



COLEGIO ISABEL RIQUELME

U.T.P.

GUÍA DIGITAL N°16

ASIGNATURA: Orientación - Religión

CURSO: 1° Básico

DOCENTE: Maribel Medina Rebolledo – María Victoria De Geyter

SEMANA: 21 al 25 de Septiembre

DÍAS ATENCIÓN CONSULTAS: Martes y Jueves de 17:00 a 18:00 horas

CONTACTO: grupo de WhatsApp del curso y correo electrónico:

maribel.profe1basico2020@gmail.com (en caso de tener dudas)



QUERIDOS NIÑOS Y NIÑAS

Deseo te encuentres bien junto a tu familia, una nueva semana para poder compartir a distancia. He preparado este trabajo con mucho cariño porque se y confió en tu capacidad y la actitud que tienes por aprender cada día más.

Bendiciones cuídate mucho.

Cariñosamente tu Profesora Maribel Medina

1: OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	CONTENIDOS
<p>(OA 4) Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado en relación a:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ rutinas de higiene✓ actividades de descanso, recreación y actividad física✓ hábitos de alimentación✓ resguardo del cuerpo y la intimidad✓ la entrega de información personal	<p>Conductas protectoras como:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ rutinas de higiene➤ hábitos de alimentación➤ Autocuidado
OBJETIVO DE LA CLASE	HABILIDADES
<p>Favorecer el desarrollo físico personal y el autocuidado, en el contexto de la valoración de la vida y el propio cuerpo, a través de hábitos de higiene, prevención de riesgos y hábitos de vida saludables.</p>	<ul style="list-style-type: none">✓ Identificar✓ Reconocer✓ Observar✓ Practicar

Hábitos de higiene



Higiene bucal



Lava tus dientes después de cada comida para que crezcan sanos





www.free-power-point-templates.com

¡Lava tus manos !



www.free-power-point-templates.com



www.free-power-point-templates.com



Lavate las manos.



www.free-power-point-templates.com

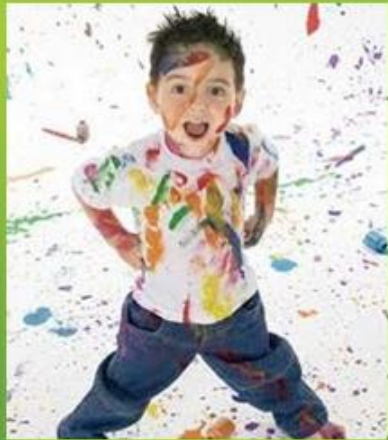


www.free-power-point-templates.com

Y si quedas muy sucio después de jugar.



www.free-power-point-templates.com



www.free-power-point-templates.com

¡Debes bañarte!



www.free-power-point-templates.com

Debes utilizar:

- ¡Agua!
- ¡Shampoo para el pelo!



www.free-power-point-templates.com

- ¡Y Jabón para el cuerpo!



Puedes utilizar una esponja, ella te ayudará a hacer más espuma para limpiar tu cuerpo



www.free-power-point-templates.com



+



+



+



=



www.free-power-point-templates.com

Al estar limpio:

- Conservaras tu salud y prevendrás enfermedades.



www.free-power-point-templates.com

Hábitos de alimentación

Son **hábitos** adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra **alimentación**. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos.



8 consejos para una alimentación saludable

1. **Coma alimentos variados.**
2. **Base su alimentación en alimentos ricos en hidratos de carbono.**
3. **Consuma muchas frutas y verduras.**
4. **Mantenga un peso corporal saludable.**
5. **Coma raciones moderadas: reduzca, no elimine alimentos.**
6. **Coma regularmente alimentos saludables.**
7. **Beba mucha agua.**
8. **Realice ejercicios.**

Autocuidado



Autocuidado

• ACTIVIDAD FÍSICA



• COMER SANO



• HIGIENE PERSONAL



Alimentación completa, adecuada, higiénica, variada y equilibrada

CONSUMO OCASIONAL



CONSUMO DIARIO



Alimentación completa, adecuada, higiénica, variada y equilibrada



Higiene personal



Consecuencias de no realizarla



- **Mal olor**
- **Enfermedades: evitar presencia de gérmenes (piel)**



Además

- **Descansar entre 8 y 10 horas diarias**



Además...

- **Si no descansas...**
 - Sueño
 - Cansancio
 - Desconcentración



Además...

Mantener ambientes saludables:



- Orden
- Limpieza
- Buena convivencia



Además...

Si tu ambiente no es saludable:



- Desorden
- Peleas



Gracias...

**TODOS
PODEMOS
CUIDARNOS**



Me lavo la cara todas las mañanas.



Me baño todos los días.



Me peine y mantengo limpio mi pelo.



Me lavo las manos frecuentemente.



Me cepillo los dientes después de cada comida.



Mantengo las uñas cortas y limpias.

3: TAREA

Ahora a trabajar recordando lo explicado y lo que tú fuiste recordando, revisa el material las veces que sea necesarios si tienes dudas

Tu puedes eres lo suficientemente capaz.

1. Realiza un dibujo para cada uno de los contenidos solicitados:

✓ Conductas protectoras como:

rutinas de higiene

hábitos de alimentación

Autocuidado

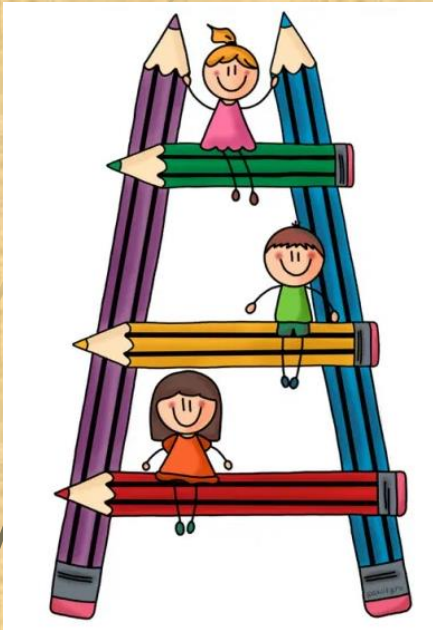
4: SOLUCIONARIO




**APODERADO CUANDO TERMINE DE
CONFECCIONAR LAS EMOCIONES
DEBE ENVIAR UNA FOTO PARA SER
REVISADA LA ACTIVIDAD.**

Recuerda que tus Profesoras están dispuestas para ayudarte si tienes alguna duda o problema

5: AUTOEVALUACIÓN

Estimado alumno(a): Le solicito que se autoevalúe en las actividades desarrolladas en su hogar. En primer lugar se le plantean indicadores respecto de su actitud frente al trabajo. Para responder marque con un “X” en el nivel de la escala que usted considere representa su grado de acuerdo” para realizar esta autoevaluación debes escribirlo en tu cuaderno, con buena letra y ordenado.



	SI 	A VECES 	NO 
1. Me he comprometido con el trabajo que me envió mi profesora.			
2. Mi actitud hacia las actividades ha sido buena.			
3. Me he esforzado en superar mis dificultades.			
4. He aprovechado los días de consulta con la profesora para aclarar dudas.			
5. He sido exigente conmigo mismo (a) en los trabajos realizados.			
6. Me siento satisfecho (a) con el trabajo realizado.			
7. He cumplido oportunamente con mis trabajos.			

6:TICKET DE SALIDA

INDICADOR DE EVALUACIÓN

Nombran actividades y rutinas de vida saludable.

Nombra 3 actividades o rutinas de vida saludable:

