

Cuadernillo de fichas 

Personal Social

1



PERÚ

Ministerio
de Educación



¿Con qué acciones buenas te cuidas?

En esta ficha identificarás acciones buenas que debes practicar diariamente para cuidar tu cuerpo, tanto en casa como en la escuela y así prevenir que te enfermes o te accidentes.



Observen y lean la siguiente situación. Luego, dialoguen.



- ¿Qué quiere hacer José?
- ¿Qué le podría suceder si lo hace con las manos sucias?
- ¿Por qué se deben poner en práctica los hábitos de higiene?



1. Lean lo que le pasó a José en el recreo.

Cuando José jugaba fútbol durante el recreo, la pelota se cayó sobre el árbol, y él se trepó para poder sacarla. Al bajar se resbaló, por suerte no se lastimó.



2. Según el texto leído, respondan oralmente:

- ¿Por qué se trepó José al árbol?
- ¿Qué le pudo haber sucedido a José?
- ¿Qué le dirían a José para evitar situaciones peligrosas?



Para crecer seguros y sanos es necesario practicar **medidas de seguridad**, como evitar jugar con fósforos, con las tijeras, etc. También es importante comer alimentos saludables, practicar hábitos de aseo y hacer deportes.

Recurso TIC



Con ayuda de un familiar o una persona adulta, ingresa a <http://goo.gl/qgCSkC> Observa el video y menciona los consejos sobre el cuidado de la salud.

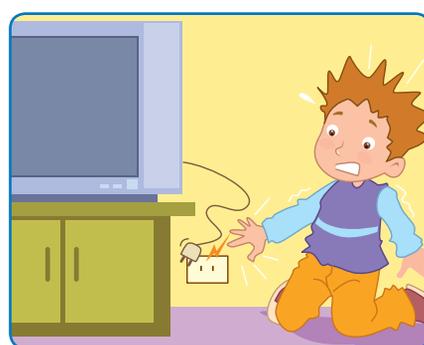


3. Une con una línea los carteles con la imagen según corresponda.

Por no mirar por donde camino...

Por jugar con el interruptor...

Por comer la sopa caliente...



... me quemé la lengua.

... me resbalé con la cáscara de plátano.

... me pasó electricidad.



4. Completa la siguiente encuesta:

- ¿Alguna vez tuviste un accidente en tu casa?

Sí No ¿Cuál?

- ¿Alguna vez sufriste un accidente en la calle?

Sí No ¿Cuál?

- ¿Alguna vez sufriste un accidente en la escuela?

Sí No ¿Cuál?



5. Escucha la poesía y realiza los movimientos.

Poesía de la higiene personal

Mi cuerpo yo cuido,
 con mucho interés.
 Mi cara me lavo,
 y lavo mis pies.
 Me ducho y me baño,
 y me peino después.
 Cepillo mis dientes,
 después de comer.
 Y siempre mis manos
 procuro tener,
 limpias y aseadas.
 ¡Antes y después!



6. Dibuja en cada círculo una ☹️ en las situaciones que te puedan causar daño y una 😊 en aquellas que son buenas para tu salud.





7. Lean el caso. Luego, marquen con un la respuesta correcta.

Rafael llegó a casa con hambre, cogió un melocotón y se lo comió sin lavarse las manos.

a. ¿Cómo estaban las manos de Rafael?

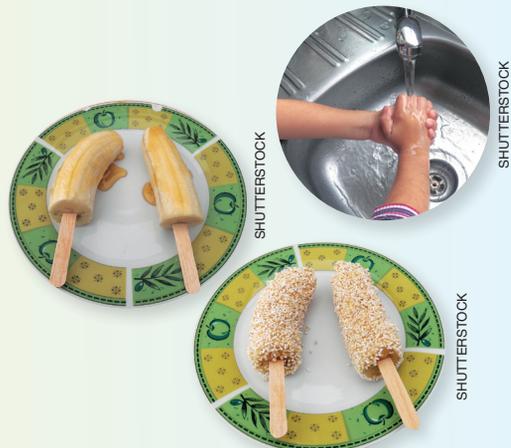


b. ¿Qué acción debería realizar Rafael antes de comer?



8. Prepara en el aula unos nutritivos chupetes de plátano.

- Lava tus manos con agua y jabón.
- Lava y pela un plátano.
- Corta el plátano en dos partes e inserta un palito de chupete.
- Echa miel y decora con kiwicha.
- Sirve en un plato. Ahora comparte con tu familia.





9. Respondan.

- a. ¿Qué hicieron antes de preparar los chupetes de plátano?
¿Por qué?

- b. Antes y después de comer, ¿qué deben hacer? ¿Por qué?

Aplicamos lo aprendido



Sobre tu higiene personal, une cada frase con el dibujo que corresponda.

Siempre deben estar limpias y cortas. No debes morderlas.



Si están sucias, pueden llenarse de microbios.



Debes hacerlo diariamente aunque haga frío.



Siempre debes cepillarlos para evitar las caries.



Debes limpiarlos y atar los pasadores.



¿Cómo previenes los desastres?

En esta ficha identificarás algunos fenómenos naturales que se producen en tu localidad. Además, reconocerás los espacios seguros de tu escuela para acudir a ellos en caso de producirse un sismo.



Observen y lean la siguiente situación. Luego, dialoguen.



- ¿Por qué habrán invitado al representante de Defensa Civil?
- ¿Qué les pregunta el invitado a las niñas y los niños?
- ¿Qué le preguntarías tú al representante de Defensa Civil?



1. Observa la imagen y comenta.



- ¿Para qué se realizan los simulacros de sismo?
- ¿Quiénes deben participar de los simulacros de sismo?



2. ¿Conoces los lugares seguros de tu escuela? Escribe dos de ellos.



3. Explica el significado de las siguientes señales de prevención:





4. Comenten sobre lo que saben de un sismo, un huaico o una inundación.



En el Perú, se producen **fenómenos naturales** que son peligrosos, como los sismos, huaicos (o *llocllas* en quechua), las inundaciones, entre otros. Es importante **saber cómo actuar** cada vez que suceden para **prevenir daños físicos en las personas**.



5. Ahora completa el esquema con las siguientes expresiones.

Los sismos

Las inundaciones

Los huaicos

Los fenómenos naturales en el Perú

como

son

Caída violenta de barro y rocas que arrastra todo cuanto esté a su paso, como árboles y casas.



DIARIO OFICIAL EL PERUANO

son

Movimientos vibratorios que se originan en el interior de la Tierra.



LUIS YUPANQUI

son

El desborde de ríos ocasionado por las fuertes lluvias.



CORTESÍA INDECI

Para estar preparados ante un sismo, debes conocer las **zonas seguras** en tu escuela y en tu casa. Además, debes mantener las **salidas libres de obstáculos**, preparar la **mochila de emergencia** y participar en los **simulacros**.



6. Con ayuda de su profesora o profesor, elaboren un croquis de su escuela donde señalen los lugares seguros en caso de un sismo.

a. Recorran en compañía de su profesora o profesor su escuela. Siguen la ruta de evacuación y observen las zonas seguras.



b. Dibujen en un papelógrafo el croquis de su escuela.

c. Agreguen las zonas seguras y las flechas que indiquen la ruta de evacuación, desde su salón hasta la zona segura que les corresponda.



d. Presenten su trabajo a otras aulas para que conozcan los lugares seguros de su escuela.



Un **simulacro** es la representación de una emergencia real. Sirve para saber cómo actuar en caso de emergencia.



7. Completa el cuadro con ayuda de tu profesora o profesor.

| Simulacros | Fechas | Tiempo |
|-------------------|--------|--------|
| Primer simulacro | | |
| Segundo simulacro | | |
| Tercer simulacro | | |



8. Elige solo los objetos que debes guardar en la mochila de emergencia, uniéndolos a esta con flechas.



Recurso TIC



En casa, con ayuda de un familiar o una persona adulta, ingresa a <https://goo.gl/1tKQFU> (Prevención en la comunidad) y lee lo que debes hacer antes, durante y después de un sismo.



9. **Dibuja y escribe dos medidas de seguridad que debes tener en cuenta durante un sismo.**



Aplicamos lo aprendido



Realicen lo siguiente:

- Inspeccionen si su aula está preparada para actuar frente a un sismo y marquen con un ✓ según corresponda.
 - La salida está libre de obstáculos. Sí No
 - La zona segura está identificada con la señal correspondiente. Sí No
 - Las niñas y los niños elegidos para apoyar durante el sismo conocen sus tareas. Sí No
 - El salón de primer grado participa en todos los simulacros de la escuela. Sí No
- ¿Por qué son importantes las medidas de prevención frente a un sismo u otro fenómeno natural peligroso?

¿Cómo debes cuidar los recursos del planeta?

En esta ficha aprenderás a utilizar responsablemente los recursos de tu localidad mediante actividades de reuso, reducción y reciclado en la escuela y en casa. De esta manera colaborarás para evitar que se agoten y cuidarás el planeta.



Observen y lean la siguiente situación. Luego, dialoguen.



- ¿Qué lugar observas? ¿Cómo está?
- ¿Qué hacen estas personas?
- ¿Por qué están haciendo eso?



1. Lee el siguiente caso y comenta.

Andrea vive frente a la plaza de su localidad. El domingo salió temprano a comprar el pan y vio que la plaza estaba muy sucia. Las personas que habían asistido ayer a la fiesta por el aniversario de la localidad la habían dejado con mucha basura. Inmediatamente, Andrea pasó la voz a su papá y, junto con él y otros vecinos, se colocaron guantes y recogieron la basura.

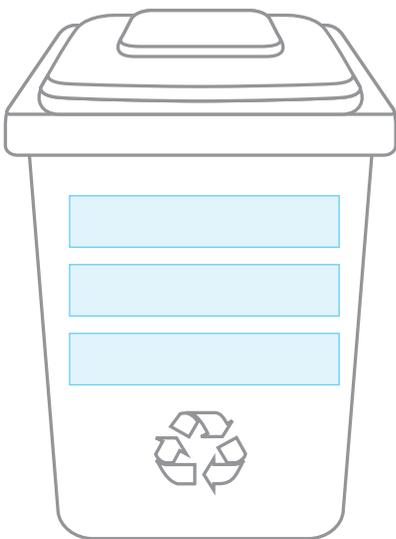


2. Según el texto anterior, respondan las siguientes preguntas:

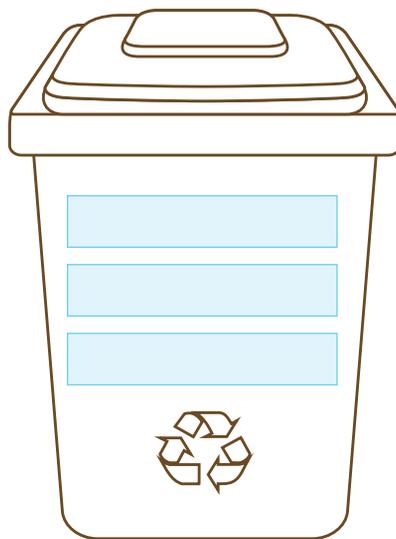
- ¿Qué es lo que observó Andrea?
- ¿Qué opinan de las personas que asistieron a la fiesta?
- ¿Han visto una situación similar? ¿Dónde?



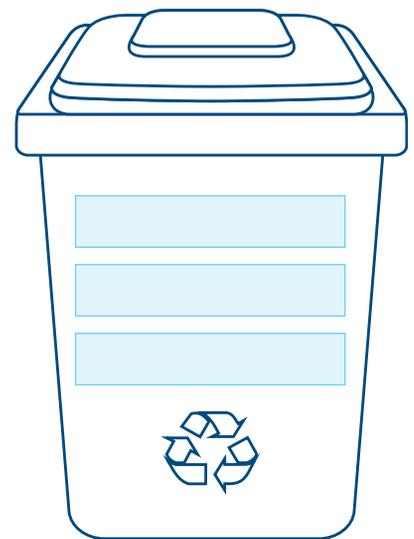
3. ¿Cómo se puede clasificar la basura? Escribe qué objetos colocarías en cada tacho.



Plástico



Residuos
orgánicos



Papel/Cartón



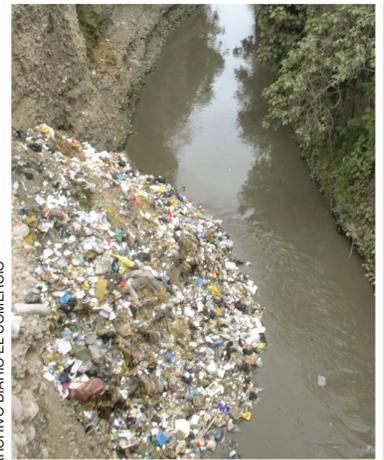
4. Mencionen qué pasaría si la gente dejara la basura en las calles.



Un lugar sucio **contamina** el aire, el agua y el suelo. Es importante evitar la **contaminación** del suelo, aire y agua para cuidar la vida de los seres vivos.



5. Observa las fotos. Luego, subraya lo que contamina más en cada caso.



- Aire
- Agua
- Suelo

- Aire
- Agua
- Suelo

- Aire
- Agua
- Suelo



6. ¿El ruido es una forma de contaminación? ¿Por qué?



Si **reducimos, reutilizamos y reciclamos** los desechos, colaboramos con el cuidado y protección del ambiente. Podemos **reutilizar** las botellas de plástico para elaborar juguetes.



7. Elaboramos batibolos reciclados.

- Consigan seis botellas de plástico del mismo tamaño y lávenlas.
- Decórenlas con pedazos de papeles de colores o de revistas.
- Hagan una pelota de papel.
- Jueguen a derribar los batibolos.



8. Menciona qué otros objetos podrías elaborar con las botellas de plástico.

Reciclar es un proceso por el cual los desechos se convierten en nuevos productos. Se puede empezar separando los desechos reciclables, como el papel, el vidrio, el plástico o el metal, y llevarlos a los lugares destinados para ello.





9. Separa los desechos reciclables de tu casa. Para ello, utiliza diferentes envases. Averigua con ayuda de un familiar a dónde o a quién puedes entregar estos desechos.

Al **reducir** el uso de algunos materiales, como bolsas, botellas o vasos de plástico, cuidas el ambiente porque estos tardan mucho en descomponerse.



10. Marca con un la escena donde se reduce el uso del plástico.

Juan va al mercado y lleva su bolsa de tela.



Rosa recibe una bolsa de plástico en cada compra.



Recurso TIC



En casa, con ayuda de un familiar o una persona adulta, ingresa a <http://goo.gl/JQYG7> (Reciclar para abrigar 2013) y explica en qué consiste esta campaña.



11. En coordinación con la dirección, organicen una campaña para separar la basura. Sigán estos pasos:

- a. Pinten o forren cuatro cajas de los siguientes colores: azul, verde, amarillo y marrón.
- b. Coloquen un cartel a cada caja según su color.



Papel y cartón



Desechos orgánicos



Plástico y metal



Vidrio

- c. Ubiquen los tachos en el patio de su escuela.



12. Escribe el mensaje que le dirías a los estudiantes de tu escuela para animarlos a colocar los desechos en las cajas que correspondan.

Aplicamos lo aprendido



Realiza las siguientes actividades:

- Comenta por qué es importante separar los desechos.
- Escribe lo que puedes hacer para reducir el uso del papel en la escuela.



Elaboren afiches que motiven a reciclar, reutilizar y reducir los desechos. Luego, con la ayuda de su profesor o profesora, peguen los afiches en lugares visibles de su escuela.