



CIBERCOLEGIO U.C.N.<sup>®</sup>  
INSTITUCION EDUCATIVA

# Ciencias Naturales

- ➔ **Grado:** Primero
- ➔ **Guía:** 1
- ➔ **Lección:** 3 - El cuidado de mi cuerpo





# Créditos



Nombre del Curso	Ciencias Naturales
<b>Experto temático:</b>	Diana Carolina Arboleda Balbin
<b>Asesoría pedagógica:</b>	Omar Fabián Ruiz Medina
<b>Diseñador mediacional:</b>	Isabel Valderrama Carvajal
<b>Desarrollo web:</b>	Centro de Innovaciones Pedagógicas (CIP)
<b>Diseño gráfico:</b>	Centro de Innovaciones Pedagógicas (CIP)
<b>Corrección de estilo:</b>	Centro de Innovaciones Pedagógicas (CIP)
<b>Año:</b>	2015
<b>Versión:</b>	03

PDF

## Introducción y marcos referenciales

# Introducción

Si observas y analizas cada una de las partes que conforman tu cuerpo podrás darte cuenta que cada una de ellas cumple una función muy importante la cual hace posible tu crecimiento y desarrollo.

Cuidar nuestro cuerpo y cada una de las partes que lo conforman es fundamental para mantener una buena salud y lograr el óptimo funcionamiento de nuestro organismo, en esta lección aprenderás cómo puedes cuidar tu cuerpo y así alcanzar una mejor calidad de vida.



### Estándar de competencia

» Identifico necesidades de cuidado de mi cuerpo y el de otras personas.



### Elemento de competencia

» Reconozco la importancia de respetar y cuidar el cuerpo.

# Tema 1. Cuido mi cuerpo

 **Cuido mi cuerpo**

Para lograr que todo tu cuerpo crezca sano y fuerte debes seguir ciertos hábitos saludables, tales como bañarte todos los días, tener una dieta alimenticia balanceada, entre otros. Para comenzar aprendiendo sobre el cuidado de tu cuerpo realiza la siguiente actividad.

**Bañarse**



**Dormir**



**Lavarse los dientes**



**Practicar algún deporte o actividad física**



**Comer frutas y verduras**



## Tema 1. Cuido mi cuerpo



### Cuido mi cuerpo

Es importante cuidar nuestro cuerpo para tenerlo sano. Algunas acciones que nos ayudan a protegerlo de las adversidades a las que puede estar expuesto son: alimentarnos bien, bañarnos después de levantarnos o realizar una práctica deportiva, ir al médico y si es necesario tomar medicinas formuladas por él, realizar ejercicio físico, entre otras.

*Alimentarte de una manera sana, comiendo frutas, verduras, leche y carnes.*



## Tema 1. Cuido mi cuerpo



### Cuido mi cuerpo

Es importante cuidar nuestro cuerpo para tenerlo sano. Algunas acciones que nos ayudan a protegerlo de las adversidades a las que puede estar expuesto son: alimentarnos bien, bañarnos después de levantarnos o realizar una práctica deportiva, ir al médico y si es necesario tomar medicinas formuladas por él, realizar ejercicio físico, entre otras.

*Consumir agua potable.*



## Tema 1. Cuido mi cuerpo



### Cuido mi cuerpo

Es importante cuidar nuestro cuerpo para tenerlo sano. Algunas acciones que nos ayudan a protegerlo de las adversidades a las que puede estar expuesto son: alimentarnos bien, bañarnos después de levantarnos o realizar una práctica deportiva, ir al médico y si es necesario tomar medicinas formuladas por él, realizar ejercicio físico, entre otras.

*Hacer deporte con frecuencia.*



## Tema 1. Cuido mi cuerpo



### Cuido mi cuerpo

Es importante cuidar nuestro cuerpo para tenerlo sano. Algunas acciones que nos ayudan a protegerlo de las adversidades a las que puede estar expuesto son: alimentarnos bien, bañarnos después de levantarnos o realizar una práctica deportiva, ir al médico y si es necesario tomar medicinas formuladas por él, realizar ejercicio físico, entre otras.

*Protegete del Sol,  
usando bloqueador solar.*



## Tema 1. Cuido mi cuerpo



### Cuido mi cuerpo

Es importante cuidar nuestro cuerpo para tenerlo sano. Algunas acciones que nos ayudan a protegerlo de las adversidades a las que puede estar expuesto son: alimentarnos bien, bañarnos después de levantarnos o realizar una práctica deportiva, ir al médico y si es necesario tomar medicinas formuladas por él, realizar ejercicio físico, entre otras.

*Escuchar música a un nivel moderado.*



## Tema 1. Cuido mi cuerpo



### Cuido mi cuerpo

Es importante cuidar nuestro cuerpo para tenerlo sano. Algunas acciones que nos ayudan a protegerlo de las adversidades a las que puede estar expuesto son: alimentarnos bien, bañarnos después de levantarnos o realizar una práctica deportiva, ir al médico y si es necesario tomar medicinas formuladas por él, realizar ejercicio físico, entre otras.

*Bañarte diariamente.*



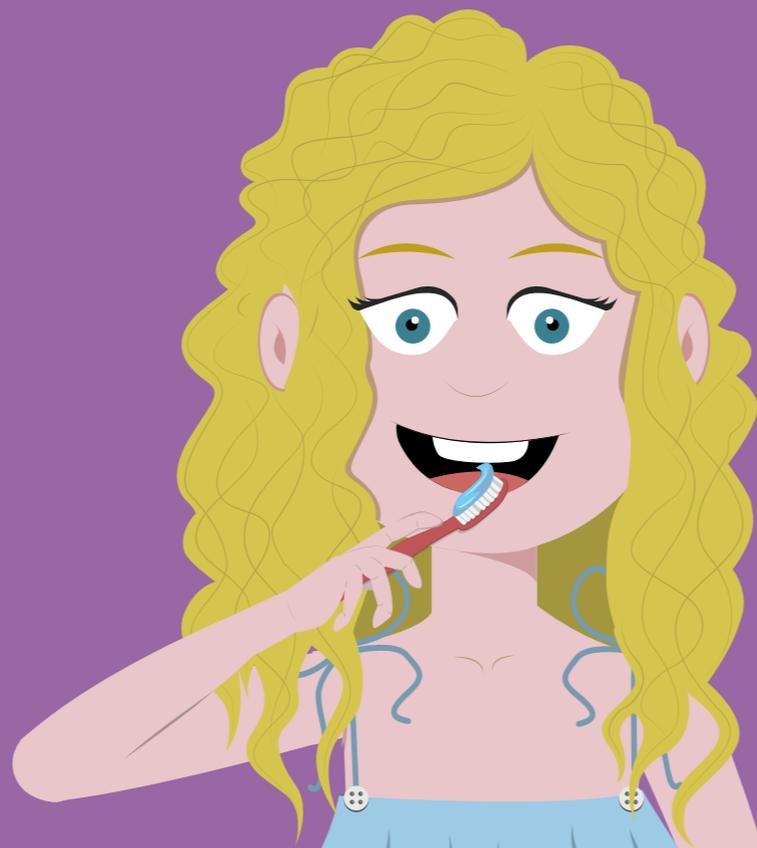
## Tema 1. Cuido mi cuerpo



### Cuido mi cuerpo

Es importante cuidar nuestro cuerpo para tenerlo sano. Algunas acciones que nos ayudan a protegerlo de las adversidades a las que puede estar expuesto son: alimentarnos bien, bañarnos después de levantarnos o realizar una práctica deportiva, ir al médico y si es necesario tomar medicinas formuladas por él, realizar ejercicio físico, entre otras.

*Cepillarte después  
de cada comida.*



## Tema 1. Cuido mi cuerpo



### Cuido mi cuerpo

Es importante cuidar nuestro cuerpo para tenerlo sano. Algunas acciones que nos ayudan a protegerlo de las adversidades a las que puede estar expuesto son: alimentarnos bien, bañarnos después de levantarnos o realizar una práctica deportiva, ir al médico y si es necesario tomar medicinas formuladas por él, realizar ejercicio físico, entre otras.

*Dormir bien.*



## Tema 1. Cuido mi cuerpo



### Cuido mi cuerpo

Es importante cuidar nuestro cuerpo para tenerlo sano. Algunas acciones que nos ayudan a protegerlo de las adversidades a las que puede estar expuesto son: alimentarnos bien, bañarnos después de levantarnos o realizar una práctica deportiva, ir al médico y si es necesario tomar medicinas formuladas por él, realizar ejercicio físico, entre otras.

*Lavarte las manos antes de comer y después de ir al baño.*



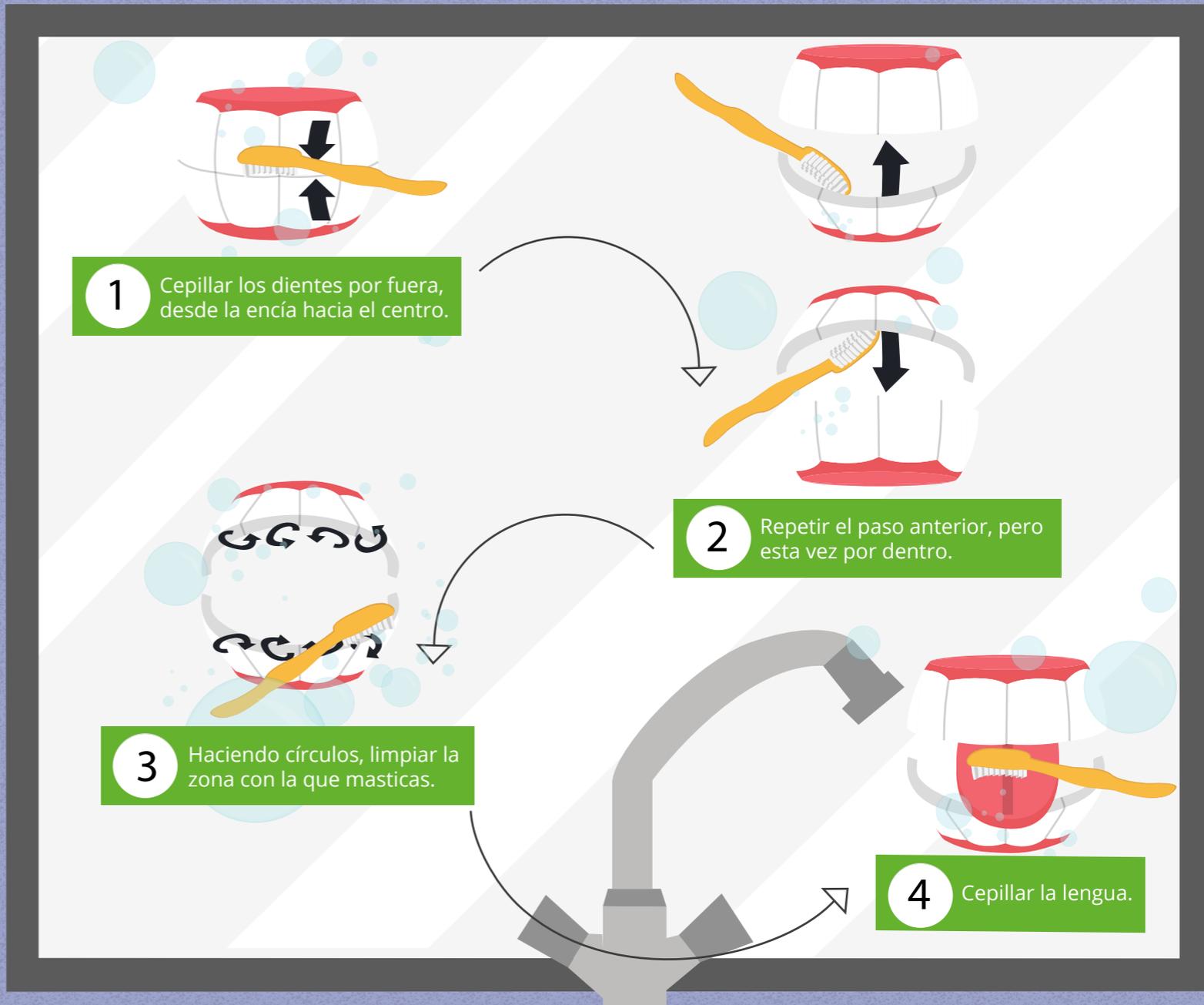


# Tema 2. ¿Cómo cepillarnos?

## ¿Cómo cepillarnos?

Cepillar los dientes ayuda a mantener la boca limpia evitando así molestias y enfermedades, debe ser una rutina diaria, es decir al levantarse, acostarse y después de cada comida.

Para mantener tu boca y tus dientes limpios debes seguir los pasos presentados a continuación:

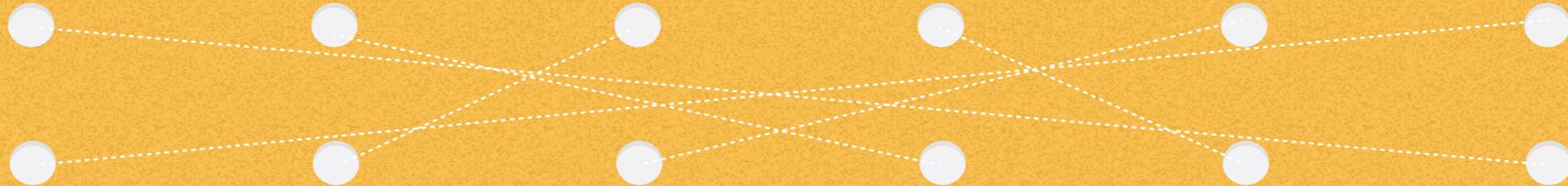


## Tema 3. El lavado de las manos



### El lavado de las manos

Lavarnos las manos también hace parte del cuidado del cuerpo... ¿en qué momentos debemos hacerlo? Realiza la siguiente actividad y descubre cuándo debes lavar tus manos.



Antes de comer o cocinar.

Después de ir al baño.

Después de tocar animales, incluyendo tu mascota.

Después de visitar o cuidar familiares o amigos enfermos.

Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.

Después de estar afuera de la casa (jugando, haciendo jardinería, caminando con tu mascota, etc.).

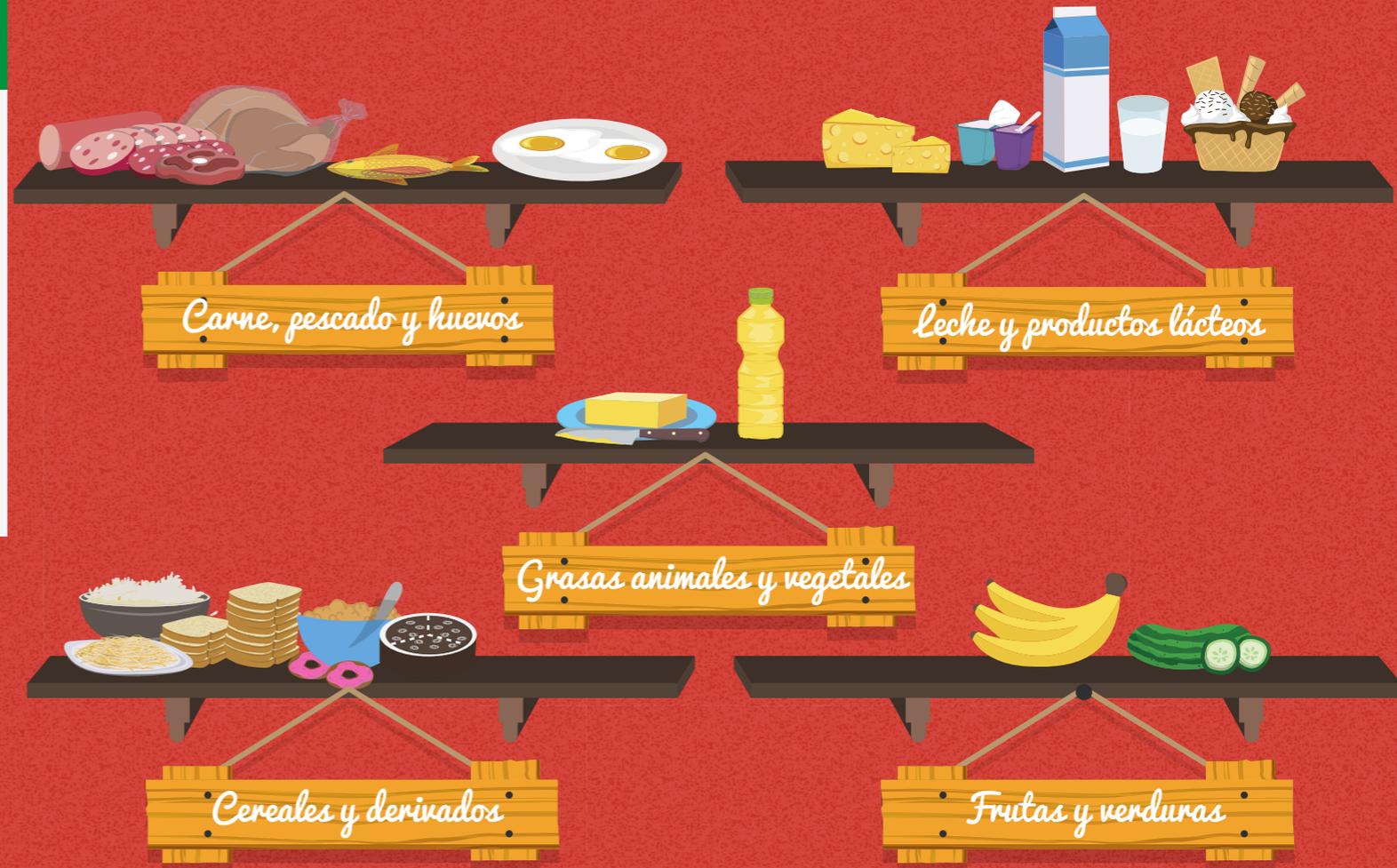
## Tema 4. ¿Cómo alimentarnos bien?



### ¿Cómo alimentarnos bien?

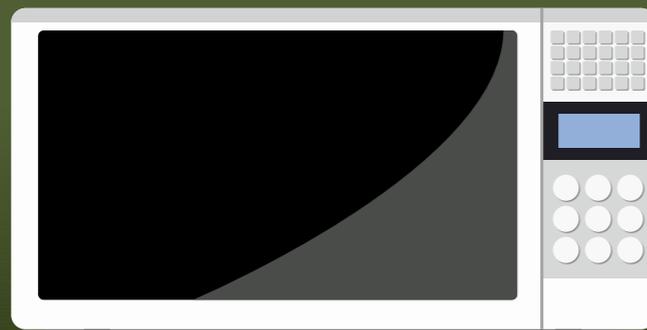
La alimentación es la forma de proporcionar a nuestro cuerpo la energía y los nutrientes indispensables para su desarrollo. Para estar sano, necesitas una dieta equilibrada que incluya alimentos de cada uno de los siguientes grupos:

- » Carne, pescado y huevos.
- » Leche y productos lácteos.
- » Grasas animales y vegetales, como por ejemplo aceites y mantequilla.
- » Cereales y derivados.
- » Frutas y verduras.



PDF

## Tema 4. ¿Cómo alimentarnos bien?



Para tener una buena nutrición debemos tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- » Comer variedad de alimentos en forma moderada.
- » Balancear lo que comemos con ejercicio, para mantener un peso saludable.
- » Evitar la comida «chatarra», el exceso de dulces y golosinas.



## Tema 5. Cuido mi cuerpo y el de los demás



### Cuido mi cuerpo y el de los demás

De igual forma como cuido y respeto mi cuerpo debo cuidar el de los demás evitando los juegos bruscos, las actividades de riesgo, ayudando a los más pequeños, alejándolos del peligro.

Todos tenemos derecho a ser tratados con amor, ternura y delicadeza. De igual forma esto debo brindarle a los que me rodean.



*¡Respeto y cuido a los demás para que ellos me respeten y me cuiden!*





**CIBERCOLEGIO U.C.N.**<sup>®</sup>  
INSTITUCION EDUCATIVA



[www.cibercolegiouncn.edu.co](http://www.cibercolegiouncn.edu.co)