



SALUD Y ESTADO FÍSICO

2º BÁSICO

¿DE QUÉ SE TRATA?

Es una recopilación de textos informativos ilustrada sobre nuestro cuerpo y su cuidado.

¿PARA QUÉ SIRVE?

Para comprender la importancia de vivir sano y promover cambios de hábitos y rutinas en:

- la actividad física
- la vida saludable
- las destrezas del diario vivir

ACTIVIDADES SUGERIDAS PARA DESTREZAS DEL DIARIO VIVIR

- Lea con los estudiantes las páginas viii y ix , y realicen juegos de roles. Pregunte a sus alumnos:
 - ¿qué haces tú cuando tienes un problema con tus compañeros en el recreo?
 - ¿cómo podrías solucionarlo de una mejor manera para que todos estén de acuerdo?
- Confeccionen variados carteles con estos motivos y cuélguelos en la sala para recordarlos cada día.

ACTIVIDADES SUGERIDAS PARA OTRAS ASIGNATURAS

Ciencias Naturales

- Proponga que lean, a lo largo de 2 semanas, las páginas 21 a 48. Haga que respondan una lista de chequeo con esas conductas para verificar cuáles podrían mejorar para conservar una buena salud.
- Proponga que los estudiantes mantengan a mano un set de elementos de aseo personal para usarlos durante la jornada escolar, como un cepillo y una pasta dental, un jabón líquido, toalla, protector solar, peine personal, gorro protector del sol.

Educación Física

- Mantenerse activo: Leer las págs. 66 a 87 sobre ejercicios físicos dentro de la rutina diaria.
- **Pregunte a sus alumnos diariamente:**
 - ¿qué trajiste hoy de colación?
 - ¿qué puedes traer mañana que sea saludable?
 - ¿te acordaste de lavar las manos antes de ir a almorzar o de comer tu colación?
 - ¿está muy cargada y pesada tu mochila? Recuerda cargarla más liviana y usa los 2 tirantes a la vez.
 - deja tu mochila siempre colgada o sobre una mesa; no la dejes en el suelo por donde tus compañeros caminan y corren.