



**Colegio Isabel Riquelme
U.T.P**

1: GUÍA DIGITAL 20

ASIGNATURA: Orientación - Religión

CURSO: 8° BÁSICO

**DOCENTE: MARIA TERESA SERRANO C- CLARA HENRÍQUEZ-
M. DE GEYTER**

SEMANA: DEL 16 AL 20 DE NOVIEMBRE DE 2020

**DIAS ATENCIÓN CONSULTAS: Jueves 18:00 a 19:00horas por el
whatsapp del curso +56935165427**

maría.serrano@colegio-isabelriquelme.cl

Queridos alumnos(as):

En esta nueva semana deseamos sus profesoras que se encuentren muy bien junto a sus seres queridos. Hemos preparado este trabajo con mucho cariño para ustedes porque sabemos y confiamos en tu capacidades y deseos de aprender que los caracteriza. Bendiciones cúdense mucho.

Cariñosamente tus profesoras.

2: RUTINAS DE NORMALIZACIÓN CLASES VIRTUALES



3: OBJETIVOS Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

Objetivo de Aprendizaje	Contenido
<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none">-Vida saludable-El valor de la Responsabilidad
Objetivo de la clase	Habilidades
<p>Conocer e implementar iniciativas para promover de manera personal o grupal la vida saludable y evaluarlas en función del bienestar que ellas generan.</p>	<ul style="list-style-type: none">-Constatar-Reconocer-Discutir-Identificar

Indicador de Evaluación: Implementan iniciativas para promover de manera personal o grupal la vida saludable y las evalúan en función del bienestar que generan.

4: RUTA DE APRENDIZAJE

Leer y escribir el objetivo de la clase

Activación de aprendizaje previos

Definir conceptos claves

Seguir instrucciones

Pausa activa

Poner en práctica

Revisión de la actividad con el solucionario



5.- GUÍA DIGITAL

¿Cómo definirías la comida chatarra?

¿Tiene consecuencia el consumo de la comida chatarra?

¿Que calidad de vida llevan las personas que consumen comida chatarra?



Observan video TVN ¿Qué comes?

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

¿LO SABÍAS?

Tu adolescencia está a la vuelta de la esquina. Por esto, alimentarse bien es muy importante, ya que se producen grandes cambios en el propio cuerpo y aumenta la velocidad de crecimiento: “el famoso estirón”.

¿Sabes lo que significa ese estirón?

La nutrición juega un papel esencial en estos procesos. Por eso es bueno descubrir las ventajas de comer sano.

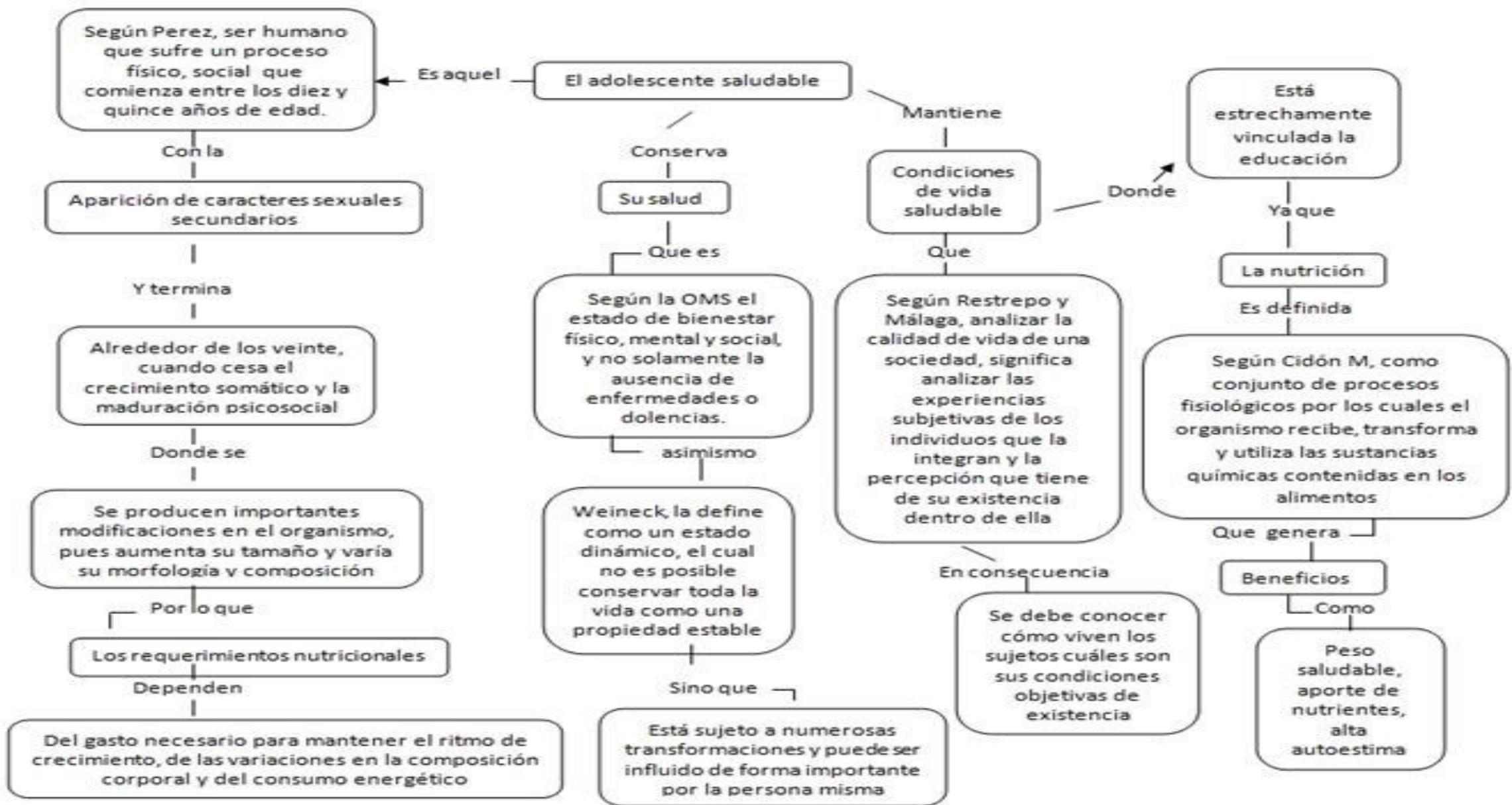


Por lo tanto:



- A esta edad es bueno que tomen 3 o 4 raciones de leche o lácteos.
- Las frutas no engordan y aportan vitaminas.
- Las carnes y el pescado tienen muchas proteínas para el crecimiento. La grasa del pescado es buena, mientras que la de la carne conviene eliminarla para cuidar las arterias “por dentro”.
- Una porción doble en un local de comida rápida puede ser más barata, pero es para que la tomen entre dos.
- Los refrescos y jugos artificiales están muy a mano, pero tienen demasiadas calorías y no quitan la sed. Es mejor beber agua.
- Y al final recordar, la comida chatarra... menos de una vez por semana.





Ahora los invito a reflexionar sobre el valor de la responsabilidad y su importancia a la hora de cuidar la salud de nuestro cuerpo.

EL VALOR DE LA RESPONSABILIDAD

La responsabilidad se considera una cualidad y un valor del ser humano. Se trata de una característica positiva de las personas que son capaces de comprometerse y actuar de forma correcta. En muchos casos, la responsabilidad viene dada por un cargo, un rol o una circunstancia, como un puesto de trabajo o la paternidad. En una sociedad, se espera que las personas actúen de forma responsable, ejerciendo sus derechos y desempeñando sus obligaciones como ciudadanos. En muchos casos, la responsabilidad obedece a cuestiones éticas y morales.



Reflexionemos en el valor de la responsabilidad, y como éste también comprende el cuidado de nuestro cuerpo.

Consideremos el valor e importancia que le da Dios a nuestro cuerpo a través del texto bíblico de **Salmos 139:13 al 16** y **1 Corintios 6:19 y 20**



☰ 1 Corintios 6 TLA 🔍

19 El cuerpo de ustedes es como un templo, y en ese templo vive el Espíritu Santo que Dios les ha dado. Ustedes no son sus propios dueños. **20** Cuando Dios los salvó, en realidad los compró, y el precio que pagó por ustedes fue muy alto. Por eso deben dedicar su cuerpo a honrar y agradecer a Dios.

Dios no quiere que ignoremos cómo el principio de ‘causa y efecto’ se relaciona con la vida saludable. El aplicar estos principios de forma *balanceada*, produce grandes beneficios.

Los profesionales de la salud citaron a la **inactividad** como la moda más perjudicial de la actualidad. Y la actividad diaria — el ejercicio — es la solución. El cuerpo fue diseñado para estar activo y liberado de la ‘maldición de la inactividad’.



La actividad física

La inactividad se le atribuye, parcialmente, al uso del celular y redes sociales, a la TV, al uso del automóvil, al teletrabajo y a la pereza. Muchas personas están crónicamente cansadas y simplemente ‘no tienen ganas’ de “reactivar su cuerpo”. Muy frecuentemente, las presiones y las responsabilidades parecen limitar las oportunidades para alcanzar incluso las metas básicas, tales como el mejoramiento de la salud. Sin embargo, si tales personas tomaran medidas para mejorar su salud, podrían llevarse una sorpresa.

El cuerpo humano **no** fue creado para estar perpetuamente **inactivo**. El ejercicio aeróbico estaba diseñado para reiniciar un proceso que pudiera rejuvenecer todo el sistema cardiovascular.

Caminar también puede cambiar completamente su perspectiva de la vida. Este ejercicio puede ayudarle a relajarse, a dormir mejor, y a tolerar mejor el estrés de la vida diaria. Usted será capaz de lograr más con menor fatiga.



Comida Saludable

Daniel 1:8-16 enseña algunas lecciones valiosas acerca de la comida natural. El profeta Daniel les informó a sus captores que él no podía ser contaminado con las carnes inmundas ni con el vino que se le servía diariamente a la realeza babilónica. Entendamos, en este recuento, él no estaba sugiriendo una prueba aleatoria para ver si él se beneficiaría al comer “legumbres” (del hebreo ‘zeroa’ que significa “comida que fue cosechada” — es decir, comida que creció naturalmente en la tierra — vegetales, frutas, granos y, por extensión, carnes limpias) Él ya conocía los beneficios de alimentarse con buena comida. Había practicado los buenos hábitos alimenticios durante toda su vida. Él sabía que las frutas LIMPIAN, que los vegetales TONIFICAN, que los granos NUTREN y que las hierbas ayudan a SANAR.

También es sabido que la carne roja es una fuente vital de beneficios: hierro, zinc, magnesio, tiamina, riboflavina, vitamina A, proteína, B12 (la cual solamente está en la carne), B6, niacina y otros.

El pescado fresco abunda en proteínas esenciales y en minerales — y es fácilmente digestible.



DESCANSAR BIEN

Aparte de que necesitamos tener una buena alimentación y la disciplina de hacer ejercicio físico, también necesitamos aprender a descansar. Deje un poquito la televisión, el internet, el teléfono, y otros de los muchos distractores electrónicos que existen hoy en día y ¡Descanse!

EL SUEÑO Y EL DESCANSO EN LA EDAD ESCOLAR



UN BUEN DESCANSO INFLUYE DE MANERA
POSITIVA EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR.

EL CUIDADO E HIGIENE DE NUESTRO CUERPO



Una vida saludable no solo implica el cuidado que los jóvenes deben tener a la hora de alimentarse o llevar a cabo algún tipo de deporte, sino que también el respeto para su cuerpo y la debida higiene que necesita para desarrollarse bien. Junto con la ducha diaria y una adecuada limpieza de dientes, es preciso preocuparnos de nuestros órganos sexuales. Esto es válido tanto para las damas como para los varones.

6: PAUSA ACTIVA

Te invito a colocarte de pie y realizar los siguientes ejercicios



7: TAREA

De acuerdo a lo que observaste en el video responde en tu cuaderno:

¿Me siento identificada o identificado con alguna de las situaciones vistas en el video?

¿Existe en mi familia alguien con una enfermedad asociada al consumo de azúcar?

¿Hago ejercicio en forma regular?

¿Creo tener una dieta balanceada?

¿Qué imagen es bien aceptada por la sociedad?

Elabora un menú de sugerencia de comidas para un adolescente.



8: SOLUCIONARIO

Las respuestas serán en relación a las experiencias de cada uno de los estudiantes los cuales se verán en la clase virtual.



9: TICKET DE SALIDA

- 1.- Escribe en tu cuaderno tres actividades o acciones que promueven la vida saludable y el bienestar o beneficios que generan a nuestro cuerpo.
- 2.- Escribe tres acciones o hábitos que debemos evitar para mantener una vida saludable.

Indicador de Evaluación:
Implementan iniciativas para promover de manera personal o grupal la vida saludable y las evalúan en función del bienestar que generan.



10: AUTOEVALUACIÓN

CUANDO HAYAS TERMINADO DE REALIZAR LAS ACTIVIDADES, REALIZA UNA AUTOEVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Criterios	Si	No	¿Por qué?
1.- Logre reflexionar sobre los indicadores que me solicitaron			
2.- Fui capaz de dar mi opinión con argumento.			
3.- Fui respetuoso con las opiniones de mis compañeros.			
4.-A través de los contenidos comprendí mejor sobre la responsabilidad que tengo de cuidar adecuadamente mi cuerpo.			
5.-Cumplí con el objetivo:Implementan iniciativas para promover de manera personal o grupal la vida saludable y las evalúan en función del bienestar que generan.			