

Clase: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

## Introducción

Observa las imágenes y luego responde la pregunta.



- ¿Por qué crees que enfermó Ramón?

---

---

---

## **Objetivo de Aprendizaje**

1. El estudiante estará en capacidad de explicar las necesidades y cuidados del cuerpo para mantener en buen estado de salud.

## **Actividad 1**

### **Hábitos saludables y no saludables**

#### **Somos médicos**

Imagina que eres un médico.

¡Sigue los casos que se presentan a continuación!



Él es Andrés; visita constantemente al médico porque le gustan los chequeos y mantenerse sano.



Y él es Camilo; un niño un poco travieso que visita al médico porque se enferma constantemente.



Dado que a Andrés le gusta estar saludable, come siempre a la hora indicada y consume alimentos como frutas, verduras, cereales, leche, legumbres, aceites vegetales y pescados; mientras que las carnes rojas las consume ocasionalmente.



Camilo prefiere comer en exceso dulces y alimentos chatarra, además de nunca hacerlo en horarios apropiados.

Andrés, duerme mínimo ocho horas diarias y el tiempo que emplea en ver televisión, navegar en internet o usar video juegos es menor a 2 horas al día



Por otro lado, Camilo duerme muy pocas horas y dedica mucho tiempo en el día a los videos juegos.



Como a Andrés le gusta la actividad física, dedica mínimo 60 minutos diarios al ejercicio y así mantiene un peso adecuado para su edad.



Por el contrario, Camilo no disfruta mucho el ejercicio y prefiere ver televisión, esto hace que suba rápidamente de peso.



Andrés lava sus manos antes de comer y después de ir al baño, así elimina algunos microorganismos que causan enfermedades.



Camilo no lo hace, así que se enferma constantemente de diarrea, enfermedades infecciosas de la piel y respiratorias.

Andrés lava sus dientes tres veces al día y visita de manera regular al odontólogo.



Por el contrario Camilo, sufre de caries y problemas de la boca porque no cepilla sus dientes regularmente ni de manera adecuada; además solo ha visitado el odontólogo una vez en su vida.

Cuando Andrés escucha música, lo hace siempre con un volumen moderado, de esta manera evita complicaciones de salud para sus oídos.



Pero Camilo usa audífonos y escucha música con el volumen muy alto.

En los días cálidos, Andrés se aplica protector solar y para evitar que sus ojos reciban los rayos directos del sol, usa gorra.



Estos son hábitos que Camilo no suele practicar.

Andrés va muy juicioso a su vacuna, porque sabe que es una forma de protegerse ante algunas enfermedades



Pero Camilo evita que su mamá lo lleve a las jornadas de vacunación.



Andrés realiza actividades que le dan tranquilidad,



En cambio Camilo es muy travieso y discute constantemente con otros niños, lo que le genera malestar y mayor opción de enfermarse.



Como te diste cuenta, los hábitos de cuidado del cuerpo y la salud de los dos pacientes son diferentes pero ¿Sabes algo? si Andrés y Camilo continúan con estos hábitos de vida, cuando sean mayores se verán así...



¿Cómo preferirías verte?

## Socialización

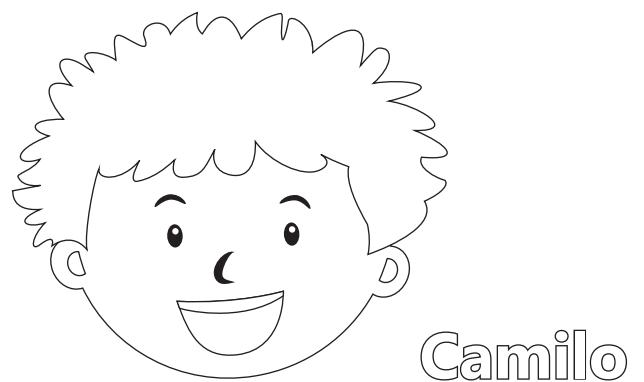
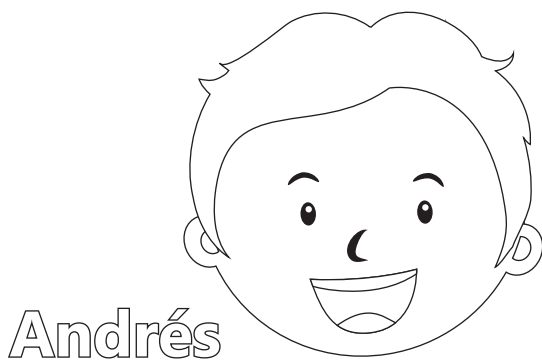
### Actividad 2

- 1 En grupos de trabajo, completen la siguiente tabla escribiendo **SI** o **NO** en cada espacio.

Registra la información de los pacientes		
Hábito	 Andrés	 Camilo
Alimentación balanceada		
Actividad física		
Lava sus manos con agua y jabón		
Cepilla sus dientes con frecuencia		
Tiene todas las vacunas		
Visita al médico regularmente		

Ahora, socialicen las respuestas con el resto de la clase.

- 2 Colorea la imagen del paciente que tiene hábitos saludables.



2 Escribe el número del hábito en su posible consecuencia.

### Hábitos

1. No lavarse las manos antes de comer.
2. Comer frutas y verduras.
3. Dormir mínimo ocho horas diarias.
4. No ponerse todas las vacunas.

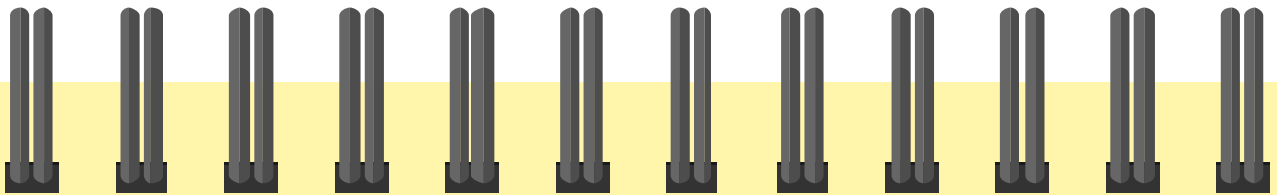
Mantendrás una alimentación saludable .

Puedes acumular microorganismos que causan enfermedades.

Estarás desprotegido frente a enfermedades infecciosas.

Tu cuerpo y mente descansarán.

3 ¿Cuál de los dos pacientes tiene menos riesgo de enfermarse?



Nombre del paciente:

Explicación:

---

---

---

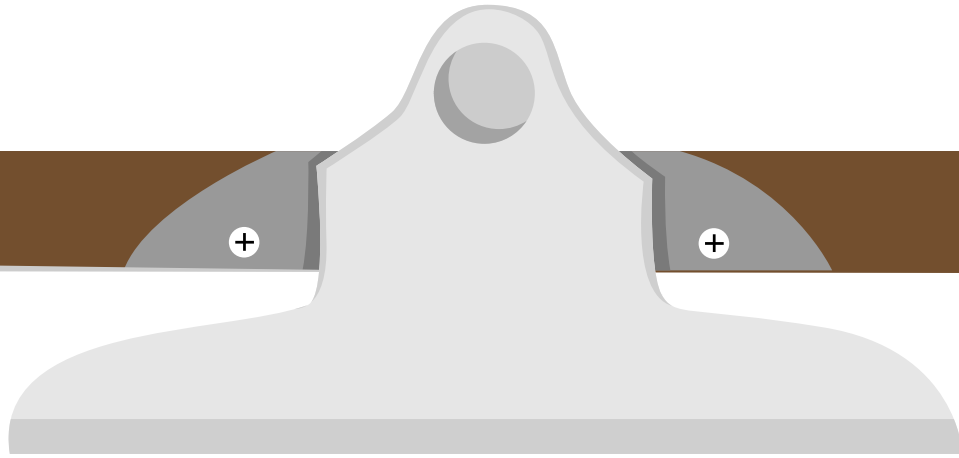
---

 **Resumen**

Respóndele a Camilo.



**Doctor, ¿Qué necesita mi cuerpo  
y cómo lo puedo cuidar?**



Querido Camilo:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

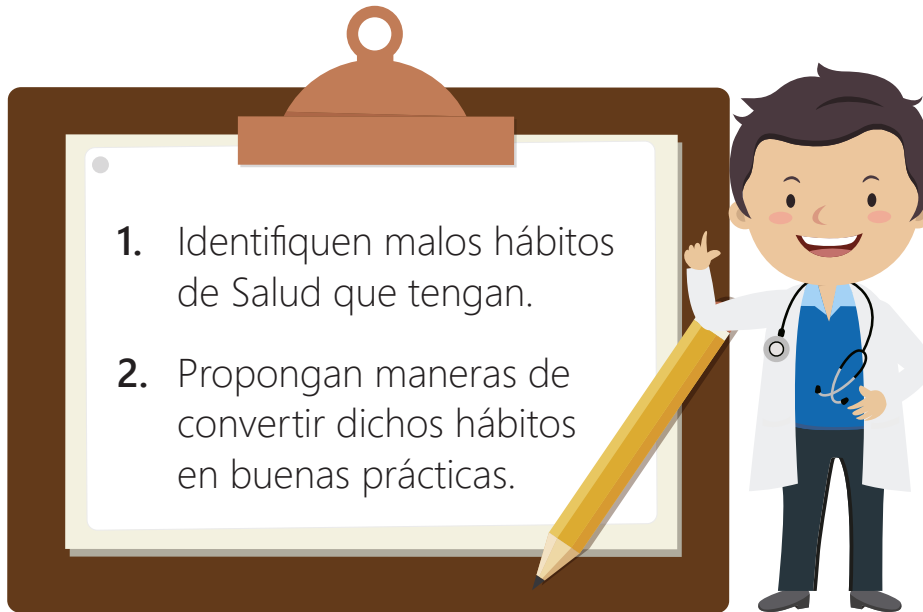
---

---



 **Tarea**

En familia realicen lo siguiente:



Comenta las respuestas con tus compañeros de clase.

Mal hábito	Estrategia para cambiar el mal hábito