



COLEGIO MANUEL RODRÍGUEZ
Asignatura: ORIENTACIÓN
1° Año Básico
Profesora Jefe: Karen Abarca

| Fecha | Objetivo de Aprendizaje | Objetivo de la clase |
|--|---|--|
| Semana del 25 al 29 de mayo de 2020 Tiempo: 45 min. | (OA4) Identificar y practicar, en forma guiada, 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 | Reflexionar sobre la importancia de cuidarse a sí mismo. |

Para comenzar la actividad de hoy recordemos que para mantener un estado de salud óptimo y prevenir situaciones que puedan afectar el desarrollo físico, emocional y psicológico de cada persona debemos mantener prácticas de autocuidado.

Y tú... ¿Cómo cuidas tu cuerpo? ¿Quiénes te ayudan a hacerlo?
¿Qué pasaría si no te cuidaras?

Verás a continuación una ficha con distintas ilustraciones que muestran situaciones de autocuidado.

Debes marcar aquellas que es necesario realizar varias veces durante el día.



Observando la ficha anterior, nombra las acciones que debes evitar para proteger tu cuerpo.

A continuación, dibuja y colorea otras conductas protectoras y de autocuidado en relación a rutinas de higiene, descanso, actividad física, alimentación, resguardo del cuerpo y la intimidad. **¡¡¡Te dejo un ejemplo!!!**

| | |
|--|--|
| | |
| |  |

Para terminar la actividad de hoy responde las preguntas siguientes:

- ¿Por qué debo hacer ejercicios?,
- ¿Por qué debo lavarme las manos?,
- ¿Por qué debo comer de forma saludable?