



Colegio Isabel Riquelme
Rancagua
U.T.P
Dpto. Educación Física y Salud

GUÍA DIGITAL N5

ASIGNATURA: Educación física y salud

CURSO: 3 ° Básico

DOCENTE: Guillermo Lavado

SEMANA: 11 al 15 de mayo 2020

CONTACTO: guillermoesteban90@hotmail.com

En nuestra vida cotidiana hay ciertas acciones que debemos realizar antes y después de realizar alguna actividad.

Las acciones que casi no podemos dejar pasar por alto, son las acciones de higiene, ya que, si no las realizamos podríamos enfermarnos, ensuciarnos o perjudicar a algún compañero. Por ejemplo, siempre nuestros padres nos enseñaron que antes de comer debemos lavarnos las manos... ¿Por qué? Porque podríamos ingerir con nuestro alimento, bacterias que podrían resultar peligrosas para nuestra salud.

Siempre se nos ha dicho, de nuestros padres y el dentista, que hay que lavarse los dientes a la mañana, después de comer y antes de acostarse... ¿Por qué? Porque al dormir con la boca cerrada se acumulan también microorganismos y bacterias que podrían causar algún tipo de problema a nuestra salud, como una infección estomacal. Además, el no tener un buen aseo bucal, genera mal aliento, lo que no es muy agradable para ti y los demás que te rodean.