



República de Honduras
Secretaría de Educación

CUADERNO DE TRABAJO 1

Ciencias Naturales

1 GRADO

I CICLO
EDUCACIÓN BÁSICA



Estrategia Pedagógica Curricular para atención a educandos en el hogar

El Cuaderno de Trabajo 1, Ciencias Naturales, Primer grado de Educación Básica, es propiedad de la Secretaría de Estado en el Despacho de Educación, fue elaborado por docentes de las Direcciones Departamentales de Educación, diagramado y diseñado por la Fundación para la Educación y la Comunicación Social Telebásica STVE, en el marco de la emergencia nacional **COVID-19**, en respuesta a las necesidades de seguimiento al proceso enseñanza aprendizaje en centros educativos gubernamentales de Honduras, C. A.

**Presidencia de la República
Secretaría de Estado en el Despacho de Educación
Subsecretaría de Asuntos Administrativos y Financieros
Subsecretaría de Asuntos Técnico Pedagógicos
Dirección General de Currículo y Evaluación
Subdirección General de Educación Básica
Dirección Departamental de Educación de El Paraíso**

**Adaptación
Dirección Departamental de Educación El Paraíso
Esmelyn Yojeni Maradiaga Godoy**

**Revisión técnica-gráfica y pedagógica
Dirección General de Innovación
Tecnológica y Educativa
Eda Mayra Meza Zelaya
Neyra Gimena Paz Escobar
Levis Nohelia Escobar Mathus**

**Revisión Curricular
Subdirección General de Educación Básica
Gladis Lourdes Aguilera Aguilar**

**Diagramación y diseño de portada
Fundación para la Educación y la Comunicación Social Telebásica STVE
Carlos Enrique Munguía
Fernando Andre Flores
Freddy Alexander Ortiz Reyes
Jorge Darío Orellana**

©Secretaría de Educación
1ª Calle, entre 2ª y 4ª avenida de
Comayagüela, M.D.C., Honduras, C.A.
www.se.gob.hn

Cuaderno de Trabajo 1 - Ciencias Naturales, Primer grado
Edición única 2020

DISTRIBUCIÓN GRATUITA – PROHIBIDA SU VENTA

PRESENTACIÓN

Niños, niñas, adolescentes, jóvenes, padres, madres de familia, ante la emergencia nacional generada por el **Covid-19**, la Secretaría de Educación, pone a su disposición esta herramienta de estudio y trabajo para el I, II y III ciclo de Educación Básica (1° a 9° grado) que le permitirá continuar con sus estudios de forma regular, garantizando que se puedan quedar en casa y al mismo tiempo puedan obtener los conocimientos pertinentes y desarrollar sus habilidades.

Papá, mamá y maestro le ayudarán a revisar cada lección y les aclararán las dudas que puedan tener. Su trabajo consiste en desarrollar las actividades, ejercicios y que pueden llevarse a cabo con recursos que se tengan a la mano y que se le plantean en el Cuaderno de Trabajo 1, de forma ordenada, creativa y limpia, para posteriormente presentarlo a sus maestros cuando retornemos al Centro Educativo.

Secretaría de Estado en el Despacho de Educación

ÍNDICE

LECCIÓN 1: Descubrimos nuestro cuerpo.....	3
TEMA: Las partes del cuerpo humano	
LECCIÓN 2: La importancia de nuestra mente	9
TEMA: Expectativas de logro el cerebro un órgano maravilloso	
LECCIÓN 3: El mundo de los sentidos.....	12
TEMA: Los sentidos	
LECCIÓN 4: Cofre de sabores y olores.....	16
TEMA: Sentido del gusto y sentido del olfato	
LECCIÓN 5: Nuestras sensaciones.....	17
TEMA: Sentido del tacto	
LECCIÓN 6: Así funciona mi corazón.....	21
TEMA: La función del corazón	
LECCIÓN 7: El proceso de respiración.....	25
TEMA: Los pulmones	
LECCIÓN 9: Limpios desde la cabeza hasta los pies.....	30
TEMA: Los hábitos de higiene	

1 LECCIÓN

DESCUBRIMOS NUESTRO CUERPO

TEMA

LAS PARTES DEL CUERPO HUMANO

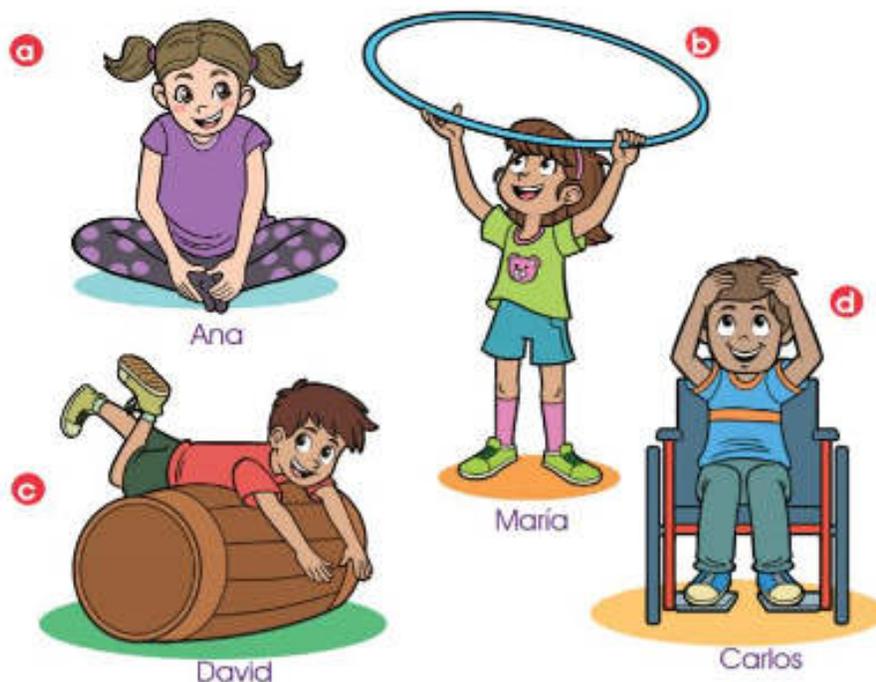
PARTE 1

EXPECTATIVAS DE LOGRO

Identificar y nombrar las partes en las que se divide el cuerpo humano y relacionarlas con las actividades que realiza diariamente.

EXPLOREMOS

1. observamos en las imágenes como se divierten las niñas y los niños



2. Contestamos:

- ¿Para qué sirve la parte del cuerpo que se toca Ana?
- ¿Qué partes del cuerpo utiliza María para levantar el aro?
- ¿Qué partes del cuerpo utiliza David para sentarse?
- ¿Qué puede hacer Carlos con la parte del cuerpo que se toca?

LEER PARA APRENDER

El cuerpo humano se divide en tres partes: cabeza, tronco y extremidades.

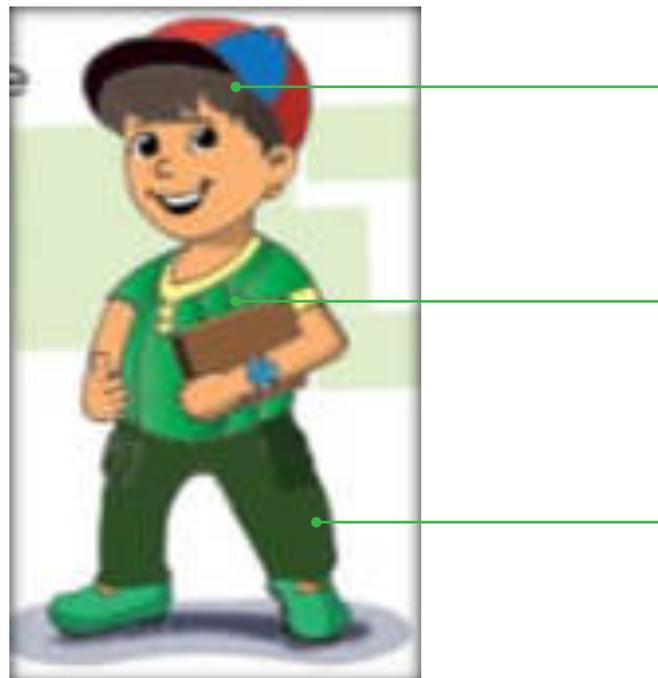
ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR

1. Observe el dibujo.



2. Señale en el dibujo las partes del cuerpo humano.

3. Toque la cabeza, tronco y extremidades en su cuerpo o en el cuerpo de la persona que lo acompaña.



ESTRUCTURA DEL CUERPO HUMANO

PARTE 2

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR

DEMOSTRAMOS

1. nos divertimos, elaborando plastilina casera.

¿Qué necesitamos?



- a. 1/2 vaso con agua
- b. 1/2 vaso con sal
- c. 2 1/2 vasos de harina
- d. 4 cucharaditas de aceite
- e. Colorante alimenticio o témpera
- f. Una paila de plástico

¿Cómo lo hacemos?



Paso 1: Mezclamos la harina, la sal y el aceite con témpera o colorante alimenticio, en la paila de plástico.



Paso 2: Añadimos agua poco a poco revolviendo hasta lograr la plastilina.

Paso 3: Una vez obtenida la plastilina, moldeamos las partes del cuerpo.

Paso 4: Exponemos la figura que hemos moldeado.



2. Pegue o dibuje y colorea en su cuaderno o en este cuadernillo un cuerpo humano, ubique las partes: cabeza, tronco y extremidades.

ESTRUCTURA DEL CUERPO HUMANO

PARTE 3

EXPLOREMOS

1. Coloreo las partes del cuerpo que utilizan las niñas y los niños para divertirse.



Ana



Carlos



David



María

LEER PARA APRENDER

Las extremidades del cuerpo humano se dividen en dos: extremidades superiores que son los brazos y manos, extremidades inferiores que son las piernas y los pies.

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR

1. Levante sus brazos y muévalos.
2. Levante su cuaderno dos veces.
3. Trote en su lugar, salte unas tres veces.
4. Corra dando dos pequeñas vueltas.



5. Mencione las partes del cuerpo que utiliza para realizar las actividades anteriores.

-Para levantar el cuaderno utilice _____

-Para trotar utilice _____

-Para saltar utilice _____

-Para correr utilice _____

6. Pegue o dibuje un niño o niña haciendo un deporte.

TEMA

CUIDADOS PARA NUESTRO CUERPO HUMANO

EXPECTATIVAS DE LOGRO

Conocer cómo puedo cuidar mi cuerpo identificando cada una de las partes.

EXPLOREMOS

1. Señale o encierre en un círculo las actividades que indican cuidar



2. Diga en que parte del cuerpo usa cada prenda de vestir o accesorio para completar la oración.

- Los zapatos se usan en los _____.
- La camisa se usa en el _____.
- La diadema o vincha se usa en la _____.
- El collar o cadena se usa en el _____.
- El pantalón se usa en las _____.

APRENDAMOS

Nuestro cuerpo humano necesita protección, el vestuario ayuda a protegerlo del frío, calor, lluvia y picaduras.

Para cuidar nuestro cuerpo debemos caminar, correr, comer, cantar, jugar, nadar, saltar, bailar y dormir.

VALOREMOS LO APRENDIDO

1. Relaciono con una línea la prenda de vestir con la parte del cuerpo que se usa



RECORDEMOS

Para cuidar nuestro cuerpo debemos caminar, correr, comer, cantar, jugar, nadar, saltar, bailar, dormir y asearlo diariamente.

TEMA

FUNCIÓN E IMPORTANCIA DE LAS EXTREMIDADES SUPERIORES E INFERIORES DE NUESTRO CUERPO HUMANO.

EXPECTATIVAS DE LOGRO

Afianzar el aprendizaje de las funciones e importancia de las extremidades superiores e inferiores de nuestro cuerpo y relacionarla con distintas actividades que realizamos.

DISFRUTEMOS

Cantar esta canción con el ritmo que usted guste.

Los niños y las niñas salen a jugar
y las partes del cuerpo moverán
1, 2, 3 a cantar cabeza, hombros, brazos
y pies moveremos sin parar



EXPLOREMOS

- ¿Qué hacen los niños y las niñas según la canción?
- ¿Qué parte del cuerpo moverán?
- ¿Qué parte del cuerpo les gustó mover más?

APRENDAMOS

Para realizar juegos, trabajos o actividades diarias hacemos uso de nuestro cuerpo. Cada parte de nuestro cuerpo tiene una función.

Ejemplo:

- Para aplaudir, agarrar y tocar, usamos las manos, que son parte de las extremidades superiores.
- Para caminar, correr y trotar, usamos los pies, que son parte de las extremidades inferiores.
-

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR

1. Mencione otras actividades que hace utilizando las extremidades superiores e inferiores.
2. Complete cada oración diciendo la palabra que falta.
 - a. Si escribo uso mis extremidades _____.
 - b. Si corro uso mis extremidades _____.

2 LECCIÓN

LA IMPORTANCIA DE NUESTRA MENTE

TEMA

EL CEREBRO UN ÓRGANO MARAVILLOSO

PARTE 1

EXPECTATIVAS DE LOGRO

Aprende que el cerebro es el órgano que coordina todas las acciones de nuestro cuerpo.

EXPLOREMOS

1. Observo las diferencias entre las imágenes. Coloreo y dibujo lo que falta



CONTESTAMOS

- ¿Cuáles fueron las diferencias que encontró?
- ¿Qué parte del cuerpo nos ayuda a identificar nuestras diferencias?
- ¿Qué parte de la cabeza nos ayuda a pensar?

LEER PARA APRENDER

La cabeza es la parte superior del cuerpo, en ella encontramos la cara y el cráneo.

La cara nos ayuda a expresar nuestras emociones.

El cerebro coordina los movimientos que realiza el cuerpo humano.

El cerebro está protegido por el cráneo.



ACTIVIDADES A DESARROLLAR

1. El niño(a) observa el dibujo anterior.
2. Padre de familia o encargado, léale cada parte, una o dos veces.
3. Luego el niño señala cada una en el dibujo.
4. Mencione y toque en su cabeza, cada una de las partes.

EL CEREBRO UN ÓRGANO MARAVILLOSO

PARTE 2

LEAMOS PARA RECORDAR

El cerebro coordina todas las acciones y emociones del cuerpo.

Actividades a realizar

1. Imite cada una de estas emociones.



alegre



asustado



triste



enojado

2. Dibuje en su cuaderno caritas con cada emoción.
3. Copie en su cuaderno y complete estas oraciones utilizando las palabras de lo recuadros.

Cerebro

Cara

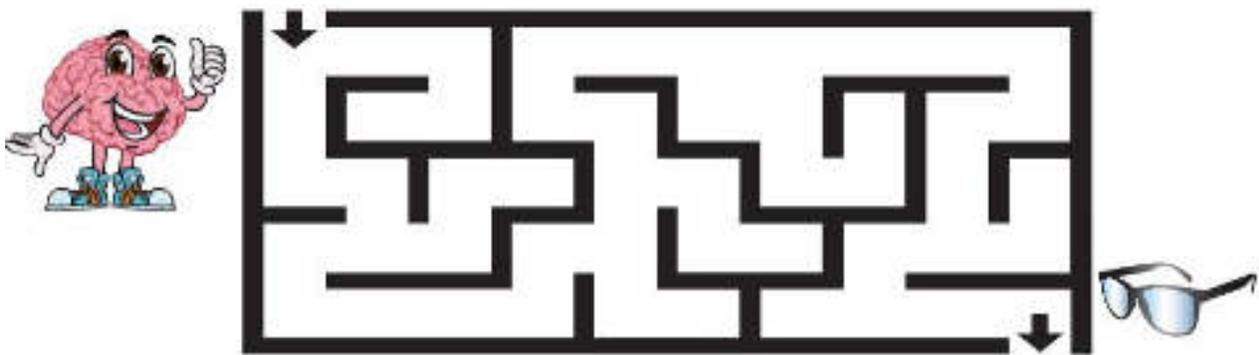
Cráneo

- a. El _____ protege al cerebro.
- b. El _____ nos ayuda a pensar.
- c. La _____ expresa emociones.

Encuentro la sombra que corresponde cada dibujo.



Ayudo a Don cerebro a encontrar sus lentes.



3 LECCIÓN

EL MUNDO DE LOS SENTIDOS

TEMA

LOS SENTIDOS

PARTE 1

EXPECTATIVAS DE LOGRO

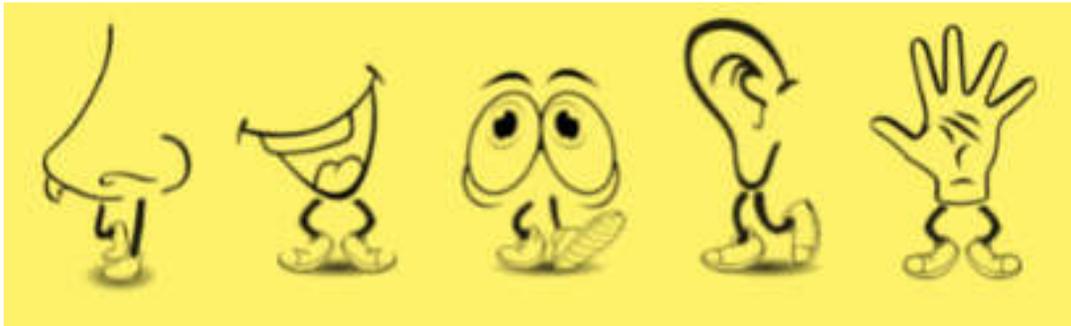
Identificar y describir las funciones de cada uno de los sentidos proponiendo medidas para protegerle.

EXPLOREMOS

1. Lea a su niño (a) la siguiente historia.

Los Amigos del Bosque

En un lejano bosque vivía el señor ojos, la señora nariz, la pequeña lengua, la señora piel y el doctor oído. La señora piel conducía al doctor oído para escuchar lo que el señor ojo y la señora nariz decía. La señora nariz quería oler por donde pasaba y la pequeña lengua la acompañaba. Un día todos se pusieron de acuerdo y decidieron trabajar en equipo hasta formar una linda cara.



2. Después de leer, haga al niño (a) las siguientes preguntas en forma oral:

- ¿Quiénes vivían en el lejano bosque?
- ¿Qué les encanta hacer a los amigos del bosque?
- ¿Cómo formaron la cara?

3. Señale en su cara cada uno de los órganos mencionados en la historia.

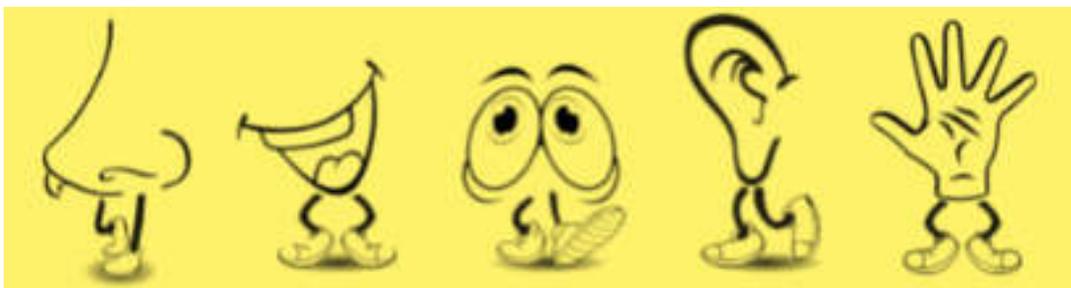
APRENDER

Tenemos 5 sentidos: la vista, la audición, el gusto, el olfato y el tacto.

Podemos darnos cuenta de lo que ocurre en nuestro entorno por medio de los sentidos.

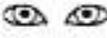
ACTIVIDADES A DESARROLLAR

1. Dibuje y colorea en su cuaderno cada personaje de la historia Los Amigos del Bosque.



2. Padre de familia o encargado, oriente a su niño para que copie en el cuaderno y complete cada oración, según la imagen.

a. Yo tengo _____ para escuchar. 

b. Yo tengo _____ para ver. 

c. Yo tengo _____ para tocar. 

d. Yo tengo _____ para comer. 

e. Yo tengo _____ para respirar. 

3. Complete las oraciones con las palabras escritas en los recuadros.

a. Los ojos nos sirven para _____, ver

b. Los oídos nos ayudan a _____, escuchar

c. El órgano de la vista son los _____, ojos

SENTIDO DE LA VISTA Y SENTIDO DE LA AUDICIÓN

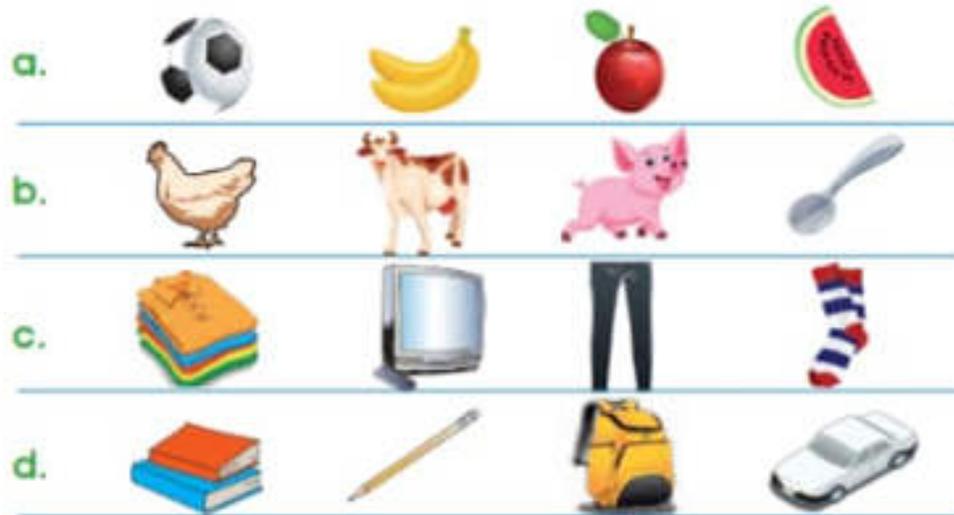
EXPLOREMOS

PARTE 2

1. Observe el siguiente dibujo y mencione el nombre de los objetos que producen sonidos.



2. Mencione el nombre del objeto diferente de cada línea.



LEER PARA APRENDER

El sentido de la vista nos permite percibir colores, formas, tamaños, distancias, movimientos. Los ojos son los órganos del sentido de la vista.



El sentido de la audición nos permite escuchar los sonidos y mantener el equilibrio. El oído es el órgano del sentido de la audición.



ACTIVIDADES

1. Dibuje y pinte en el cuaderno, el órgano del sentido de la audición.
2. Dibuje y pinte en el cuaderno, el órgano del sentido de la vista.

4 LECCIÓN

COFRE DE SABORES Y OLORES

TEMA

SENTIDO DEL GUSTO Y SENTIDO DEL OLFATO

PARTE 3

EXPLOREMOS

1. Lea al niño la siguiente historia.



Pedro salió de la escuela, hacia su casa.
En el camino se encontró un bote de basura que tenía mal olor, se tapó la nariz y continuó el recorrido.
Cuando llegaba a su casa sintió un rico olor a comida y pensó: ¡Mi mamá cocinó una deliciosa sopa! Ella le sonrió, Pedro le dio un fuerte abrazo y le dijo: "¿Puedo servirme de lo que cocinaste?". La mamá le contestó: Sí Pedro.
¡Mi nariz no se equivocó! estoy comiendo una sabrosa sopa de frijoles con arroz.

2. Después de leer, haga al niño las siguientes preguntas en forma oral:

- ¿Con que órgano Pedro sintió los olores?
- ¿Qué olores sintió Pedro?
- ¿Qué sabores sentimos con la lengua?

APRENDAMOS

La lengua es el órgano del sentido del gusto. La lengua permite saborear los alimentos. La nariz es el órgano del sentido del olfato. El sentido del olfato nos permite distinguir olores.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

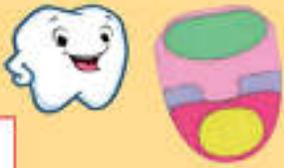
1. Lea, adivine y luego copie en el cuaderno las siguientes adivinanzas: Padre de familia o encargado, ayúdele a deletrear respuestas, una letra en cada cuadrito.

¿Qué hay entre la risa y el llanto?



--	--	--	--	--

Adivina, adivina
tengo una cosa en la boca
que se mueve loca, loca.



--	--	--	--	--	--

2. Mencione oralmente que olores podemos distinguir con el sentido del olfato.
3. Conteste en su cuaderno las siguientes preguntas:
 - ¿Qué sentido utilizamos al saborear?
 - ¿Qué sentido utilizamos al oler?
 - ¿Por qué debemos cuidar estos sentidos?

5 LECCIÓN

NUESTRAS SENSACIONES

TEMA

SENTIDO DEL TACTO

PARTE 4

EXPLOREMOS

1. Observemos muy bien la imagen.



2. Contestemos oralmente las siguientes preguntas:

- a. ¿Qué actividades realizan los niños (as)?
- b. ¿Qué parte de su cuerpo utilizan para tomar los objetos?
- c. ¿Por qué es importante sentir lo que tocamos?

APRENDAMOS

La importancia del sentido del tacto

El sentido del tacto nos permite sentir frío, calor, dolor, humedad en el cuerpo.



La piel Es el órgano del sentido del tacto.

La piel es una capa lisa y delgada que protege todo el cuerpo.

La piel nos permite conocer la textura de los objetos: áspero, suave, liso o rugoso, duro o blando y percibir sensaciones de frío o caliente.



áspero



suave



liso



rugoso



duro



blando



frío



caliente

RECORDAMOS

La piel Es el órgano más extenso de nuestro cuerpo nos ayuda a sentir frío calor e identificar a textura y dureza.

DEMOSTRAMOS

A divertirnos con el Sentido del Tacto

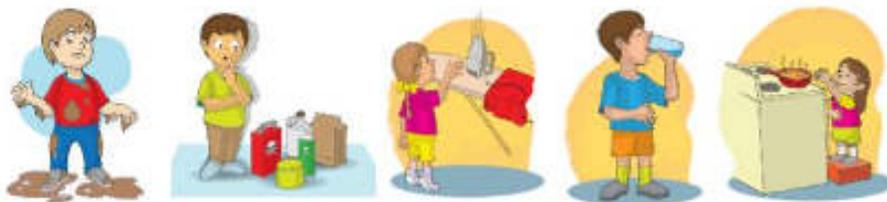
1. Padre de Familia o encargado, vende al niño (a) los ojos con un pañuelo, colóquele varios objetos y que descubra uno a uno que es. Diciéndole la siguiente frase: **¡Toca y adivina que es!**



2. Siempre con la ayuda de sus padres o encargados, mencione oralmente según el caso, si sentimos frío, calor, suave o áspero.
 - a. Cuando abrimos la refrigeradora sentimos _____.
 - b. Al tomar una sopa sentimos _____.
 - c. Si toco un peluche siento que es _____.
 - d. Si toco arena siento que es _____.

VALORAMOS

1. Encontramos las situaciones que representan peligro para la piel.



2. En el cuaderno de trabajo encerramos la respuesta correcta.

a. La actividad que sentimos con la piel.



b. Es un objeto de textura rugosa.



c. Es un alimento frío.



CUIDADO DE LOS ÓRGANOS DE LOS SENTIDOS

PARTE 5

1. Piense en cada órgano de los sentidos y diga cómo puede cuidar cada uno de ellos.

2. Padre de familia o encargado, lea al niño las siguientes oraciones, dígame que piense antes de completar lo siguiente:

a) Escucho música con un volumen moderado porque cuido mi sentido del

_____.

b) Limpio mi lengua frecuentemente para cuidar el sentido del

_____.

c) Limpio mi nariz y no introduzco objetos en ella, porque cuido mi sentido del

_____.

d) Miro televisión a una distancia prudente porque cuido mi sentido de la

_____.

e) Mantengo mis manos limpias, porque cuido mi sentido del

_____.

6 LECCIÓN

ASÍ FUNCIONA MI CORAZÓN

TEMA

LA FUNCIÓN DEL CORAZÓN

EXPECTATIVAS DE LOGRO

Conocer la función de nuestro corazón.
Aprender algunos cuidados para el buen funcionamiento de mi corazón.

EXPLOREMOS

1. Escuchamos la historia: Un gigantes de gran corazón.



Había una vez un gigante, muy inteligente, enseñaba a las niñas y a los niños del pueblo a escuchar el corazón. Les decía: –Aunque el corazón está dentro de nosotros, podemos sentir sus latidos.

El gigante explicó las formas de sentir las palpitations desde fuera, y les decía: - ¡Niñas y niños! Presionen la parte interior de la muñeca de su mano con el dedo índice o coloquen el puño de la mano en el centro del toráx. ¿Pueden sentir?

¡Qué maravilloso funciona el corazón!

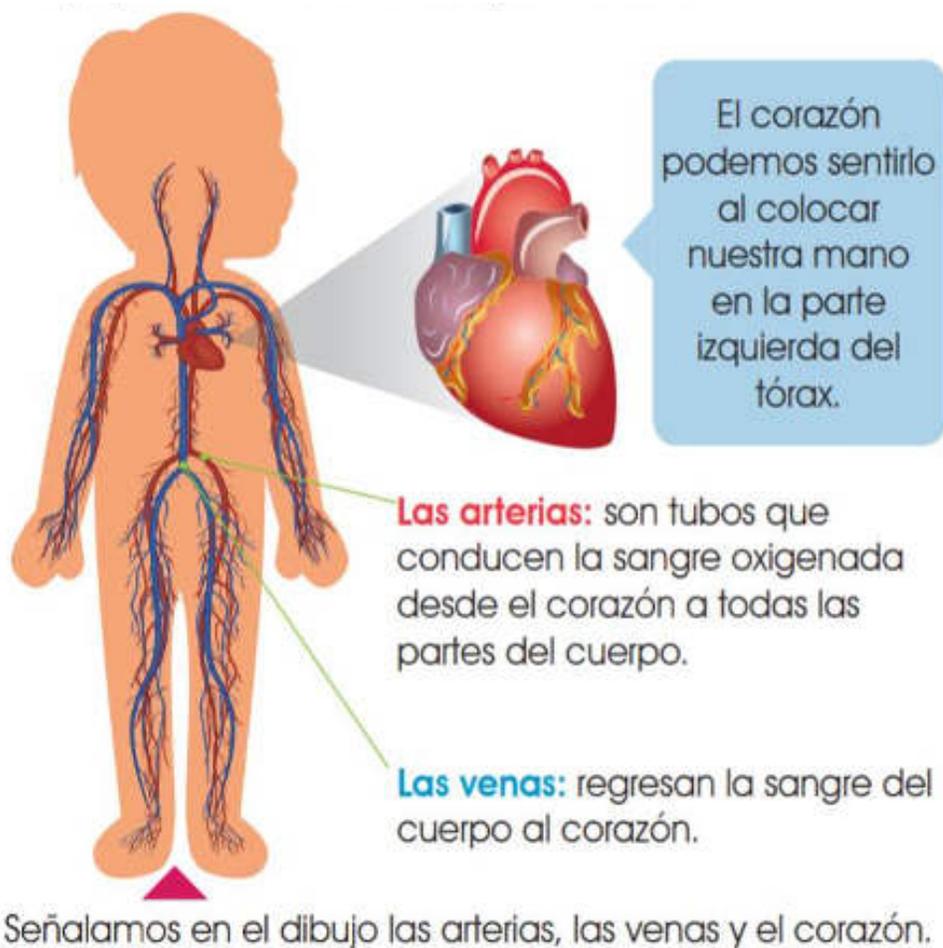
2. Contestamos:

- ¿Qué les enseñaba el gigante a las niñas y los niños del pueblo?
- ¿Cómo podemos sentir los latidos del corazón?
- Encontramos en qué lado del cuerpo está el corazón

APRENDEMOS

La función del corazón

El corazón es un órgano que bombea sangre a todo el cuerpo, a través de las venas y las arterias.



ACTIVIDADES A DESARROLLAR

1. El niño (a) repite esta poesía.

Poesía
 Sabrás que mi corazón
 es como una caja de amor
 que oiga al bombear mi sangre en mi pecho
 Pum, Pam, Pom
 los músculos que lo forman hacen fuerte al corazón
 si yo pongo de mi parte, me va a durar un montón.



2. Dígale al niño que se ponga la mano al lado del corazón y sienta.
3. Según la imagen complete las oraciones, primero lo hago oralmente y luego los copio en el cuaderno con ayuda de papá, mamá o encargado.

a. Mi mamá me ama con todo su _____.



b. Mi _____ es del tamaño de mi _____.



c. En mi _____ hay amor para mis amigos.



d. Sin el _____ nadie puede vivir.



RECORDEMOS

El corazón es un órgano que impulsa la sangre por las arterias y venas a todas las partes del cuerpo. El tamaño del corazón es aproximadamente como nuestro propio puño.

TEMA

COMO CUIDAR EL CORAZÓN

LEER PARA APRENDER

Algunos cuidados para el buen funcionamiento del corazón.

- a. Evitar el tabaco.
- b. Consumir una alimentación balanceada baja en sal y azúcares, libres de grasas.
- c. Mantener un peso normal.
- d. Practicar ejercicios en forma moderada al menos 30 min. al día.
- e. Sonreír constantemente.

ACTIVIDADES A DESARROLLAR

1. Repita este trabalenguas.

¡Ay! corazón acorazonado
Cuanto diera por descorazonarte
Si te llegara a descorazonar
Buen descorazonador sería.

Identificamos los alimentos que ayudan a mantener un corazón sano.



VALORAMOS

1. Pego en el cuaderno recortes de actividades que ayuden al buen funcionamiento del corazón.
2. Completo las oraciones con las palabras de los recuadros.

corazón

venas

arterias

- a. El _____ bombea sangre a todo el cuerpo.
- b. Las _____ regresan la sangre del cuerpo al corazón.
- c. Las _____ conducen sangre del corazón a todas las partes del cuerpo.

7 LECCIÓN

EL PROCESO DE RESPIRACIÓN

TEMA

LOS PULMONES

EXPECTATIVAS DE LOGRO

Reconocer los órganos que participan en el proceso de respiración en mi cuerpo.

EXPLOREMOS

1. Lea a su niño (a) dos o tres veces la historia Resolvamos un caso misterioso.

Resolvemos un caso misterioso

María quiere saber, ¿Cómo es posible disfrutar de las aventuras en la vida?

–Juan le dice: -sigamos el camino a la escuela y harás algo.

– Dime Juan, ¿Qué haré?

- ¡Espera, pronto lo sabrás! Cuando quieras saltar, toma aire con tu nariz, luego saca el aire y cuenta las veces que saltas.

2. Haga oralmente las siguientes preguntas.

- ¿Qué parte del cuerpo utiliza María para tomar el aire?
- ¿Para dónde se va el aire que respira María?
- ¿Qué pasaría si María no dejara entrar aire a su cuerpo?
- ¿Cómo podemos cuidar el aire?

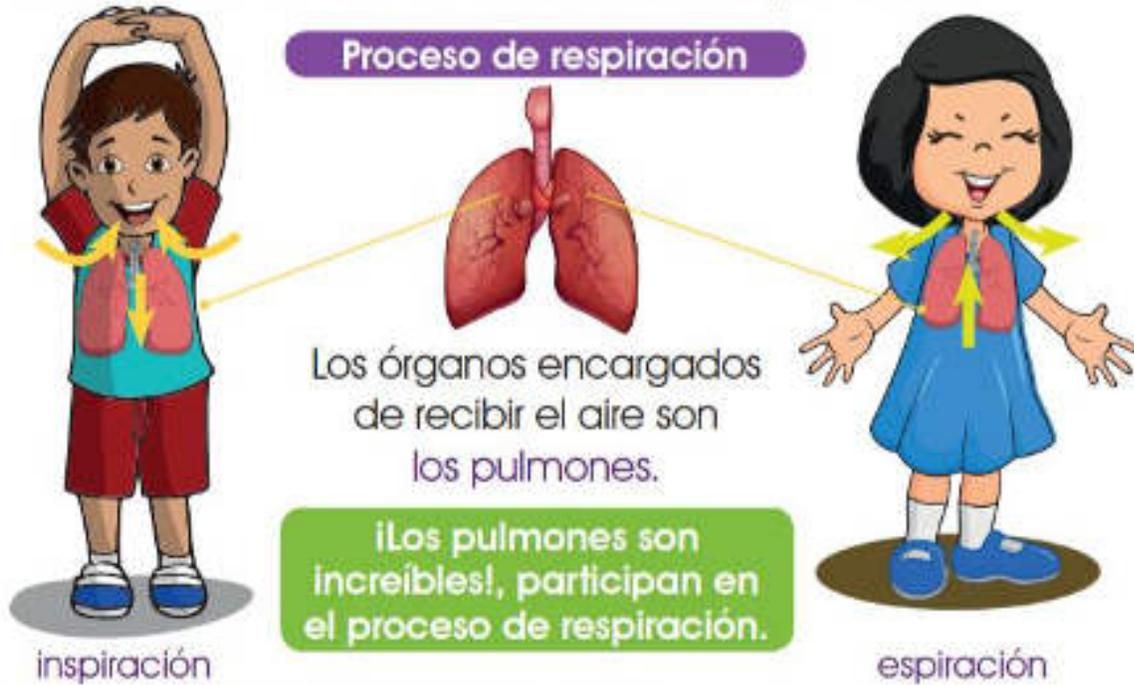


APRENDEMOS

Los pulmones

El proceso que realizamos para recibir y expulsar aire del medio, se llama respiración.

La respiración inicia cuando tomamos aire por la nariz.



En la respiración ocurren dos eventos:

- La inspiración es la entrada de aire al cuerpo.
- La expiración es la salida de aire del cuerpo.

1. Hacemos el ejercicio de inspiración y expiración.
2. Observamos nuestro tórax y explicamos.

RECORDAMOS

Los seres humanos tenemos dos pulmones, estos son los órganos que permiten el proceso de la respiración. Sirven para limpiar el aire que respiramos. Se localizan en el tronco, lugar donde está el tórax y están protegidos por los huesos de las costillas.

DEMOSTRAMOS

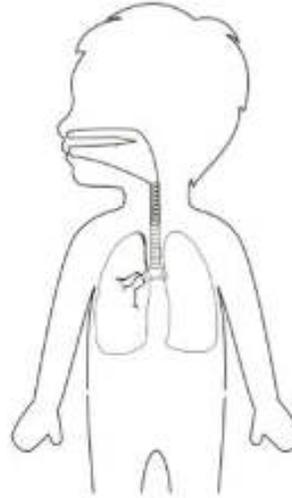
1. Relaciono con una línea la palabra con cada órgano que participa en la respiración.

nariz

boca

tráquea

pulmones



2. Utilizo la imagen para contestar.

• Órgano que permite la respiración.



• Proceso de introducir aire a los pulmones.



• Proceso de expulsar aire de los pulmones.



VALORAMOS

1. Completo el crucigrama.



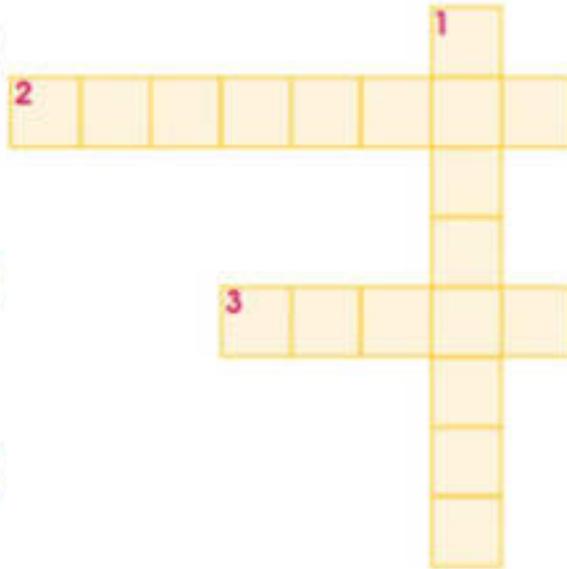
1. respirar



2. pulmones



3. nariz



3. Padre, madre, tutor o encargado, léale al niño o niña, luego colorea en rojo el recuadrado de la respuesta correcta.

a. ¿Cuántos pulmones tienen los niños (as)?

5

2

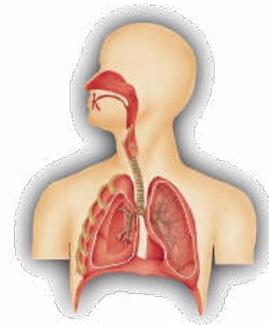
1

b. ¿Dónde se encuentran los pulmones?

Tronco

Cabeza

Extremidades



c. ¿Cuándo cuidamos el aire que respiramos?

Al sembrar un árbol

Al quemar el bosque

Al tirar la basura



d. En estos momentos de pandemia COVID-19 cuido mi sistema respiratorio y mi vida si hago lo siguiente:

Uso de mascarilla

Guardo distancia con otras personas

Me lavo las manos frecuentemente con agua y jabón

Me quedo en casa

Consumo muchos cítricos



9 LECCIÓN

LIMPIOS DESDE LA CABEZA HASTA LOS PIES

TEMA

LOS HÁBITOS DE HIGIENE

EXPECTATIVAS DE LOGRO

Conoce y practica hábitos de higiene para conservar la salud y evitar enfermedades.

EXPLOREMOS

1. Coloreo y relaciono con una línea la imagen con la estrofa que corresponde.



Teresa se levanta cuando sale el Sol, para poder bañarse con agua, paste y jabón.



Su cabello peina todas las mañanas, para mantenerlo limpio todas las semanas.



Después del desayuno, con pasta y cepillo, a sus dientes les da limpieza y brillo.

2. Conteste oralmente las siguientes preguntas:

- ¿Qué hace Teresa para cuidar su cuerpo?
- ¿Por qué es importante mantener el cuerpo limpio?
- ¿Por qué es importante el agua para la limpieza?
- ¿Qué podemos hacer para economizar el agua?

LEER PARA APRENDER

Los hábitos de higiene

Practicar hábitos de higiene nos ayuda a tener buena salud.



Bañarnos
evita los malos
olores de
nuestro cuerpo.



Peinarnos
evita la
presencia
de piojos y
mejora nuestra
apariencia.



**Cortarnos
las uñas**
evita la
presencia de
bacterias que
nos enferman.



**Cepillarnos los
dientes** antes y
después de cada
comida evita las
caries y el mal
aliento.



**Lavarnos las
manos** antes de
comer, después
de tocar objetos
y después de ir al
baño, reduce las
enfermedades.



Vestirnos
con ropa y
zapatos limpios
ayuda a
mantener nuestra
piel limpia y sana.

RECORDAMOS

Practicar hábitos saludables, nos ayuda a evitar enfermedades.

DEMOSTREMOS

Lávese las manos siguiendo cada uno de estos pasos

¿Cómo lavarse bien las manos con agua y jabón?



Paso 1

Mojar las manos con agua y cerrar la llave para no desperdiciar el agua.



Paso 2

Restregar las manos con agua y jabón, entre los dedos y las muñecas durante 15 a 20 segundos.



Paso 3

Enjuagarse bien las manos con agua.



Paso 4

Secar las manos con una toalla limpia o papel.

VALOREMOS

1. Relaciono con una línea las acciones con las imágenes correspondientes a los hábitos de higiene.

Me cepillo los dientes



Me baño



Me peino



Me corto las uñas



2. Dibujo actividades de higiene personal que practico a diario.

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



El 25 de septiembre de 2015, los líderes mundiales adoptaron un conjunto de objetivos globales para erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para todos como parte de una nueva agenda de desarrollo sostenible. Cada objetivo tiene metas específicas que deben alcanzarse en los próximos 15 años.



La **Secretaría de Educación** debe garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad, promoviendo oportunidades para el aseguramiento de aprendizajes pertinentes, relevantes y eficaces para todos.

<p>META 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Enseñanza gratuita, equitativa y de calidad. 	<p>META 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Acceso a servicios de calidad en primera infancia y enseñanza preescolar. 	<p>META 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Acceso igualitario a formación técnica, profesional y superior de calidad. 	<p>META 4</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Entregar competencias para el empleo, el trabajo decente y el emprendimiento. 	<p>META 5</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Eliminar las disparidades de género a todos los niveles de enseñanza.
<p>META 6</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Que todos los jóvenes estén alfabetizados. 	<p>META 7</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Asegurar adquisición de teorías y prácticas que promuevan el desarrollo sostenible. 	<p>META 8</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Construir y adecuar instalaciones educativas que consideren a personas con discapacidad. 	<p>META 9</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Aumentar el número de becas para enseñanza superior, profesional o técnica. 	<p>META 10</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Aumentar la oferta de maestros calificados.

LO ESENCIAL



"Lo esencial no está en ser poeta, ni artista ni filósofo. Lo esencial es que cada uno tenga la dignidad de su trabajo, la conciencia de su trabajo.

El orgullo de hacer las cosas bien, el entusiasmo de sentirse transitoriamente satisfecho de su obra, de quererla, de admirarla, es la sana recompensa de los fuertes, de los que tienen el corazón robusto y el espíritu limpio.

Dentro de los sagrados números de la naturaleza, ninguna labor bien hecha vale menos, ninguna vale más. Todos representamos fuerzas capaces de crear. Todos somos algo necesario y valioso en la marcha del mundo, desde el momento en que entramos a librar la batalla del porvenir.

El que construye la torre y el que construye la cabaña; el que siembra ideas y el que siembra trigo; el que teje los mantos imperiales y el que cose el traje humilde del obrero, el que fabrica la sandalia de sedas imponderables y el que fabrica la ruda suela que protege en la heredad el pie del jornalero, son elementos de progreso, factores de superación, expresiones fecundas y honrosas del trabajo.

Dentro de la justicia no pueden existir aristocracias del trabajo. Dentro de la acción laboriosa todos estamos nivelados por esa fuerza reguladora de la vida que reparte los dones e impulsa actividades. Solamente la organización inicua del mundo estanca y provoca el fracaso transitorio del esfuerzo humano.

El que siembra el grano que sustenta nuestro cuerpo, vale tanto como el que siembra la semilla que nutre nuestro espíritu. Ambos son sembradores y en la labor de ambos va in vivo algo trascendental, noble y humano: dilatar y engrandecer la vida.

Tallar una estatua, pulir una joya, aprisionar un ritmo, animar un lienzo, son cosas admirables. Tener un hijo y luego cultivarlo y amarle, enseñándole a desnudarse el corazón y a vivir a tono con la armonía del mundo, es también algo magnífico y eterno.

Tiene toda la eternidad que es dable conquistar al conquistar al hombre, cualquiera que sea su capacidad.

Nadie tiene derecho de avergonzarse de su labor, ninguno de repudiar su obra, si en ella ha puesto el afecto diligente y el entusiasmo creador.

Nadie envidie a nadie, que ninguno podrá regalarle el don ajeno. Lo único necesario es batallar porque las condiciones del mundo sean propicias a todos nuestros semejantes y a nosotros mismos para hacer que florezca y fructifique cuanto hay en ellos y en nosotros.

La envidia es una carcoma de las maderas podridas, nunca de los árboles lozanos. Ensanche y eleve cada uno lo suyo, defendiéndose y luche contra la injusticia predominante, en la batalla están la satisfacción y la victoria.

Lo triste, lo malo, lo criminal es el enjuto del alma, el parásito, el incapaz de admirar y querer, el inmodesto, el necio, el tonto, el que nunca ha hecho nada y niega todo, el que obstinado y torpe cierra a la vida sus caminos; pero el que trabaja, el que gana su pan y nutre con su esfuerzo su alegría y la de los suyos, el noble, el bueno, para esa clase de hombre tarde o temprano dirá su palabra de justicia el porvenir, ya tale mentes y cincele estatuas.

No tenemos derecho a sentirnos abatidos por lo que somos. Abatirse es perecer, dejar que la maldad nos arrastre impune al desprecio, a la miseria y a la muerte. Necesitamos vivir en pie de lucha, sin desfallecimientos ni cobardías. Ese es nuestro deber y esa es la mayor gloria del hombre.

No maldigamos, no desdeñemos a nadie. No es esa la misión de nuestra especie; pero no tengamos tampoco la flaqueza de considerarnos impotentes.

Nuestra humildad no debe ser conformidad, ni renunciamiento, ni claudicación, sino grandeza de nuestra pequeñez que tiene la valentía de sentirse útil y grande frente a la magnitud del Universo. Esa es la cumbre espiritual del hombre."

Alfonso Guillén Zelaya



#HondurasQuedateEnCasa

RECUERDA LOS 5 PASOS PARA DETENER EL CORONAVIRUS (COVID-19)

- ▶ **Manos**, lavarlas seguido
- ▶ **Codo**, toser o estornudar en el
- ▶ **Cara**, no te la toques
- ▶ **Distancia**, guardar una distancia de 1.5 metros
- ▶ **¿Te sientes enfermo?**, no salgas de casa



RECUERDA
DENUNCIA
AGLOMERACIONES AL
911



¡5 PASOS QUE SALVARÁN TU VIDA Y LA DE TU FAMILIA!



Sigue las recomendaciones en nuestro sitio oficial:

covid19honduras.org

<http://www.desastres.hn/COVID-19/COVID-19-23.jpeg>

AGRADECIMIENTO

La Secretaría de Educación, agradece el valioso apoyo brindado por la **Fundación para la Educación y Comunicación Social Telebásica STVE**, en el diseño y diagramación de estos Cuadernos de Trabajo 1, como un significativo aporte a la Educación de Honduras, en el marco de la estrategia pedagógica curricular para atender educandos en el hogar.

Emergencia COVID-19

Cuaderno de Trabajo 1 - Ciencias Naturales Primer grado de Educación Básica

Impreso y publicado por la Secretaría de Educación
en el marco de la emergencia nacional **COVID - 19**

Tegucigalpa, M.D.C., Honduras, C.A.

2020

CUADERNO DE TRABAJO 1

Ciencias Naturales 1 Grado



República de Honduras
Secretaría de Educación