



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS  
*Formando líderes sin distinción*

## GUÍA DE APRENDIZAJE "Orientación"

NOMBRE:		FECHA: Semana 10 01 al 05 de junio 2020.	CURSO: 7° Año Básico.
OA4: Integrar a su vida cotidiana acciones que favorezcan el bienestar y la vida saludable en el plano personal y en la comunidad escolar, optando por una alimentación saludable, un descanso apropiado, realizando actividad física o practicando deporte, resguardando la intimidad e integridad del cuerpo, incorporando medidas de seguridad en el uso de redes sociales, entre otros.	Unidad 2	Habilidades a desarrollar:	Reconocer, implementar, organizar, reflexionar.
	Bienestar y Autocuidado		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none"><li>Organizar una rutina saludable de un día, considerando alimentación y ejercicios realizados.</li></ul>			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"><li>Distinguen los conceptos de bienestar y vida saludable.</li><li>Reconocen, los efectos positivos para su bienestar de incorporar hábitos de vida saludable relacionados con la alimentación, actividad física, descanso, entre otras.</li></ul>			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none"><li>Leer en compañía de un adulto o familiar el contenido de la guía sobre "Bienestar y vida saludable".</li><li>Resolver las actividades propuestas por el profesor en esta guía.</li><li>Cómo resolver la guía: Opción 1) En una página de Word escribir el desarrollo de esta guía y enviársela al correo del profesor (carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl). Opción 2) En una hoja de cuaderno escribir el desarrollo de esta guía, sacar una fotografía con el celular y enviársela al correo del profesor. (carlos.perez@colegio-pablogarrido.cl).</li><li>Tienes hasta el viernes 05 de junio para desarrollar tú guía.</li><li>No olvides que cualquier consulta se debe hacer al correo del profesor o vía WhatsApp del curso.</li><li>Utiliza los videos de apoyo para complementar el estudio, que se presentan a continuación.</li></ul>			
Sitios webs recomendados: <ul style="list-style-type: none"><li><a href="https://www.youtube.com/watch?v=vCAzzhOg-xk">https://www.youtube.com/watch?v=vCAzzhOg-xk</a> (nuestro cerebro, es lo que comemos)</li></ul>			

Docente: Carlos Pérez Luengo	Correo: carlos.perez@colegio- pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 9:00 a 14:00 horas
---------------------------------	--	---

Bienvenidos queridos estudiantes a la semana de trabajo número 10, a continuación, les presentaré un texto sobre “Bienestar y vida saludable” que nos permite comenzar la UNIDAD 2. Luego deberás realizar la tarea de la guía, en la cual ejecutaremos una rutina de trabajo saludable en nuestros hogares. Te invito a observar el video estilo documental “Nuestro Cerebro es lo que comemos” para apoyar el estudio.

### Bienestar y Vida Saludable.

Para poder iniciar esta guía debemos conocer dos conceptos importantes que nos van a permitir llevar una vida saludable.

**BIENESTAR:** La noción de bienestar hace referencia al conjunto de aquellas cosas que se necesitan para vivir bien. Entre ellas están la salud, dinero para satisfacer las necesidades materiales, tiempo para el ocio y relaciones afectivas sanas son algunas de las cuestiones que hacen al bienestar de una persona.

Por ejemplo, para algunas personas el estado de bienestar está representado por disponer de un buen carro, buen empleo, vestirse con marca, buenas vacaciones, buenos relacionamientos interpersonales, familiares, entre otros.

Para otras personas, el estado de bienestar está representado en mantener una buena convivencia familiar y en el trabajo, tener una buena salud y poseer alimentación adecuada para vivir.

¿Qué es el bienestar según la OMS (Organización Mundial de la Salud)?

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. La salud de todos los pueblos es una condición fundamental para lograr la paz y la seguridad y depende de la más amplia cooperación de las personas y de los Estados.

**VIDA SALUDABLE:** Se entiende por vida saludable a aquella forma de vida en la cual la persona mantiene un armónico equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, recreación (sobre todo al aire libre) descanso, higiene y paz espiritual.

Consejos para llevar un estilo de vida saludable:

1. Llevar una Vida activa. El sedentarismo solo trae inconvenientes para nuestro cuerpo.
2. Cuidar la alimentación.
3. Reducir la ingesta de grasas saturadas.
4. Comer más frutas y verduras.
5. No fumar.
6. Mantener un peso equilibrado.



**Tarea de la semana 10: “Bienestar y vida saludable”.**

**En conjunto con un adulto o familiar lean atentamente cada actividad a realizar:**

A continuación, se presenta el formato de trabajo que debes completar para iniciar tu rutina.

Recuerda que debes completar ingresando las horas en que desarrollarás cada rutina, alimentos que consumes y ejercicios que realizarás para cada momento.

**MI RUTINA SALUDABLE:**

Nombre completo: .....

Edad: .....

Fecha de creación de la rutina: .....

Horario (anotar cuantas horas)	Rutina de alimentación (Anotar alimentos que consumes)	Horario (anotar cuando comienzas a desayunar, almorzar y cenar. También cuando terminas)	Rutina de ejercicios (anotar los ejercicios que realizas)  Considera 1 hora para los 3 momentos del día.
<b>horas</b>	<b>DESAYUNO:</b>	<b>Inicio:</b>	<b>Ejercicios de calentamiento</b>
		<b>Término:</b>	
<b>horas</b>	<b>ALMUERZO:</b>	<b>Inicio:</b>	<b>Ejercicios de intensidad moderada a vigorosa</b>
		<b>Término:</b>	

horas	CENA:	Inicio:	Ejercicios de flexibilidad y relajación
		Término:	

Luego de planificar la rutina en tu cuaderno y hoja de word, responde las siguientes preguntas:

1.- ¿Fui capaz de organizar una rutina?

2.- ¿Qué fue lo que más difícil en la organización de mi rutina?

3.- ¿Mi rutina de alimentación, considera alimentos saludables? ¿cuales?

**Espero estén todos muy bien y que estén cuidándose en casa. Ahora podemos armar nuestra propia ¡RUTINA SALUDABLE!**