**Viernes**

**01**

**de Octubre**

**Educación Preescolar**

**Exploración y comprensión del mundo natural y social**

*A tu salud*

***Aprendizaje esperado:*** *Conoce medidas para evitar enfermedades.*

***Énfasis:*** *Medidas para cuidar la salud.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás lo importante que es tomar algunas medidas para cuidar tu salud, las cuales puedes compartir con tu familia, tus amigas y amigos.

¿Alguna vez te has sentido cansado todo el tiempo y te duele la cabeza?

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?**

Escucha y observa con atención el siguiente video, en el podrás identificar algunas causas por las que puedes sentirte así.

1. **Bienestar.**
2. <https://aprende.org/comparte/28b7z6>

¿Qué te pareció el video, te gustó? Como escuchaste no debes esperar a sentirte mal para cuidarte, ya que si te enfermas no podrás salir a jugar con tus amigos y te vas a aburrir, hay enfermedades que si no te cuidas desde pequeña o desde pequeño pueden darte cuando estés más grande y algunas de ellas son muy peligrosas.

Recuerda que el lavado de tus manos es muy importante y debes de hacerlo de una forma correcta.



También es importante que laves tus dientes después de cada comida.



Ahora es tiempo de poner tu cuerpo en movimiento, escucha y baila la siguiente canción.

**A tu salud María Lucía Villegas.**



Para cuidar tú salud es importante vacunarte, puede darte miedo, pero recuerda es por tu salud.

Prevenir accidentes también ayuda a cuidar tu salud, una forma de hacerlo es recogiendo tus juguetes, alejándote de la estufa y no subirte a los muebles.

Ir al doctor cuando estás enferma o enfermo también ayuda a cuidar de tu salud, esto debes hacerlo constantemente, para que el doctor te revise, te mida, te pese y se asegure que tienes una buena salud.

Dormir bien es importante ya que cuando lo haces tu cerebro descansa y tu cuerpo crece, recuerda que “siempre hay que cuidarse para estar bien”.

Ahora veras algunas imágenes de niñas y niños que se enfermaron y el nombre de la enfermedad que padecen.



Por último, pide a mamá, papá o adulto que te acompañe que te lean el siguiente poema del bienestar, tiene consejos que cuidaran tu salud:

*De chico, y de grande debes practicar las cosas que sirven para el bienestar.*

*Antes de enfermarte te debes cuidar, y así tu muy sano siempre vas a estar.*

*Lo primero es fácil, lávate las manos, si siempre lo hacemos estaremos sanos.*

*Límpiate los dientes con pasta y cepillo para que tu boca siempre tenga mucho brillo.*

*Comer cosas buenas y el cuerpo mover, son cosas que tú siempre debes hacer.*

*Estar vacunado es cosa esencial, pongamos en ello cuidado especial.*

*Para no estar sucios ningún día del año, siempre debes darte un baño.*

*Con los accidentes hay que estar muy listos, prepárate siempre para lo imprevisto.*

*Si enfermo te sientes debes avisar, para que la gente te pueda ayudar.*

*Un médico amigo te puede ayudar, dos veces al año debes visitar*

*Si todo esto haces podrás comprobar, que sano y muy fuerte tú siempre vas a estar.*

**El Reto de Hoy:**

Platica con tu familia sobre las medidas que toman para cuidar tú salud e identifiquen, las que hacen falta para que no te enfermes.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas

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