



Colegio Isabel Riquelme
U.T.P.

GUÍA DIGITAL N°3

ASIGNATURA: Orientación

CURSO: 1° AÑO

DOCENTE: Maribel Medina Rebolledo

SEMANA: 27 de Abril al 01 de Mayo

**CONTACTO: grupo de WhatsApp del curso y correo electrónico:
maribel.profe1basico2020@gmail.com (en caso de tener dudas)**

Hábitos de higiene

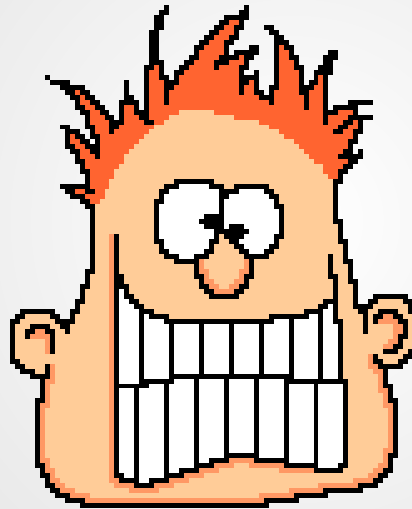
Higiene bucal





Lava tus dientes después de cada comida
para que crezcan sanos

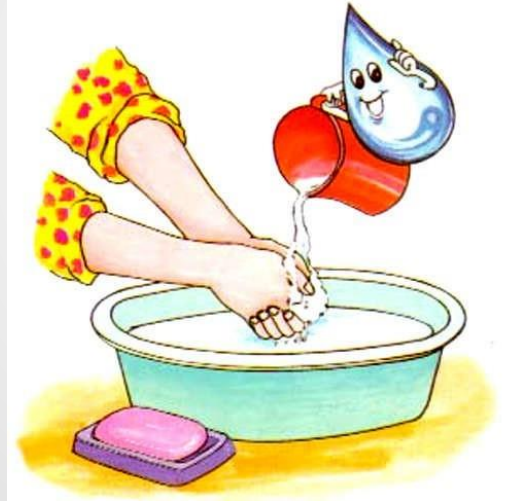




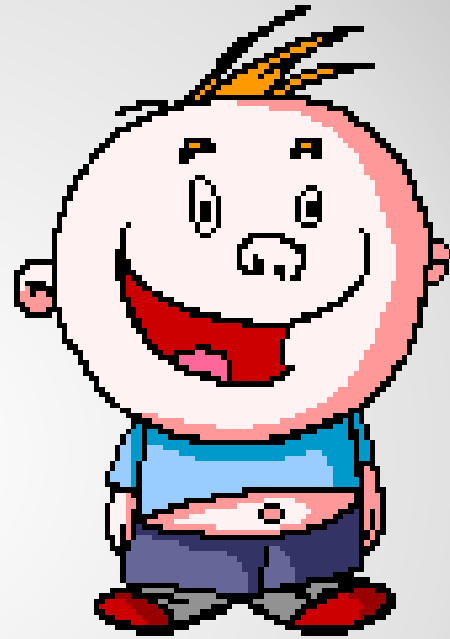
¡Lava tus manos!







Lavate las manos.

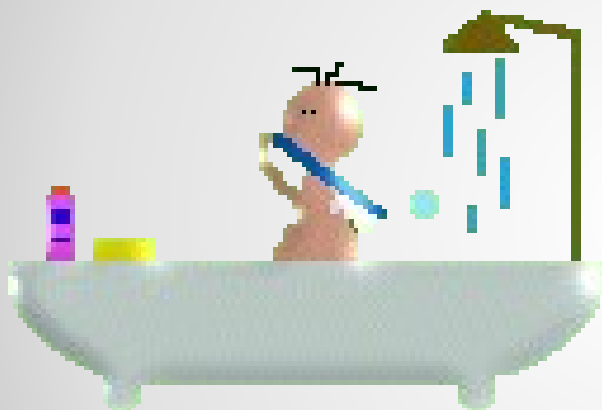




**Y si quedas muy sucio después
de jugar.**



¡Debes bañarte!



¡Con la ayuda de tu Mamá!



Debes utilizar:

- ¡Agua!
- ¡Shampoo para el pelo!



- ¡Y Jabón para el cuerpo!

Puedes utilizar una esponja,
ella te ayudará a hacer
más espuma
para limpiar tu
cuerpo





+



+



+



=



Al estar limpio:

- Conservarás tu salud y prevendrás enfermedades.



Hábitos de alimentación

Son **hábitos** adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra **alimentación**. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos.



8 consejos para una alimentación saludable

- 1. Coma alimentos variados.**
- 2. Base su alimentación en alimentos ricos en hidratos de carbono.**
- 3. Consuma muchas frutas y verduras.**
- 4. Mantenga un peso corporal saludable.**
- 5. Coma raciones moderadas: reduzca, no elimine alimentos.**
- 6. Coma regularmente alimentos saludables.**
- 7. Beba mucha agua.**
- 8. Realice ejercicios.**

**Ahora demuestras lo que
aprendiste...**

