

GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	1º Básico
Asignatura:	Ciencias Naturales
Docente:	Catalina Rubio M.
Semana:	4 (06 al 10 de Abril)- 2020
Objetivo de la clase:	-Ilustrar mediante dibujos el cuidado del consumo de mariscos y vegetales. -Describir la importancia del descanso nocturno para la salud.

ACTIVIDAD

Con ayuda de un adulto, lee con atención;

Cuando se compran verduras, se lavan correctamente bajo el chorro de agua, se desinfectan con una gota de cloro u otro tipo de desinfectantes.

¿Sabías qué? Es importante comer verduras frescas diariamente, porque aporta fibra y vitaminas a tu cuerpo, también los mariscos tienen beneficios para niños, el consumo de marisco es importante porque nos aporta proteínas, grasas de buena calidad y vitaminas como la vitamina B12, la vitamina E, y minerales como el selenio, el fósforo, el zinc y el yodo.

Contesta con ayuda de un adulto:

1.- ¿Qué cuidados tenemos con los alimentos?

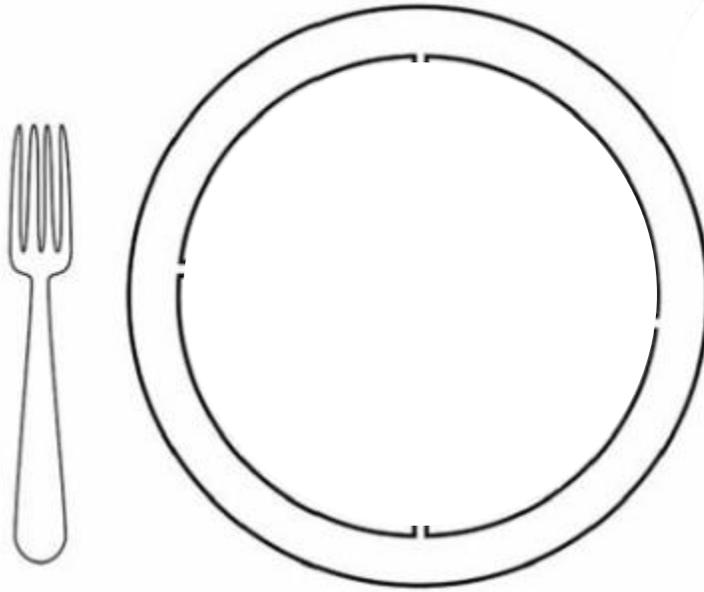


2. ¿Por qué es importante lavar las  ?

3. ¿Cómo debemos comer los  ?



Dibuja dentro de este plato, un menú saludable, que contenga, verduras y mariscos.



Con la ayuda de un adulto lee con atención, lo siguiente:



SUEÑO:

- Sistema para recuperar energías.
- Supone un descanso, una modificación de la actividad de las estructuras cerebrales encargadas de la regulación y organización de todas las funciones vitales que les permite recargarse y desintoxicarse.
- Es un proceso fisiológico de inhibición activa.

Si antes de dormir, hacemos lo mismo nuestro cerebro se prepara para dormir, porque conoce esa rutina.

Contesta en el recuadro ¿Qué haces tú antes de dormir? ¿Cuántas horas duermes por la noche?
Dibújate en el recuadro, durmiendo en tu cama.