

PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

FICHA DE TRABAJO N°13

CIENCIAS NATURALES 6°

NOMBRE ALUMNO/A				FECHA	Agosto
MODALIDAD	Sincrónico/Asincrónico	EVALUACIÓN	Sumativa	TIEMPO	90 minutos
CONTENIDO	Actividad física e higiene corporal parte II			CURSO	6° A y B
OA	OA 6: Reconocer los beneficios de realizar actividad física de forma regular y de cuidar la higiene corporal en el periodo de la pubertad				
Habilidades	Describir, comparar, recordar, identificar y reconocer, explicar				
Instrucciones Generales.	Estimados estudiantes durante el proceso de la pubertad y adolescencia se inician los cambios corporales y con ello es muy importante la actividad física y la higiene por lo que les invito a leer con atención y trabajar esta ficha y enviar al correo marcelapalmahuerta@gmail.com : Profesora Ivonne				


HIGIENE PERSONAL



PARA APRENDER ...

La **higiene** es el conjunto de conocimientos y técnicas que deben aplicar los individuos para el control de los factores que ocasionan o pueden ocasionar efectos nocivos sobre su salud. La **higiene personal** es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo.

1. Completa el esquema con algunas **normas de higiene** que practiques en tu vida diaria.



2.Lee estas afirmaciones y marca con un (x) las que son correctas:

- () No importa si las frutas no están lavadas, puedes comerlas sin problemas.
- () Hay que refrigerar los alimentos para que se conserven en buen estado.
- () Si encuentro un producto que no tiene fecha de vencimiento, no lo compro.
- () Debo lavar mis manos antes de consumir algún alimento.
- () Nunca reviso la fecha de vencimiento de las galletas que consumo.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE MANTENER UNA ADECUADA HIGIENE CORPORAL?



Como estudiamos en la lección anterior, durante la adolescencia se producen muchos cambios físicos, toda vez que el cuerpo pasa drásticamente de una apariencia infantil a una más adulta. Asociadas a estos cambios físicos, surge una serie de transformaciones que alteran el estado del cuerpo, como la aparición de acné, secreciones y menstruación, aumento de sudoración, entre otras. Frente a esta nueva condición, es importante realizar acciones de higiene personal que permitan conservar el cuerpo limpio y libre de olores desagradables. Por otra parte, mantener una higiene adecuada ayuda a prevenir enfermedades que pueden ser provocadas por microorganismos.

HIGIENE CORPORAL EN LA PUBERTAD

La piel es el órgano más extenso de nuestro cuerpo y constituye una barrera de defensa frente a algunos agentes infecciosos. Como condición normal, el cuerpo secreta, a través de la piel, sustancias que cumplen diferentes funciones. En la superficie de la piel hay microorganismos, entre ellos ciertas bacterias que se nutren de las sustancias químicas liberadas por el sudor y el sebo. Estas bacterias se reproducen y expulsan sus propias sustancias, una de las causas del mal olor. Al comenzar la pubertad, la segregación de estas sustancias se incrementa; por ello es tan importante ducharse a diario y aplicarse desodorante. Otra situación que se manifiesta al comenzar la pubertad, y que está presente durante toda la adolescencia, es el acné, el cual se produce por acumulación de sebo en los poros de la piel, donde se forma un tapón que provoca hinchazón y luego se infecta. Mantener la higiene del rostro y del cuerpo disminuye la probabilidad de la formación de estas molestas espinillas.



Evaluemos el nivel de higiene colocando una X donde corresponda

Hábitos de higiene corporal	Siempre	A veces	Nunca
¿Me baño todos los días, más aún después de realizar actividad física?			
¿Seco muy bien la piel, sobre todo los pliegues y entre los dedos?			
¿Uso ropa y calzado limpios?			
¿Cambio a diario mi ropa interior?			
¿Lavo mi cabello con champú para eliminar la suciedad y el exceso de grasa?			
¿Lavo mis manos después de ir al baño, antes de comer y antes de manipular alimentos?			

Utilizando su texto escolar, el contenido de la ficha y el ppt trabajado, responda las siguientes preguntas

1-. ¿Qué es la higiene bucal?



2-. ¿Qué es la higiene alimentaria?

3-. ¿Por qué es importante tener una buena higiene en la pubertad?

4-. ¿Qué relación tiene la aparición de acné con la higiene?

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA FALTA DE HIGIENE



La falta de higiene corporal puede causar infecciones y enfermedades, ya que se altera la cantidad o el tipo de microorganismos presentes en la piel, o bien estos pueden ingresar al cuerpo a través de las mucosas o de una herida. Por ejemplo, a pesar de que el acné no es producido por suciedad, la falta de higiene y la grasa corporal de la cara pueden provocar una severa infección.



El conjunto de bacterias que se encuentran en la boca contribuye a la formación de la placa bacteriana sobre los dientes. Estas bacterias pueden provocar serias enfermedades, como las **caries** y la **gingivitis**. Las caries son cavidades en las piezas dentales provocadas por el ácido que secretan las bacterias, lo cual puede debilitar los dientes y ocasionar su caída.



La presencia de microorganismos durante la manipulación y consumo de alimentos promueve la aparición de enfermedades, como las **gastritis**, que es una infección provocada por bacterias que provocan una inflamación de la mucosa del estómago, cuyos síntomas son dolor abdominal, diarrea, vómitos, entre otros.

Luego de leer lo de las enfermedades responde las siguientes preguntas

1-. ¿Cuál es la causa principal de las enfermedades mencionadas?

2-. Explique los problemas de salud descritos en la ficha

3-. ¿Qué consejos propondrías para evitar la aparición de cada una de estas enfermedades?



4-. ¿Qué es la gingivitis?

5-. ¿Qué medidas de higiene practicas tú para evitar tener estas enfermedades?