



COLEGIO ISABEL RIQUELME
U.T.P.

GUÍA DIGITAL N°17

ASIGNATURA: Orientación - Religión

CURSO: 1° Básico

DOCENTE: Maribel Medina Rebolledo – María Victoria De Geyter

SEMANA: 05 al 09 de Octubre

DÍAS ATENCIÓN CONSULTAS: Martes y Jueves de 17:00 a 18:00 horas

CONTACTO: grupo de WhatsApp del curso y correo electrónico:

maribel.profe1basico2020@gmail.com (en caso de tener dudas)



QUERIDOS NIÑOS Y NIÑAS

Deseo te encuentres bien junto a tu familia, una nueva semana para poder compartir a distancia. He preparado este trabajo con mucho cariño porque se y confió en tu capacidad y la actitud que tienes por aprender cada día más.

Bendiciones cuídate mucho.

Cariñosamente tu Profesora Maribel Medina

1: OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	CONTENIDOS
<p>(OA 4) Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado en relación a:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ rutinas de higiene✓ actividades de descanso, recreación y actividad física✓ hábitos de alimentación✓ resguardo del cuerpo y la intimidad✓ la entrega de información personal	<p>Conductas protectoras como:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ rutinas de higiene➤ hábitos de alimentación➤ Autocuidado
OBJETIVO DE LA CLASE	HABILIDADES
Practicar, conductas protectoras y de autocuidado	<ul style="list-style-type: none">✓ Identificar✓ Reconocer✓ Observar✓ Practicar

Autocuidado



Autocuidado

• ACTIVIDAD FÍSICA



• COMER SANO



• HIGIENE PERSONAL



Alimentación completa, adecuada, higiénica, variada y equilibrada

CONSUMO OCASIONAL

CONSUMO DIARIO



Alimentación completa, adecuada, higiénica, variada y equilibrada



Higiene personal



Consecuencias de no realizarla



• **Mal olor**

• **Enfermedades:
evitar presencia de
gérmenes (piel)**



Además

• **Descansar entre 8 y 10 horas diarias**



Además...

• **Si no descansas...**

- Sueño
- Cansancio
- Desconcentración



Además...

☐ Mantener ambientes saludables:



- Orden
- Limpieza
- Buena convivencia



Además...

☐ Si tu ambiente no es saludable:



- Desorden
- Peleas



Gracias...

• **TODOS
PODEMOS
CUIDARNOS**



Me lavo la cara todas las mañanas.



Me baño todos los días.



Me peine y mantengo limpio mi pelo.



Me lavo las manos frecuentemente.



Me cepillo los dientes después de cada comida.



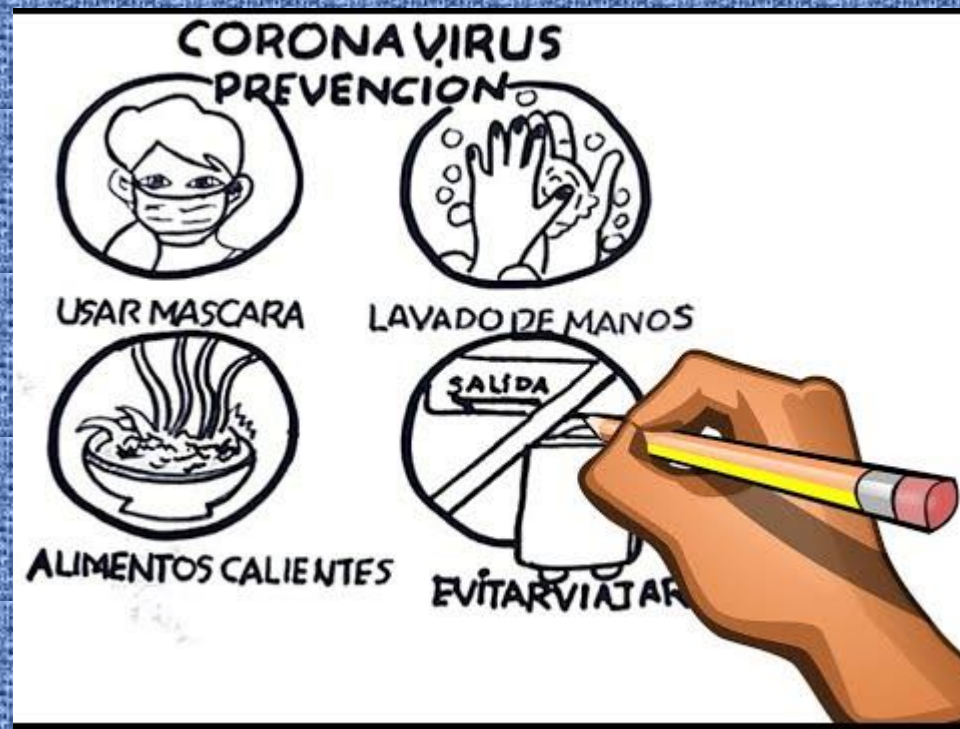
Mantengo las uñas cortas y limpias.

3: TAREA

Ahora a trabajar recordando lo explicado y lo que tú fuiste recordando, revisa el material las veces que sea necesarios si tienes dudas

Tu puedes eres lo suficientemente capaz.

En una hoja de block realiza un afiche del autocuidado para prevenir el covid-19 (coronavirus), le puedes pedir ayuda a un adulto.



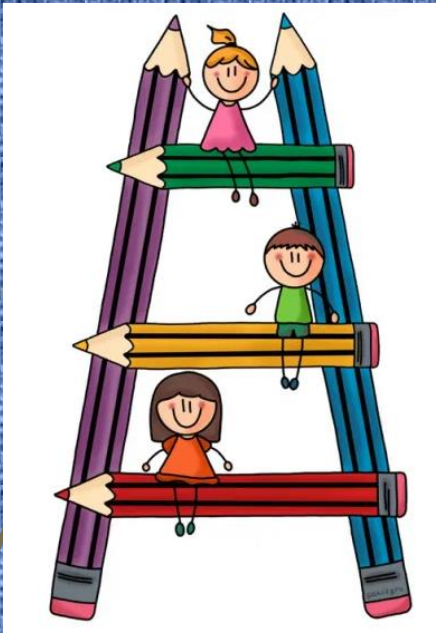
4: SOLUCIONARIO




**APODERADO CUANDO TERMINE DE
CONFECCIONAR LAS EMOCIONES
DEBE ENVIAR UNA FOTO PARA SER
REVISADA LA ACTIVIDAD.**

Recuerda que tus Profesoras están dispuestas para ayudarte si tienes alguna duda o problema

5: AUTOEVALUACIÓN

Estimado alumno(a): Le solicito que se autoevalúe en las actividades desarrolladas en su hogar. En primer lugar se le plantean indicadores respecto de su actitud frente al trabajo. Para responder marque con un “X” en el nivel de la escala que usted considere representa su grado de acuerdo” para realizar esta autoevaluación debes escribirlo en tu cuaderno, con buena letra y ordenado.



	SI 	A VECES 	NO 
1. Me he comprometido con el trabajo que me envió mi profesora.			
2. Mi actitud hacia las actividades ha sido buena.			
3. Me he esforzado en superar mis dificultades.			
4. He aprovechado los días de consulta con la profesora para aclarar dudas.			
5. He sido exigente conmigo mismo (a) en los trabajos realizados.			
6. Me siento satisfecho (a) con el trabajo realizado.			
7. He cumplido oportunamente con mis trabajos.			

6:TICKET DE SALIDA

INDICADOR DE EVALUACIÓN

Nombran actividades y rutinas de vida saludable.

Nombra 3 medidas de autocuidado:

