**GUÍA DE ORIENTACION**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 5°A  | Fecha: semana N°21 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** |
| **Objetivo (s):** Practicar en forma autónoma conductas protectoras y de autocuidado, como: hábitos de ALIMENTACIÓN. OA 4. |
| **Contenidos: Hábitos** |
| **Objetivo de la semana:** Demostrar la importancia de cuidar nuestra salud Realizando un esquema con hábitos saludables. |
| **Habilidad: demostrar** |

**¿Qué necesito saber?**

Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de demostrar y qué entendemos por hábitos saludables.



**Entonces:**

Demostrar: mostrar a través d evidencias un hecho una acción

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



 ¿Cómo vamos?

Llevamos dos semanas tratando de cambiar hábitos de alimentación y de higiene.

Ahora es tu turno describir y dibujar cuales han sido los cambios que realmente has implementado en tu vida diaria y cuales no has podido dejar y aún continúan ahí en tu vida diaria.

REUERDA QUE ESTOS CAMBIOS DE ESTILO DE VIDA SON PARA QUE TU ESTE BIEN DE SALUD, ÁNIMO Y CREZCAS SANO.

Partiré yo para que sigas el ejemplo

|  |
| --- |
| **Hábitos que si he implementado en mi vida** |
| Lavarme las manos | * Cada vez que vuelvo de compras, o salidas de casa
* Cada vez que debo consumir un alimento.
* Después de botar basura.
* Cuando termino de limpiar las compras.
 |
| Comer sano | * He implementado comer más verduras y frutas.
* No tomo bebidas dulces.
* Incorporo todo tipo de alimentos, aunque no me gusten mucho. He aprendido a descubrir sus sabores.
 |
| Hacer ejercicios | * Aunque este en casa realizo ejercicios a lo menos tres veces por semana. Por 30 minutos.
 |
| Limpiar todas las compras  | * Cada cosa que compro y llevo a casa las limpio antes de entrar y ocupar: sean estos alimentos u objetos.
 |

|  |
| --- |
| **Hábitos que NO he dejado** |
| Consumo de alimentos | * De vez en cuando igual consumo golosinas
 |
| Dormir horas necesarias | * A veces me duermo tarde viendo televisión y me cuesta mucho levantarme en la mañana
 |
| Presentación personal | * Cuando no tengo que salir me quedo en casa en pijamas
 |

Ahora te invito a que completes a lo menos dos hábitos que has implementado en tus rutinas diarias.

Y dos hábitos que no has podido cambiar.

|  |  |
| --- | --- |
| **Hábitos que si he implementado en mi vida** |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Hábitos que NO he dejado** |  |
|  |  |
|  |  |

DIBUJA EL HÁBITO QUE MAS TE GUSTA HACER.