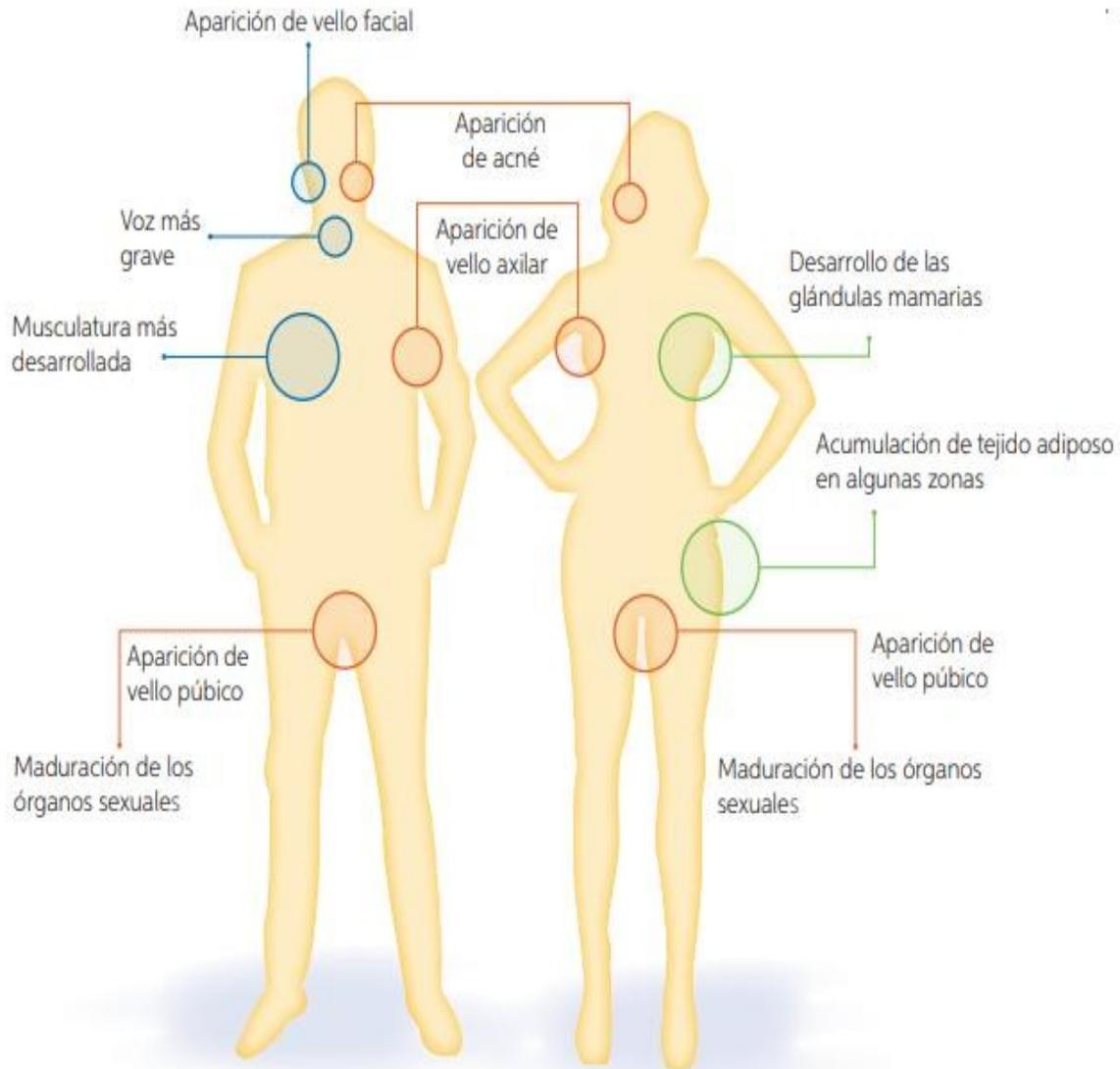
Corresponde al cambio de ropa diario, es decir, cambiarse la ropa sucia por una limpia.

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

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

En la adolescencia se experimentan profundos cambios físicos, sociales y psicológicos. Se alcanza la madurez corporal. La duración de esta etapa varía según diversas culturas y puede extenderse desde los 12 a 21 años.⁵

Cambios físicos más comunes (caracteres sexuales secundarios):



⁵ Organización Mundial de la Salud (OMS) / Ministerio de Salud (Minsal) / Ministerio de Educación (MINEDUC)

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).⁶

ACTIVIDAD

Busca las siguientes palabras en la sopa de letras:

Niñez, adolescencia, pubertad, hombres, mujeres, cambios, hormonas, internos, sentimientos, emociones, menstruación, eyaculación, persona.



A	S	D	M	F	G	H	J	K	L	M	Ñ	Z	X	C	V
B	N	M	U	Q	W	E	R	T	Y	E	U	I	O	P	A
S	D	F	J	G	E	X	T	E	R	N	O	S	H	J	K
N	I	Ñ	E	Z	L	Ñ	Z	X	C	S	V	B	N	M	Q
W	N	E	R	R	A	T	Y	U	I	T	O	P	A	S	D
F	T	G	E	H	D	P	U	B	E	R	T	A	D	J	K
L	E	Ñ	S	Z	O	X	C	V	B	U	N	M	Q	I	W
E	R	R	T	Y	L	U	I	O	P	A	A	E	S	N	D
F	E	G	H	J	E	K	L	Ñ	Z	C	X	M	C	T	V
B	S	N	M	Q	S	W	E	R	T	I	Y	O	U	E	I
O	E	P	A	S	C	D	F	G	H	O	J	C	K	R	L
Ñ	S	Z	X	C	E	V	B	N	P	N	M	I	Q	N	W
E	R	T	H	Y	N	U	I	O	E	P	A	O	S	O	D
F	G	H	O	J	C	K	H	O	R	M	O	N	A	S	L
Ñ	Z	X	M	C	I	V	B	N	S	M	Q	E	W	E	R
T	Y	U	B	C	A	M	B	I	O	S	I	S	O	P	A
S	D	F	R	G	H	J	K	L	N	Ñ	Z	X	C	V	B
N	M	Q	E	Y	A	C	U	L	A	C	I	O	N	W	E
R	T	Y	S	U	I	O	P	A	S	D	F	G	H	J	K
L	Ñ	S	E	N	T	I	M	I	E	N	T	O	S	Z	X

⁶ Organización Mundial de la Salud (OMS) / Ministerio de Salud (Minsal) / Ministerio de Educación (MINEDUC)

¡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.⁷

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.



⁷ Propia autoría Valeria Donoso - Técnico Agrícola, Equipo Multidisciplinario.