

## **TÍTULO: ME CUIDO, NOS CUIDAMOS.**

### **CONTENIDOS:**

- ✓ Lectura, escritura, comparación y ordenamiento de números de diferentes tamaños.
- ✓ Situaciones problemáticas.
- ✓ Lectura y escritura de textos.
- ✓ Adjetivos calificativos, sustantivos, verbos.
- ✓ Sinónimos y antónimos.
- ✓ Higiene Personal

### **SUGERENCIA DE ACTIVIDADES**

- 1- Leer en siguiente texto.

#### **MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL NECESARIAS PARA TU BIENESTAR**

LAS MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL SON NECESARIAS YA QUE EL CUERPO REQUIERE HIGIENE Y ASEO PARA AUMENTAR SU VITALIDAD Y MANTENERSE EN UN ESTADO SALUDABLE.

LA HIGIENE ES MUY IMPORTANTE PARA LA SALUD PORQUE EXISTEN PEQUEÑOS MICROORGANISMOS QUE SE ENCUENTRAN EN EL AIRE, EN LA TIERRA, EN EL CUERPO Y EN LOS ALIMENTOS.

#### **MEDIDAS DE HIGIENE PERSONAL**

- EL LAVADO DE MANOS CON AGUA Y JABÓN ANTES Y DESPUÉS DE IR AL BAÑO, DESPUÉS DE TOCAR LAS MASCOTAS Y ANTES DE COCINAR E INGERIR LOS ALIMENTOS.
- UTILIZAR ALCOHOL EN GEL PARA DESINFECTAR SUS MANOS SI NO TIENE DISPONIBILIDAD INMEDIATA DE AGUA Y JABÓN.
- MANTENER LAS UÑAS LIMPIAS Y CORTAS.
- LAVAR CUIDADOSAMENTE FRUTAS Y VERDURAS ANTES DE CONSUMIR.
- DESINFECTAR EL BAÑO DIARIAMENTE.
- BAÑAR DIARIAMENTE Y CAMBIAR LA ROPA.
- LAVAR LA ROPA DE CAMA CON FRECUENCIA (AL MENOS UNA VEZ A LA SEMANA).
- PROCURAR EL INGRESO DE LUZ EN LOS CUARTOS DURANTE EL DÍA, YA QUE LOS HUEVOS DE LOS VIRUS SON MUY SENSIBLES A LA LUZ.
- ES RECOMENDABLE LAVAR LOS JUGUETES.
- EVITAR EL CONTACTO CON SUPERFICIES QUE PUDIERAN ESTAR CONTAMINADAS.
- LAVAR CALZADO Y SECAR AL SOL
- CEPILLAR LOS DIENTES AL LEVANTARSE DE DORMIR Y DESPUÉS DE CADA COMIDA.
- LAVAR DIARIAMENTE LOS PIES.

LA FALTA DE HIGIENE PERSONAL PUEDE CAUSAR LOS SIGUIENTES SINTOMAS:

- PRESENCIA DE PARÁSITOS.
- DIFICULTADES PARA DORMIR, RECHINAR LOS DIENTES DURANTE EL SUEÑO, IRRITABILIDAD POR LA FALTA DE DESCANSO.
- IRRITACIÓN Y MOLESTIA EN LA ZONA ANAL O VAGINAL.
- CORONAVIRUS

2- Responder las siguientes preguntas acerca del texto.

¿Para qué requiere el cuerpo higiene?

¿Por qué es importante la higiene?

¿Qué enfermedades podemos tener por falta de higiene personal?

3- Buscar en el diccionario palabras desconocidas.

4- Escribir algunas medidas de Higiene Personal.

5- Escribir un consejo sobre la importancia de la higiene personal.

6- Buscar sinónimos de las palabras: higiene, enfermedad, salud.

7- Buscar antónimos de las siguientes palabras: limpio, contaminado, salud.

8- Marcar con rojo 5 sustantivos comunes y 5 verbos.

9- Buscar 3 sustantivos comunes del texto y colocar adjetivo calificativo, género y número.

10- Encontrar en la sopa de letra elementos de higiene personal y comentar la función de cada uno de ellos.

P	E	I	N	E	S	O	P	A	S
S	H	A	M	P	O	O	W	X	B
D	E	N	T	R	I	F	I	C	O
A	C	J	A	B	O	N	S	F	Y
W	P	A	S	E	A	G	U	A	X
E	E	J	E	R	C	I	C	I	O

11- Resolver las siguientes situaciones problemáticas.

- María lava sus manos 5 veces al día ¿Cuántas veces al mes María lava sus manos?  
Rta:
- Juan compró 7.567 jabones personales para el lavado de mano, pero solo uso 1.896. ¿Cuántos jabones le quedaron a Juan?  
Rta:
- Carlos en su lavarropa automático lava 987 prendas en 5 lavados. ¿Cuántas prendas de ropa lava en 1 solo lavado?  
Rta:
- Camila compró 756 peines por \$1345 y lo pago con tarjeta en 3 cuotas. ¿cuánto debe abonar en cada cuota de la tarjeta?

12- Escribe los siguientes números en cifras:

-cuarenta y cinco mil setecientos noventa y dos:

-cincuenta y tres mil doscientos cinco:

-quince mil trescientos setenta y tres:

-noventa y tres mil quinientos tres:

13- Ordenar los números anteriores de menor a mayor.