



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS

*Formando líderes sin distinción*

## GUÍA DE APRENDIZAJE “CIENCIAS NATURALES”

NOMBRE:		FECHA: Semana 33 23 al 27 de noviembre 2020.	CURSO: Tercer Año Básico.
OA07: Proponer, comunicar y ejercitar buenas prácticas de higiene en la manipulación de alimentos para prevenir enfermedades.	Unidad 4 Vida saludable	Habilidades desarrollar:	a Conocer, explican.
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer la importancia de lavar bien los alimentos antes de consumirlos.</li></ul>			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"><li>• Explican la necesidad de lavar bien los alimentos antes de consumirlos.</li></ul>			
Instrucciones de la Actividad: >Leer con atención toda la guía de aprendizaje. >Escribir en tu cuaderno de asignatura la fecha y el objetivo de clase. >Enviar fotografía de ticket de salida desarrollado al correo o WhatsApp de la profesora. >Tienes hasta el viernes 27 de noviembre para desarrollar la guía de aprendizaje.			
Sitio web recomendado: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MIZSb3e9z28">https://www.youtube.com/watch?v=MIZSb3e9z28</a>			
Docente: Daniela Palma, Jhoselyn García.	Correo: 3roA: <a href="mailto:Jhoselyn.garcia@colegio-pablogarrido.cl">Jhoselyn.garcia@colegio-pablogarrido.cl</a> 3roB: <a href="mailto:daniela.palma@colegio-pablogarrido.cl">daniela.palma@colegio-pablogarrido.cl</a>		Horario de Consultas: 8:30 a 13:00 horas



Hola niños y niñas, espero que estén muy bien junto a sus familias.

Te invito a resolver nuestra guía de aprendizaje lee con atención y descubre de que se trata.

- ❖ Lee de manera comprensiva cada pregunta.
- ❖ Lee las alternativas, piensa en la correcta y luego responde.
- ❖ Recuerda enviar hoja de respuesta tu profesora por WhatsApp o correo electrónico,



Lee de manera comprensiva el siguiente párrafo y responde las preguntas asociadas al texto

Juanito es un niño deportista y acaba de terminar de jugar fútbol, se siente muy cansado y tiene hambre. Al llegar a su casa, comió rápidamente y se acostó. ¡Se durmió de inmediato!

1). ¿Cómo consideras la conducta de Juanito?

---

2). ¿Qué consejo le darías?

---

¿Sabías que?



## HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos que comes vienen del campo o de los criaderos de animales y; desde donde se cultivan o crían hasta que llegan a tu boca, se ensucian y contaminan fácilmente con microbios y muchas sustancias que pueden ocasionarte enfermedades.

Por eso cuando prepares o comas algo, es necesario:

1. Lavar bien tus manos.
2. Evitar tocar dinero o animales.
3. Lavar bien los alimentos antes de consumirlos.
4. Desinfectar las frutas y verduras poniéndolas en agua con dos gotitas de cloro, antes de preparar tus alimentos.
5. Lava el cascarón del huevo antes de abrirlo, porque contiene excrementos de las gallinas.
6. Conservar las carnes y productos de origen animal en refrigeración y para consumirlas hay que cocerlos bien.
7. Mantener la casa limpia y en orden para que no haya moscas o cucarachas y si tienes animales domésticos vigila que no estén cerca de los alimentos.
8. No comer en los puestos ambulantes de la calle.

### TIPS PARA LAVAR FRUTAS Y VERDURAS

Lava las frutas y verduras antes de partirlas o pelarlas.



Elimina las hojas externas cuando sea posible.



Lava tus manos antes de manipular los alimentos

Lava las frutas y verduras por dos minutos con agua. Puede ser del grifo o en un recipiente para no desperdiciar.



Antes de empezar a cocinar lava los utensilios que vas a utilizar.



3). En conjunto con tu familia conversen de cómo se lavan las manos, posteriormente enumere las imágenes según el orden que corresponde realizar.

<input type="radio"/>		Frota tus manos entre sí y entre los dedos, realizando movimientos circulares.
<input type="radio"/>		Sube los puños de tu blusa o camisa hasta el codo.
<input type="radio"/>		Cepilla bien tus uñas.
<input type="radio"/>		Mójate hasta el antebrazo.
<input type="radio"/>		Jabónate bien las manos, de preferencia con un jabón desinfectante.
<input type="radio"/>		Sécate con una toalla limpia de uso personal.
<input type="radio"/>		Enjuágate bien con agua corriente, de modo que el agua limpia baje desde tus muñecas hasta tus dedos.

4). ¿Qué nota le pondrías a tus hábitos de higiene?

a). En forma individual lean cada una de las frases y respondan marcando con una X en la columna "Sí", cuando realizan las acciones propuestas y con una "X" en la columna "No" cuando no realicen unas de las acciones o la realicen de forma incorrecta.

Indicadores	Sí	No
1. Me lavo las manos cada vez que consumo algún alimento.		
2. Me cepillo los dientes por lo menos 4 veces al día.		
3. Me baño todos los días.		
4. Me lavo el pelo todos los días.		
5. Me cambio la ropa interior todos los días.		
6. Me corto las uñas de las manos y de los pies a menudo.		
7. Ayudo a mantener el aseo de habitación.		
8. Me baño cada vez que juego o hago deporte.		
9. Me cambio los calcetines todos los días.		
10. Lavo la fruta antes de comerla.		
11. Ayudo a mantener el aseo del baño y de la cocina todos los días.		

b). cuenta tus puntos considerando que cada respuesta afirmativa equivale a 1 punto. Si tienen entre 9 y 11 puntos tus hábitos de higiene son excelentes, entre 8 y 6 punto, tienes que mejorar algunos hábitos de higiene, entre 0 y 5 puntos, deben aprender a cuidar tus hábitos de higiene ¡puedes enfermarte!

Ticket de salida  
Semana 33

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

I. Responde la siguiente pregunta

a) Explica, ¿Por qué es una necesidad lavar bien los alimentos antes de consumirlos?

---

---

---