



Colegio Isabel Riquelme
U.T.P.

Guía Digital N° 7

ASIGNATURA: Orientación

CURSO: 2 básico A y B

DOCENTE: Catherin Parra O.- Francisca Rojas A.

SEMANA: 25 al 29 de Mayo

DÍAS ATENCIÓN CONSULTAS: lun. a vi. de 10^{oo} a 11^{oo} y de 15^{oo} a 16^o

CONTACTO: catherin.parra@colegio-isabelriquelme.cl

francisca.rojas@colegio-isabelriquelme.cl

OBJETIVO APRENDIZAJE: Conocer e identificar rutinas de autocuidado.

ACTIVIDAD : Actividades en el cuaderno de la asignatura.



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: 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>	<p>Conocimiento personal Vida saludable y autocuidado</p>
OBJETIVO DE LA CLASE	HABILIDADES
<p>Conocer e identificar rutinas de autocuidado.</p>	<p>Identificar, reconocer</p>



2. GUIA

¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado es un término que se ha puesto mucho de moda en los últimos años. Básicamente es una palabra que deriva del griego “auto” que significa “propio”, mientras que cuidado que viene del latín y significa pensamientos. Básicamente su interpretación sería el cuidado de si mismo.





En cuanto al autocuidado, como fue definido anteriormente, cuidar de nosotros mismos lo podemos dividir en tres grandes áreas que son las siguientes

Autocuidado

- **ACTIVIDAD FÍSICA**
- **COMER SANO**
- **HIGIENE PERSONAL**



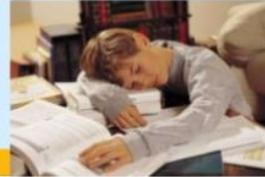


Actividad física

Realizar cualquier actividad física diariamente



Consecuencias de no realizarla



- **Obesidad**
- **Flojera**
- **Cuerpo pesado**
- **Cansancio**



Comer sano

Alimentación completa, adecuada, higiénica, variada y equilibrada



Consecuencias de no realizarla

- **Obesidad**
- **Desnutrición**
- **Enfermedades al estómago**





Higiene Personal



Higiene personal



Consecuencias de no realizarla



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





También debes tener en cuenta

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



- **Mantener ambientes saludables:**



- Orden
- Limpieza
- Buena convivencia



- **Debemos tener pensamientos positivos**

- Me quiero
- Lo intentaré
- Yo puedo
- Me va a ir bien
- Alcanzo a terminar





Higiene Personal



Higiene personal



Consecuencias de no realizarla



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





3. TAREA

Después de saber lo que es el autocuidado y las consecuencias que nos trae el no hacerlo realiza en tu cuaderno una secuencia de 4 actividades de autocuidado que tu realizas durante tu día.





4. SOLUCIONARIO

Queridos alumnos, tu creación no tiene una corrección ya que es algo individual, tu creación propia.

Procura realizar un trabajo limpio, ordenado y con mucho amor y de seguro estará excelente.



**Recuerda que puedes consultar ante cualquier duda...
¡Un abrazo virtual! ☺**

