

6 de abril de 2020.

Saludos!!! Les comparto esta reflexión muy respetuosamente. Reflexionemos un poco en ésta “Semana Mayor”. Reconociendo siempre que Dios nos cuidará, ayudará y sanará en los momentos difíciles. Bendecido día para todos y **#quedateentucasa**. Una abrazo solidario.



Departamento de Educación  
Distrito Escolar Ponce  
Escuela Intermedia Manuel González Pató

6 de abril de 2020

Saludos! Esperando que estén todos bien. Aquí dejando un poco los ejercicios de los módulos; les muestro en estos dos días que tendremos actividades virtuales, lo siguiente: hoja informativa de 5 consejos para mantener una correcta higiene de manos y un power point sobre la COVID-19. Hoy leerán la hoja adjunta sobre los 5 consejos y quiero que ustedes me contesten las siguientes preguntas:

1. ¿Qué cosas hacen para prevenir la COVID-19?

---

---

2. ¿Cuándo salen de la casa cómo se prototegen?

---

---

3. ¿Cómo han lidiado en tu casa, con esta pandemia mundial?

---

---

4. ¿Qué hacen tus padres, herman@s y tú; ante el toque de queda?

---

---

# 5 Consejos para mantener una correcta higiene de manos

1

Lávate las manos con agua y jabón



2

El lavado debe durar al menos 15 segundos



3

El uso de guantes nunca debe sustituir la higiene de manos



4

Evita problemas de piel, secando e hidratando las manos



5

Extrema la higiene de manos al realizar actividades cotidianas como ir al baño, toser o estornudar, manipular alimentos, tocar animales, etc.

Nota: Puedes contestarlo en tu libreta de ciencia o en cualquier papel y enviarlo al correo electrónico. El 7 de abril sólo verás el power point de la COVID-19 y harás un corto párrafo de lo que aprendistes observando el power point. Estos dos ejercicios lo enviarás en o antes del 13 de abril de 2020.

# DECÁLOGO DE HÁBITOS SALUDABLES

**1** Haz **cinco comidas al día**. El desayuno, la comida y la cena deben hacerse sentados.



**2** Procura beber **8-10 vasos de agua al día**. Elige agua, zumos naturales de frutas y leche, en lugar de bebidas con gas.



**3** **Come de todo**. Una dieta variada, en cantidades adecuadas, es la base de una buena alimentación.

**4** Realiza **una hora de actividad física** todos los días y actividades de **fuerza y flexibilidad** dos o tres días por semana.



**5** Aprovecha **tu tiempo libre para hacer ejercicio y jugar** con familiares y amigos.



**6** Dedicar **menos de dos horas diarias** a los juegos de **ordenador**, a **internet** y a la **televisión**.

**7** **Protege tu espalda**. Siéntate bien y lleva correctamente la mochila.

**8** Acuéstate temprano y procura dormir de **8 a 10 horas**.



**9** Recuerda **ducharte diariamente**, **cepillarte los dientes** y **lavarte las manos** antes de comer y después de ir al servicio.



**10** Cuida tu **salud** para estar **sano y fuerte**.

VIVIR EN SALUD

sm