**GUÍA DE ORIENTACION**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 3°A | Fecha: semana N° 11 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** | | |
| **Objetivo (s):** OA 4 Identificar y practicar en forma autónoma 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 › situaciones de potencial abuso › consumo de drogas | | |
| **Contenidos:** prácticas de autocuidado. | | |
| **Objetivo de la semana:** Identificar rutinas de higiene, realizando listado de estas rutinas a seguir en sus casas mediante guía de trabajo. | | |
| **Habilidad:** Identificar | | |

**¿Qué necesito saber?**

Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de Identificar y qué entendemos por rutina de higiene



**Entonces:**  **Identificamos** cuando: traemos a la memoria imágenes y experiencias, definiciones o conceptos previamente aprendidos que se relacionan con la situación presentada

¿Que es el higiene?

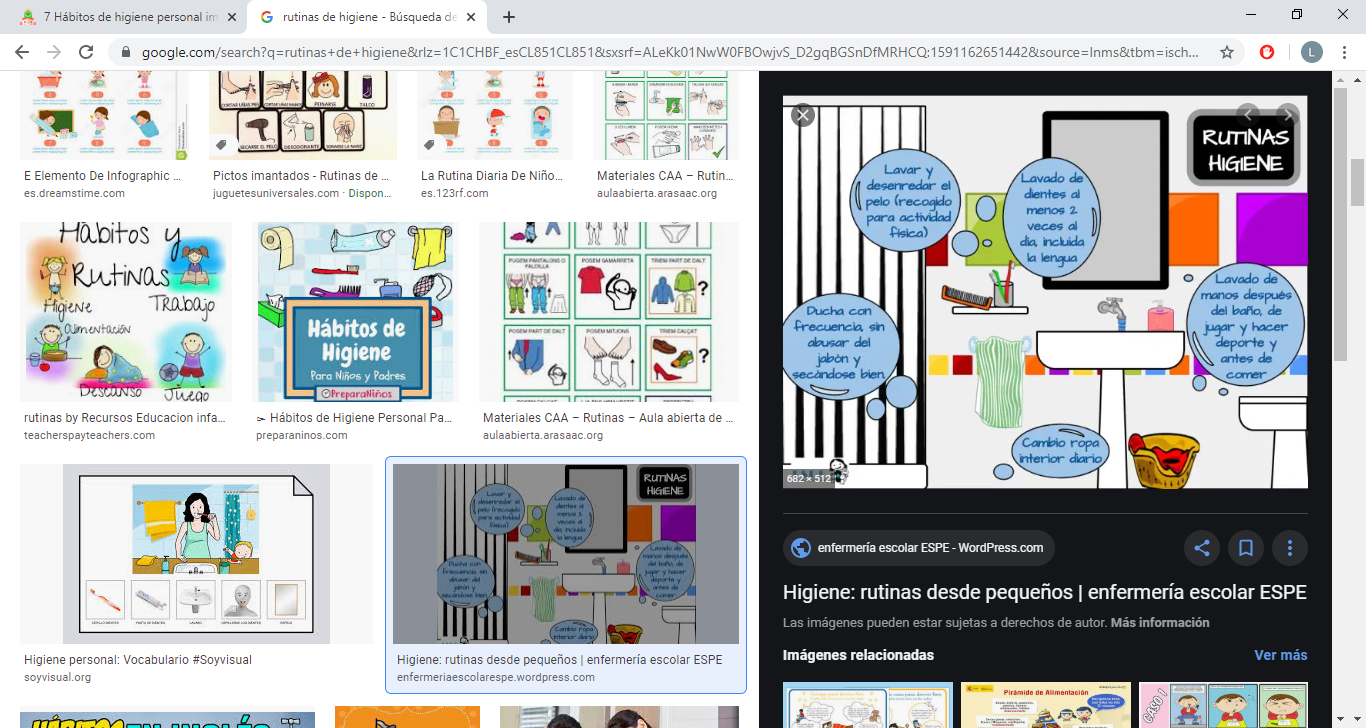
El término **higiene** se refiere a la limpieza **y** el aseo, ya sea del cuerpo como de las viviendas o los lugares públicos. ... Por ejemplo: lavarse las manos **con** abundante agua **y** jabón antes de comer es un hábito de **higiene** imprescindible **para** evitar enfermedades.

**Una frase popular asegura “higiene es salud”.** De hecho, se trata de un principio básico en la prevención de salud según el cual, es posible reducir el riesgo de contagio de numerosas enfermedades transmisibles con la aplicación de algunas medidas de aseo básicas

Se recomiendan inculcarles a los niños desde pequeños los hábitos de higiene que deben seguir a diario. Lo que incidirá en su desarrollo haciendo que el pequeño sea más organizado, cuidadoso y autoexigente consigo mismo.

Una rutina es una costumbre o un [hábito](https://definicion.de/habitos/) 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, sin necesidad de implicar el razonamiento.

Observa las imágenes representando rutinas principales de hábitos de higiene



I.- Escribe listado de rutinas de higiene que debes seguir en tu casa, piensa que partes de nuestro cuerpo debemos higienizar o lavar y en tu diario vivir y te será más fácil y entretenida la actividad guíate por el ejemplo. Para poder escribir el ejemplo pensé en mis rutinas de higiene ahora sabremos si realizamos actividades semejantes

|  |  |
| --- | --- |
| Listado de rutinas | Recorta y pega imágenes de las la lista da las rutinas que escribirás |
| * Bañarse por las mañanas |  |
|  |  |
|  |  |

No olvides enviar las fotos de tu trabajo en la guía al WhatsApp del curso específicamente la tabla

II.- Lee con atención el siguiente texto y responde:

Juanito es un niño deportista y acaba de terminar de jugar fútbol, se siente muy cansado y tiene hambre. Al llegar a su casa, comió rápidamente y se acostó. ¡Se durmió de inmediato!

1.- ¿Cómo consideras la conducta de Juanito?

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

2.- ¿Qué consejos le darías? Menciona al menos tres consejos

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

**Para reflexionar**

¿Para qué me sirve identificar?

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

Autoevaluación o reflexión personal sobre la actividad:

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

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



¡Éxito tú puedes!