



GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 2 N° DE GUÍA 15

RECURSO: TEXTO DE ESTUDIO PAGINAS:

ASIGNATURA: ORIENTACION

NOMBRE ESTUDIANTE: CURSO: 4° Años LETRA: A-B-C- FECHA: _____

UNIDAD 2: Aplicar estrategias de resolución de conflictos y proponer acciones tendientes a la autosuperación

OA5. Identificar y practicar en forma autónoma conductas protectoras y de autocuidado en relación a: rutinas de higiene; actividades de descanso, recreación y actividad física; hábitos de alimentación; resguardo del cuerpo y la intimidad; la entrega de información personal;

HABITOS DE VIDA SALUDABLE

EN ESTA GUIA EDUCATIVA VAMOS REFLEXIONAR SOBRE EL BIENESTAR Y LOS HABITOS DE VIDA SALUDABLE



INICIO ACTIVIDAD: Observa las imágenes, lee atentamente y responde.



1.- ¿Consideras que has desarrollado hábitos de vida saludables? Escribe tu respuesta

“Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.”

DESARROLLO ACTIVIDAD

N°1.- Para lograr un bienestar físico y mental y formar hábitos de vida saludable, tenemos que realizar una serie de actividades. Lee las 10 actividades de la imagen y clasificalas según su categoría escribiendo los números dentro de cada recuadro, esta clasificación es a nivel explicativo ya que en realidad todas las actividades contribuyen a una buena salud física y mental de manera integral.

DESCANSO	<input type="text"/>	SALUD MENTAL	<input type="text"/>	ALIMENTACION	<input type="text"/>
HIGIENE	<input type="text"/>	ACTIVIDAD FISICA	<input type="text"/>		

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**

2.-RESPONDE CIERRE ¿Qué actividades debes incluir o modificar en tu rutina, para lograr tu bienestar físico y mental? Escribe tu respuesta

