



COLEGIO ISABEL RIQUELME
U.T.P.



GUÍA DIGITAL N° 15

ASIGNATURA: ORIENTACION

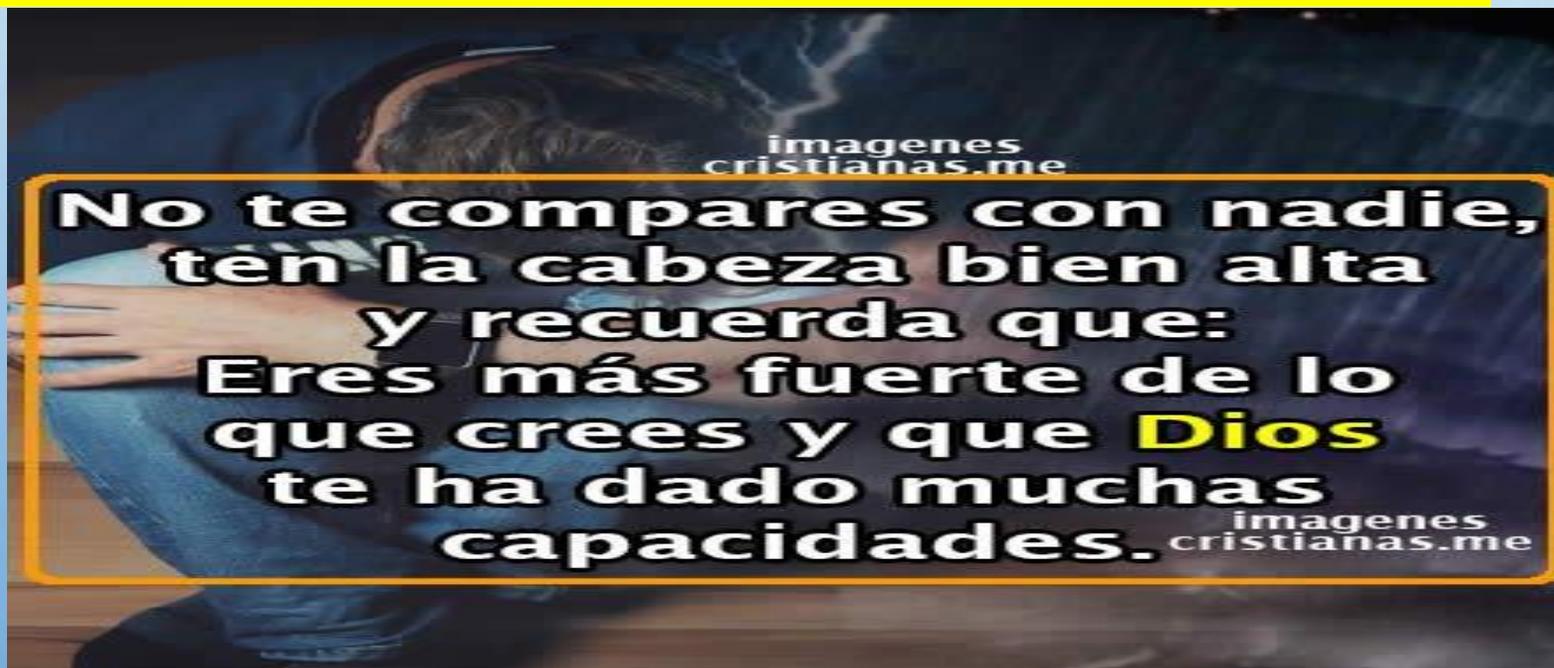
CURSO: 7° BASICO

DOCENTE: ALEJANDRA CONTRERAS CUEVAS/ SANDRA FUGUEROA

SEMANA: DESDE EL 31 de AGOSTO al 04 de SEPTIEMBRE

DÍAS ATENCIÓN CONSULTAS: Lunes a Viernes de 10:00 a 11:00 hrs

CONTACTO: alejandra.contreras@colegio-isabelriquelme.cl



1: OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	CONTENIDO
OA 4 Integrar a su vida cotidiana acciones que favorezcan el bienestar y la vida saludable en el plano personal y en la comunidad escolar, optando por una alimentación saludable, un descanso apropiado, realizando actividad física o practicando deporte, resguardando la intimidad e integridad del cuerpo, incorporando medidas de seguridad en el uso de redes sociales, entre otros	Acciones que favorezcan el bienestar y la vida saludable en el plano personal.
OBJETIVO DE LA CLASE	HABILIDADES
Establecer rutinas diarias dentro del hogar que favorezcan el bienestar y vida saludable.	Reconocer Describir Inferir Analizar



2: GUÍA

MIS NIÑOS Y NIÑAS MARAVILLOSOS ESPERANDO QUE ESTÉN MUY BIEN JUNTO A SUS FAMILIAS , ESTA SEMANA VAMOS A VER ACCIONES QUE FAVOREZCAN EL BIENESTAR Y LA VIDA SALUDABLE EN EL PLANO PERSONAL

HÁBITOS PARA LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE

1

- COME ALIMENTOS VARIADOS. FRUTAS Y VERDURAS TODOS LOS DÍAS.
- HAZ 5 COMIDAS AL DÍA.
- BEBE ENTRE 4 Y 8 VASOS DE AGUA DIARIOS.



rosafernandezsalamancaprimaria

HÁBITOS PARA LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE

2

- DÚCHATE TODOS LOS DÍAS.
- LÁVATE LAS MANOS ANTES DE COMER.
- CEPÍLLATE LOS DIENTES DESPUÉS DE LAS COMIDAS.



rosafernandezsalamancaprimaria

HÁBITOS PARA LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE

3

- REALIZA EJERCICIO FÍSICO UNA HORA TODOS LOS DÍAS.
- BUSCA DEPORTES QUE SE REALICEN CON MÁS NIÑOS O NIÑAS.



rosafernandezsalamancaprimaria

HÁBITOS PARA LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE

4

- EVITA LOS JUEGOS DE ORDENADOR Y CONSOLAS LOS DÍAS DE SEMANA.
- ÚSALOS UN MÁXIMO DE DOS HORAS LOS FINES DE SEMANA.



rosafernandezsalamancaprimaria

HÁBITOS PARA LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE

5

- ACUÉSTATE A LAS 10 DE LA NOCHE LOS DÍAS DE SEMANA. DEBES DORMIR UNAS 10 HORAS.
- LEE ALGÚN CUENTO MIENTRAS TE ENTRA SUEÑO.



rosafernandezsalamancaprimaria

HÁBITOS PARA LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE

6

- SIÉNTATE CORRECTAMENTE.
- COLÓCATE LA CARTERA BIEN PUESTA .



rosafernandezsalamancaprimaria

LA SALUD

Es un estado de bienestar, físico, mental y social.

VIDA SALUDABLE

DIETA
EQUILIBRADA



CEPILLARSE
LOS DIENTES



HACER
DEPORTE



COMER EN
FAMILIA

- Comer de todo tipo de alimentos.
- Consumir alimentos frescos como frutas y verduras.
- No tomar bollería industrial.
- No abusar de los dulces ni embutidos.
- Beber 1 o 2 litros de agua al día.
- Repartir los alimentos en 5 comidas.

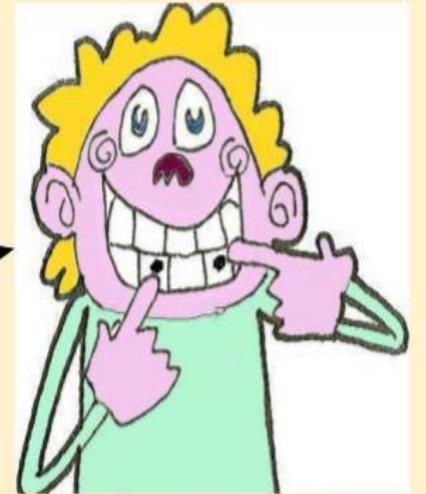
rosafernandezsalamancaprimeria

CONSECUENCIAS DE NO LLEVAR UNA VIDA SANA



Si no nos lavamos los
dientes y abusamos de los
dulces

CARIES



rosafernandezsalamancaprimeria

CONSECUENCIAS DE NO LLEVAR UNA VIDA SANA



Si abusas de la consola,
las tablets o los móviles...

rosafernandezsalamancaprimaria



3: TAREA

ESTA SEMANA TE INVITO A PENSAR EN LA RUTINA DE UN DÍA , EN TU CUADERNO DE ORIENTACIÓN VAS A ESCRIBIR CON HORA DESDE QUE LA MAÑANA HASTA LA NOCHE EN DONDE TENGA PRESENTE ACTIVIDADES QUE TE FAVOREZCAN EN TU BIENESTAR. ADEMÁS DEBES CONFECCIONAR UN MENÚ CON ILUSTRACIONES O RECORTES DONDE TENEMOS UN DESAYUNO Y ALMUERZO SALUDABLE , PUEDES PREGUNTAR A TU FAMILIA . LO HARÁS MUY BIEN



4: SOLUCIONARIO

PARA REVISAR TUS TRABAJOS PUEDES REMITIR TUS TRABAJOS EN FOTOGRAFIAS A MI CORREO PARA REALIZAR LA RETROALIMENTACION .

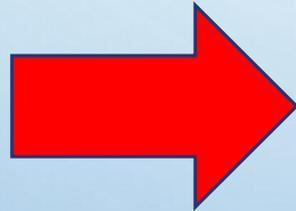


TICKET DE SALIDA

RESPONDE ESTE PEQUEÑO TICKET Y MANDA TU RESPUESTA A MI CORREO O AL WAP DEL CURSO PARA VER LO BIEN QUE TRABAJAS

Indicador de evaluación

Reconocen los efectos positivos para su bienestar de incorporar hábitos de vida saludable relacionados con la alimentación, actividad física, descanso, entre otras.



TE INVITO A QUE INDIQUES POR LO MENOS 3 BENEFICIOS PARA NUESTRA VIDA EL ESTABLECER HÁBITOS SALUDABLES RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN , ACTIVIDAD FÍSICA , DESCANSO , ENTRE OTRAS.



TE INVITO A REFLEXIONAR FRENTE A LA AUTOEVALUACIÓN SIGUIENTE .



COLEGIO ISABEL RIQUELME
UTP

AUTOEVALUACION

Marca con una X la opción que más te identifique.

+

	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
Me he comprometido con el trabajo que me envió mi profesora.				
Mi actitud hacia las actividades ha sido buena				
Me he esforzado en superar mis dificultades.				
He aprovechado los días de consulta con la profesora para aclarar dudas.				
Me siento satisfecho/a con el trabajo realizado.				
He cumplido oportunamente con mis trabajos.				

