**GUÍA RELIGIÓN Y VALORES**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 1°A | Fecha: semana N° 9 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** | | |
| **Objetivo (AO2):** Reconocer la particularidad propia, de los demás y acciones que les ayudan a crecer sanos y felices. | | |
| **Contenidos:** Hábitos saludables. | | |
| **Objetivo de la semana**: Identificar acciones y hábitos que les ayudan a mantener una rutina saludable mediante realización de guía de trabajo. | | |
| **Habilidad:** Identificar. | | |

**¿Qué necesito saber?**



Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de distinguir y qué entendemos por rutina saludable.

**Entonces:**

Identificar es: Reconocer o distinguir que determinada persona o cosa es la misma que se busca o se supone.

Entendemos por rutina saludable: una rutina es una costumbre o un hábito saludable que se adquiere al repetir una misma tarea o actividad muchas veces.

|  |
| --- |
| La rutina implica una práctica que, con el tiempo, se desarrolla de manera casi automática. Establecer rutinas saludables desde pequeños ayudará a cuidar su salud para toda la vida. |

**MI RUTINA SALUDABLE**



Tener una rutina significa establecer un orden en las actividades que realizamos durante el día y practicarlas siempre.

Una rutina establece horarios, pero además los hábitos repetitivos ayudan a construir un equilibrio para mantener nuestra mente y cuerpo sanos, la repetición de actividades todos los días nos ayuda a formar hábitos, los hábitos saludables son todas aquellas conductas positivas en nuestra vida, que nos ayudan a mantener nuestra salud y bienestar.

A continuación encontrarás un ejemplo de rutina saludable

****

Como se puede apreciar en las imágenes esta rutina nos muestra las acciones que realiza un niño todos los días, estas actividades incluyen hábitos de higiene, de alimentación y de recreación, todos importantes para mantenerse saludable y poder crecer sanos y felices.

Como decíamos anteriormente, una rutina son todas aquellas actividades que realizamos TODOS los días. **A continuación une con una flecha las actividades y el momento del día en el que se realizan.**

EJEMPLO: 

MAÑANA





MAÑANA



TARDE





NOCHE



**Para reflexionar**

¿Por qué es importante tener una rutina saludable? ¿Cómo me beneficia practicar hábitos saludables?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**No olvides enviar una foto de tus actividades terminadas al WhatsApp del curso.**

Autoevaluación o Reflexión personal sobre la actividad:

1.- ¿Qué fue lo más difícil de este trabajo? ¿Por qué?

…………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………..



Recuerda mantener una rutina que te ayude a mantenerte saludable.

