

CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: sara.contreras@colegio-mineraelteniente.cl

GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 1 N° DE GUÍA: 8

RECURSO: TEXTO DE ESTUDIO PAGINAS: _____

ASIGNATURA: ___ORIENTACION___

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO: 4° BASICOS LETRA: A- B-C- FECHA: _____

Unidad 1: Aplicar estrategias de resolución de conflictos y proponer acciones tendientes a la autosuperación

O. Identificar y practicar en forma autónoma conductas de cuidado personal en relación a: rutinas de higiene, actividades de descanso, recreación y actividad física y hábitos de alimentación.

EN ESTA GUIA EDUCATIVA REFORZAREMOS
CONDUCTAS PROTECTORAS DE
AUTOCUIDADO



En la guía anterior aprendimos algunos tips y recomendaciones para lograr tus aprendizajes. Ahora te invito a realizar la presente guía con mucho entusiasmo.




INICIO: ACTIVIDAD N°1. Estando en casa en período de cuarentena tenemos que considerar algunas conductas de autocuidado. Observa las imágenes e interpreta que situación representan ¿Alguna de estas situaciones está ocurriendo contigo?



1.- ¿Qué es el sedentarismo? ¿Qué consecuencias podrían tener para tu salud?

Las conductas de autocuidado son aquellas que realizamos para protegernos y mantener una buena salud; mantener una higiene personal- hacer deportes o actividad física, comer sano, dormir las horas necesarias y hacer actividades sociales ayudan a una salud mental.

DESARROLLO: ACTIVIDAD. Te invito a evaluar tu nivel de Autocuidado a través de un test.

| TEST DE AUTOCUIDADO |  SIEMPRE |  A VECES |  NUNCA |
|---|---|--|--|
| Marca con una X la frecuencia con la que realizas el Indicador de autocuidado | | | |
| 1.- Me lavo los dientes después de las comidas | | | |
| 2.- Como frutas y verduras todos los días. | | | |
| 3.- Duermo entre 6 y 8 horas, evito trasnochar | | | |
| 4.- Realizo ejercicios 2 veces a la semana o más. | | | |
| 5.-Me divierto con mi familia o amigos a la distancia | | | |
| 6.-Como pocas grasas, frituras y masas. | | | |
| 7.-Regulo el tiempo que estoy frente al computador. | | | |
| 8.-Tengo buen humor, me rio de mí y con otros | | | |
| 9.- Me baño y me visto todos los días con ropa limpia | | | |

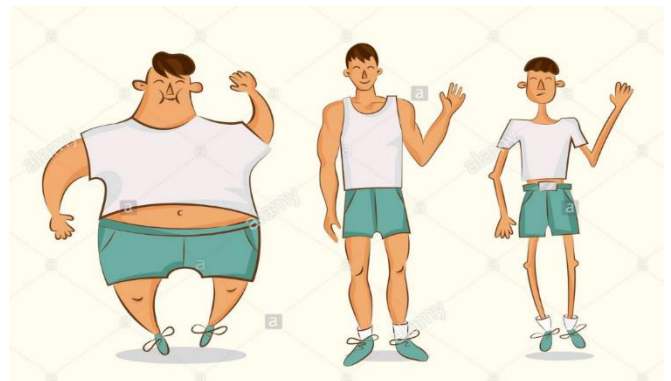
¡Felicitaciones si tienes 8, 7, 6 Siempre estas cuidando mucho tu salud!

CIERRE: Relaciona los indicadores del test de autocuidado y responde las siguientes preguntas:

1.- ¿Cómo podemos evitar la Obesidad?

2.- ¿Qué consecuencias tiene para la salud?

3.- ¿Cómo podemos mantener una buena salud mental?



UNIDAD TECNICO PEDAGOGICO 2020 –APRENDIENDO EN LINEA MINERAL



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: sara.contreras@colegio-mineraelteniente.cl