



## GUÍA DIGITAL N°3

### Tarea

**ASIGNATURA:** Orientación

**CURSO:** 1° AÑO

**DOCENTE:** Maribel Medina Rebolledo

**SEMANA:** 27 de Abril al 01 de Mayo

**CONTACTO:** grupo de WhatsApp del curso y correo electrónico:

[maribel.profe1basico2020@gmail.com](mailto:maribel.profe1basico2020@gmail.com) (en caso de tener dudas)

**OBJETIVO DE LA CLASE:** Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado en relación a:

- ✓ rutinas de higiene
- ✓ hábitos de alimentación

**ACTIVIDAD:**

Ahora te toca a ti demostrar tus habilidades...

### PAUSA ACTIVA

Te invito a realizar la siguiente pausa activa que te ayudara a relajar tu cuerpo, fortalecer tu mente para un mejor desempeño y bienestar a la hora de realizar las actividades

<https://www.youtube.com/watch?v=jaP5YOLXiuk>



- ✓ En hoja de block o de cuaderno deberás dividirla en 2 partes en cada una de ellas debes escribir hábitos saludables y hábitos NO saludables.
- ✓ Luego debes observar las imágenes presentadas a continuación, debes colocar el número de la imagen donde corresponda.
- ✓ Después debes elegir una de las imágenes en cada categoría y dibujarla.

Hábitos Saludables	Hábitos NO Saludables

1



2



3



4



5



6





Colegio Isabel Riquelme  
U.T.P.

Estimado estudiante: Deseo de todo corazón te encuentres bien

Como tú profesor: Confío en tu honestidad y necesito que utilices esta hoja al final de haber realizado tus ejercicios, ya que te entrego el solucionario con la finalidad que compares tu respuesta.

**SI TIENES TODO BIEN FELICITACIONES**

**SI TE EQUIVOCASTE CONOCERÁS DONDE ESTUVO TU ERROR.  
FELICITACIONES POR TU HONESTIDAD TU ERES CAPAZ TEN PRESENTE...  
DE LOS ERRORES SE APRENDE**

### Solucionario

Hábitos Saludables	Hábitos NO Saludables
<p><b>1</b>      <b>4</b></p> <p><b>DIBUJO</b></p>	<p><b>2</b>   <b>3</b>   <b>5</b>   <b>6</b></p> <p><b>DIBUJO</b></p>