



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE
“CIENCIAS NATURALES”

NOMBRE:		FECHA: Semana 23 06 al 11 de Septiembre 2020.	CURSO: Sexto Año Básico.
OA 5: Describir y comparar los cambios que se producen en la pubertad en mujeres y hombres, reconociéndola como una etapa del desarrollo humano	Unidad 2	Habilidades a desarrollar:	Describir, comparar, Analizar
	El sistema Reproductor. La pubertad. Vida saludable		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none">Identifican conductas higiénicas adecuadas para la edad			
Indicadores de Evaluación <ul style="list-style-type: none">Identifican las principales modificaciones biológicas visibles y conductuales que ocurren durante la pubertad.Comparan los cambios que se producen en hombres y mujeres durante la pubertad			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none">Lee y responde cada una de las preguntas que aparecen en tu guíaTe puedes apoyar con la clase online que aprendiste con tu profesorAnaliza, recorta y pega en tu cuaderno la información entregadaEnvía las respuestas finales a tu profesor a través del correo electrónico			
Sitio recomendado: https://www.youtube.com/watch?v=PSw6wj2ppGk			
Docente: Edgardo Martínez Hidalgo.	Correo: edgardo.martinez@colegio-pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 10:30 a 11:30 horas.-	

Observa y lee la siguiente información:

¿QUÉ ES LA HIGIENE PERSONAL?

Durante la pubertad ocurren cambios físicos que determinan la transformación de tu cuerpo, que pierde sus características infantiles, por ejemplo, tu cuerpo puede empezar a producir más sudor y muchas veces olores fuertes.

Para mantener el cuerpo limpio y son olores se deben practicar medidas de higiene personal. La higiene personal se refiere al aseo diario de nuestro cuerpo y siempre debe incluir las acciones que se detallan a continuación:

1. Dúchate todos los días para mantener la piel limpia y sana.
2. Lávate el cabello con champú y abundante agua cuando esté sucio. Así evitarás la presencia de parásitos.
3. Lava tu cara y cuello con agua y jabón para controlar la aparición de espinillas y la piel grasa.
4. Seca cuidadosamente tu cuerpo con una toalla de uso individual y personal.
5. Utiliza ropa interior limpia después de cada ducha.
6. Usa desodorante en la zona axilar para prevenir la sudoración con mal olor.
7. Mantén tus uñas cortas y limpias.
8. Cepíllate los dientes al levantarte, después de cada comida y antes de acostarte para evitar el mal aliento y la formación de caries. Antes de cepillarte puedes usar seda dental.

BENEFICIOS DE MANTENER UNA BUENA HIGIENE.

Cuando uno está limpio y libre de olores desagradables se siente mucho más seguro de sí mismo. Además, mucho de las actividades diarias hacen que estés en contacto con diferentes gérmenes y el mantener hábitos de higiene disminuye la posibilidad de que los gérmenes se mantengan en tu cuerpo provocando enfermedades infecciosas. Los hábitos de higiene son muy importantes durante la adolescencia debido a los cambios que se producen en esta etapa, sin embargo, el aseo personal es un hábito que debe mantenerse durante toda la vida.

Actividad

Completa la tabla, luego responde las preguntas.

	SI	NO
¿te duchas diariamente?		
¿te lavas el pelo al menos 3 veces a la semana?		
¿te lavas las manos antes de comer?		
¿te cortas las uñas y las limpias regularmente?		
¿te cambias ropa interior diariamente?		
¿te duchas después de realizar alguna actividad física?		
¿te cepillas los dientes 3 veces al día como mínimo?		



Ticket de salida

- ¿qué beneficios obtienes al mantener buenos hábitos de higiene?
- ¿por qué es importante mantener limpias las distintas partes del cuerpo?
- ¿De qué forma cuidas la limpieza de cada parte de tu cuerpo?