**GUÍA DE ORIENTACION**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 4°A  | Fecha: semana N° 21 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** |
| **Objetivo (s): OA 4:** Practicar en forma autónoma conductas protectoras y de autocuidado, como: mantener una comunicación efectiva con la familia o adulto de su confianza, resguardar la intimidad, (por ejemplo, evitando exponer información personal, fotos íntimas a través de redes sociales, protegiéndose de manifestaciones de índole sexual inapropiadas), seleccionar y acudir a fuentes de información confiables .(personas significativas, libros y páginas de internet especializadas), realizar un uso seguro de redes sociales. |
| **Contenidos:** Plan de Sexualidad |
| **Objetivo de la semana:** Practicar en forma autónoma conductas protectoras y de autocuidado, como: mantener una comunicación efectiva con la familia o adulto de su confianza, observando ejemplos y desarrollando actividades mediante guía de aprendizaje  |
| **Habilidad:** Practicar |

**¿Qué necesito saber?**

Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de Practicar y qué entendemos por Hábitos de Vida Saludable.

**Entonces:**

Practicar es: hacer o realizar una conducta varias veces y en distintas situaciones de la cotidianeidad o de la vida diaria.



**En esta guía vamos a reflexionar sobre el bienestar**

**y los “Hábitos de Vida Saludable”**

*Llamamos hábitos de vida saludable a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.*

*Para lograr un bienestar físico y mental y formar hábitos de vida saludable, tenemos que realizar una serie de actividades.*

Actividad: Lee las 10 actividades de la imagen y clasifícala según su categoría, escribiendo los números dentro de cada recuadro, esta clasificación es a nivel explicativo, ya que, en realidad todas las actividades contribuyen a una buena salud física y mental de manera integral.



|  |
| --- |
| DESCANSO: |
| HIGIENE: |
| SALUD MENTAL: |
| ACTIVIDAD FISICA: |
| ALIMENTACION: |

Actividad 2: Dibuja 3 actividades que realizas diariamente, de las observadas anteriormente, y que contribuyen a tú bienestar físico y mental.