



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE
“ORIENTACIÓN.”

Nombre:	FECHA: Semana 27 Del 13 de oct. Al 16 de oct. 2020.		CURSO: 1° básico A- B.
OA 04: 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.	Unidad 3	Habilidades a desarrollar:	Observar. Clasificar. Diferencian.
	Valorar grupos de pertenencia e identificar muestras de cariño en diferentes ámbitos.		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none">• Clasificar y diferenciar sustancias saludables y no saludable.			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none">• Clasifican sustancias saludables y no saludable.• Diferencian hábitos de alimentación saludable y no saludable.			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none">• Leer contenido de la guía.• Se debe registrar en el cuaderno: objetivo y fecha indicada en la guía y luego el desarrollo de la actividad.• Tienes hasta el viernes 16 de octubre para desarrollar tú guía.• No olvidar que cualquier consulta se debe hacer al correo.• Utiliza el video de apoyo que se presenta a continuación.			
Sitio web recomendado: Sustancias dañinas: https://www.youtube.com/watch?v=rYnP6NoxQps . Selección de alimentación saludable: https://www.youtube.com/watch?v=cFUaHGIF0Dk .			
Docente: Tatiana Samaniego Cecilia Soto.	Correo: Tatiana.samaniego@colegio-pablogarrido.cl Cecilia.soto@colegio-pablogarrido.cl		Horario de Consultas: 8:30 a 14:00 horas



¡Hola!

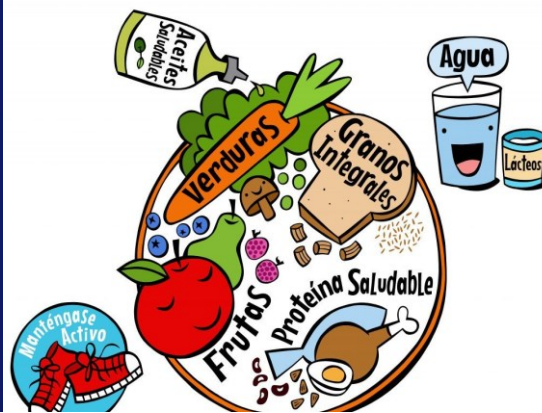
Bienvenidos a una nueva clase de **Orientación**.

I.- Antes de pasar al objetivo de la clase, repasemos lo que sabes acerca de mantener un cuerpo y vida saludable.





Recuerda que, para mantener un cuerpo y una vida saludable, existen diferentes sustancias que aportan energías y vitaminas. Sin olvidar el ejercicio y los hábitos de higiene y autocuidado que debemos tener. Observa a continuación algunos ejemplos que ya hemos visto en clases anteriores.



El **Plato** para Comer Saludable para Niños



II.- Como ya sabes que existen sustancias saludables y otras que no lo son. Pone atención a continuación te presentare definiciones y ejemplos de estas sustancias.

<p>• SUSTANCIAS SALUDABLES: Son aquellas que nutren nuestro organismo. Ejemplos: las frutas, los vegetales, las carnes y el agua.</p>  	<p>• SUSTANCIAS DAÑINAS: Son sustancias perjudiciales para nuestro organismo que hasta pueden causar la muerte. Ejemplos: La lejía, el kerosene, el ácido muriático, el alcohol, las drogas, el cigarro, etc</p>  
--	---

Puedes ver el siguiente video Sustancias dañinas: <https://www.youtube.com/watch?v=rYnP6NoxQps>







1.- Observa el grupo de alimentos que muestra la tortuga y luego desarrolla la actividad que viene a continuación. Observa y pone atención.



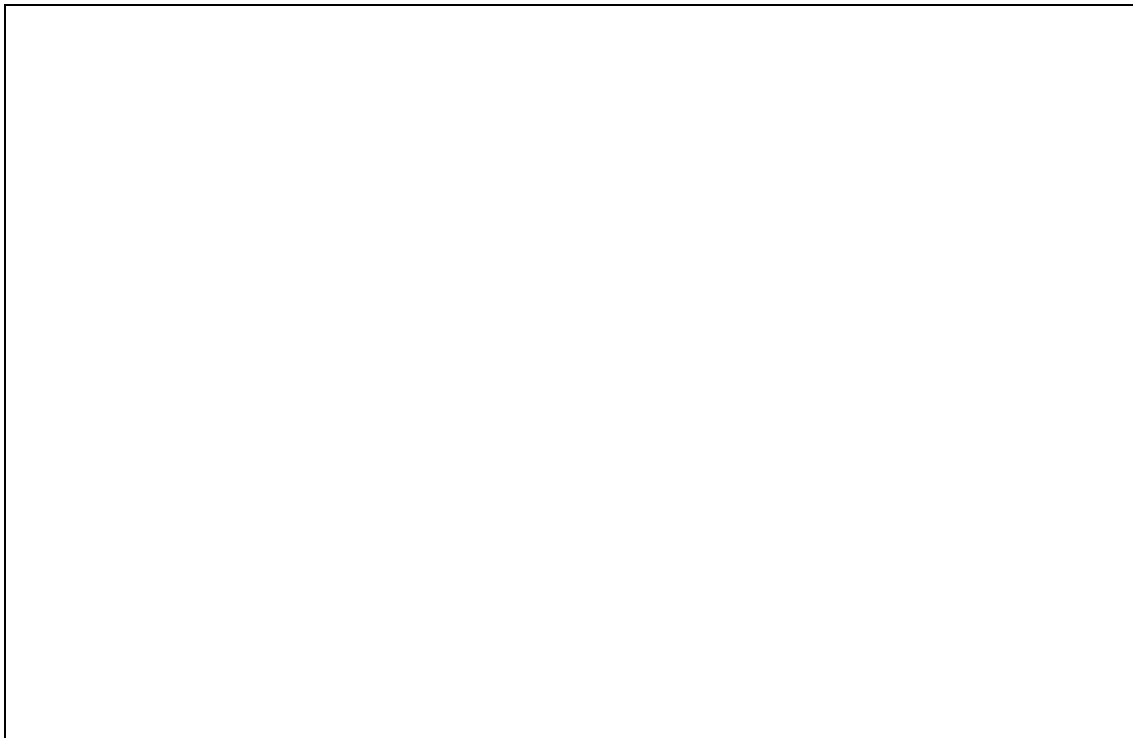
5 Grupos Básicos de Alimentos

Selección de alimentación saludable: <https://www.youtube.com/watch?v=cFUaHGIFODk>.

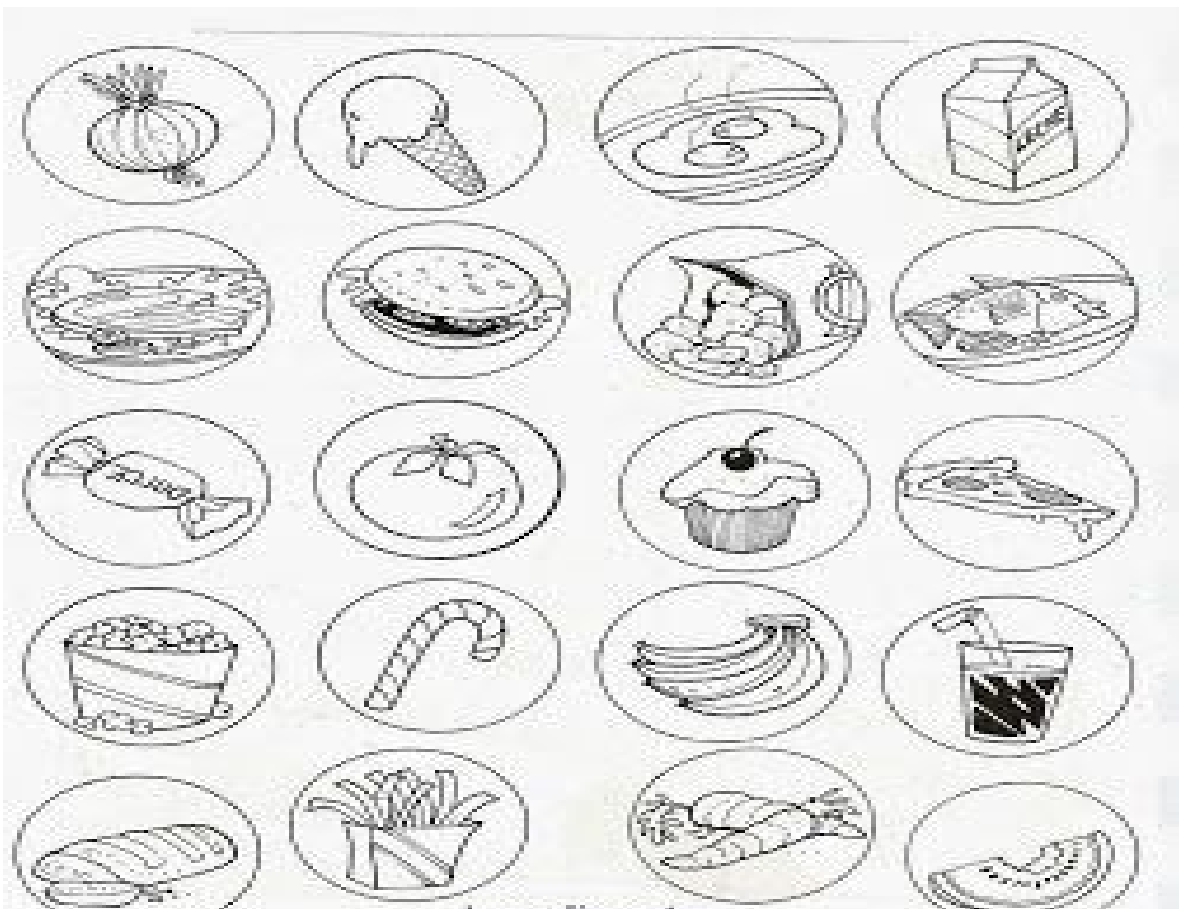
Actividad 1: Escribe el nombre de los grupos de alimentos según la información que entrega la Tortuga. Observa y pone atención.

 <input data-bbox="263 1579 566 1646" type="text"/>	 <input data-bbox="678 1579 981 1646" type="text"/>	 <input data-bbox="1093 1579 1412 1646" type="text"/>
 <input data-bbox="263 1863 566 1915" type="text"/>	 <input data-bbox="678 1863 981 1915" type="text"/>	 <input data-bbox="1093 1863 1412 1915" type="text"/>

Actividad 2: Dibuja en el siguiente recuadro al menos 3 sustancias que hacen daño a nuestro cuerpo.



Actividad 3: Observa y Clasifica los alimentos de la lámina. Luego pinta de **color verde** todos los alimentos que son saludables para nuestro cuerpo y pinta de **color rojo** aquellos alimentos que hacen daño a nuestro organismo.

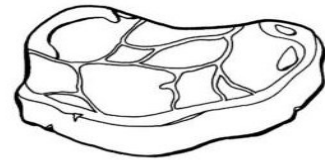
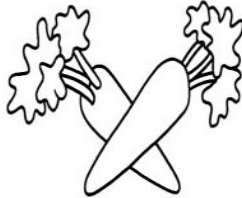


Ticket de salida:

1.- Ayuda a Marcos a distinguir los alimentos. ¿Cuál es la comida saludable que Marcos debe escoger? Encierra tu respuesta.



2.- Une cada sustancia al cartel que le corresponde:



SALUDABLE

DAÑINA



¡Felicitaciones! Has terminado tu tarea.

Recuerda de mantener tu cuerpo limpio y saludable.