

**Martes
25
de enero**

Educación Preescolar Exploración y Comprensión del Mundo Natural y Social

Higiene personal y salud

Aprendizaje esperado: *practica hábitos de higiene personal para mantenerse saludable.*

Énfasis: *identifica la relación directa entre higiene personal y salud.*

¿Qué vamos a aprender?

Reforzarás tus hábitos de higiene y rutinas de limpieza como medidas preventivas para evitar enfermedades.

Pide a un adulto que te acompañe, él o ella podrán ayudarte a desarrollar las actividades y a escribir las ideas que te surjan.

¿Qué hacemos?

¿Te gustan los experimentos? El día de hoy realizarás uno en compañía del adulto que este contigo, para ello no toques nada, utilizarás tus manos las cuales seguramente están limpias. ¿Piensas que los microbios viven en las manos aunque parezcan que están limpias? ¿Sabes qué es un microbio?

Un microbio es un microorganismo que no se puede ver a simple vista y que puede llegar a causar un daño al cuerpo.



Para iniciar con el experimento necesitarás 4 platos con grenetina natural hidratada, para hidratarla tendrás que agregarle agua fría y dejarla reposar durante 5 minutos, después agreguen agua caliente y se disuelve, pon un poco de la mezcla en cada plato y mételo al refrigerador. También utilizarás agua, jabón y desinfectante.

Vas a tocar con la palma de tu mano la grenetina que hay en el plato número 1, después de hacer esto enjuaga tu mano con agua.

Ahora vas a hacer lo mismo en el plato número 2, lava tus manos con agua y jabón.

Coloca tu mano en el plato número 3, para el plato número 4 coloca desinfectante en tus manos y después las colocarás en el plato.

¡Muy bien! ya tienes los 4 platos con las marcas de tu mano, deberás dejarlos por unos días para que puedas observar que es lo que pasa.

En el plato 1 que tocaste sin lavarte las manos lo que podrás observar son muchas colonias de microbios, cada mancha que veas es una colonia de microbios.

¿Quieres observar lo que sucede cuando solamente te enjuagas las manos con agua? En el plato número 2 hay todavía algunas colonias de microbios, como solo te enjuagaste las manos con agua los microbios no desaparecieron por completo, por lo que usar solo agua no es suficiente.

En el plato número 3 y 4 donde usaste jabón o desinfectante hay menos manchas, por lo que el jabón y el desinfectante te ayudan a reducir la cantidad de las colonias de microbios.

Si ves tus manos limpias, no siempre es así, si no haces un lavado correcto seguirás teniendo en tus manos una gran cantidad de microbios y los llevarás a los lugares o cosas que toques, por eso debes lavarlas frecuentemente con agua y jabón.

Si los microbios están en tus manos, ¿Crees que se encuentran en tu cabello?, ¿En tu boca?, ¿En tu ropa? Observa la siguiente cápsula de la odontóloga Marcela Barrón Rojas.

1. Cápsula Dra. Marcela Barrón.

<https://youtu.be/ILPMC6sJ3lw>

Cómo pudiste escuchar en la cápsula en la boca tienes bacterias que producen un ácido el cual puede dañar tus dientes, por eso es importante que los cepilles después de cada alimento y antes de irte a dormir.

Recuerda que es muy importante que también te bañes con agua y jabón, aunque Hugo no piensa igual en la siguiente canción.

2. Canción No me quiero bañar.

<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Audio/202101/202101-RSC-B50AzdUtgU-Namequierobaar.mp3>

¿Por qué es importante que se bañe Hugo?, ¿Qué le puede provocar a Hugo la falta de higiene? Observa lo que algunas niñas y niños comentan al respecto.

3. Alexa.

https://youtu.be/_K2Lcoxq534

4. Daniel.

https://youtu.be/FPC8mtE_hic

Ahora jugarás Memorama de los hábitos de higiene personal, recuerda que para este juego cada jugador volteará una tarjeta y deberá buscar su pareja.

Las tarjetas son imágenes de hábitos y objetos para realizar las acciones de higiene personal, hay una imagen de dientes, la tarjeta que le corresponde es la del cepillo de dientes y pasta dental.

5. Memorama Hábitos de higiene.

<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Documento/202101/202101-RSC-KAcTaMYUQA-TarjetasMemoramaHbitosdeHigiene.pdf>

El reto de hoy:

Practica en casa con ayuda de mamá o papá estos hábitos todos los días.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/>