



**COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS**

*Formando líderes sin distinción*

## GUÍA DE APRENDIZAJE “ORIENTACIÓN”

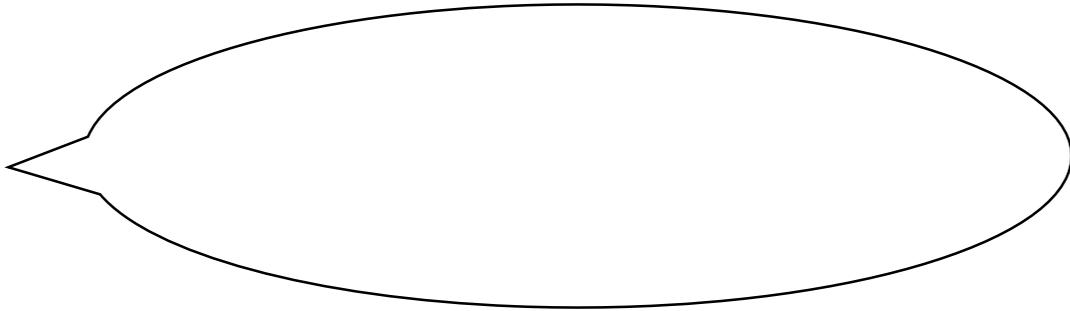
NOMBRE:		FECHA: Semana 27 12 al 15 de Octubre 2020.	CURSO: 5º Básico
OA 5 Reconocer y describir causas y consecuencias del consumo de drogas (por ejemplo, tabaco, alcohol, marihuana), identificar factores que lo previenen y proponer estrategias para enfrentarlo, como mantener hábitos de vida saludable y aprender a manejar el stress.	Unidad 4  Reconocer y describir causas y consecuencias del consumo de drogas	Habilidades a desarrollar:	Identificar-reflexionar-analizar
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none"><li>• Identifican y señalan la importancia de practicar hábitos de vida saludable</li></ul>			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"><li>• Señalan la importancia de practicar hábitos de vida saludables</li></ul>			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none"><li>• Lee con atención cada explicación e instrucción que encuentres en esta guía.</li><li>• Las respuestas de cada actividad deben registrarse en tu cuaderno de inglés.</li><li>• No olvides de escribir el objetivo y la fecha en tu cuaderno.</li><li>• Cualquier duda puedes escribirme a mi correo</li></ul>			
Sitio web recomendado: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c">https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c</a>			
Docente: Jocelyn Zavando Matamala	Correo: <a href="mailto:jocelyn.zavando@colegio-pablogarrido.cl">jocelyn.zavando@colegio-pablogarrido.cl</a>	Horario de Consultas: 8:30 a 13:30 horas	



Buenos días estudiantes. En esta guía de aprendizaje hablaremos acerca de los hábitos de vida saludable y la importancia que estos tienen en nuestra vida diaria. ¿Estás preparado?

¡EMPECEMOS!

- ➔ Primero debemos entender el concepto de hábitos de vida saludable. Para eso, en el siguiente recuadro escribe todo lo que se te venga a la cabeza relacionada a los hábitos de vida saludable. Luego compara lo que escribiste con la definición que se presenta más abajo.
- ➔ Escribe tu respuesta aquí:



¡Buen trabajo! Ahora veamos la definición de hábitos de vida saludable:

**Los hábitos de vida saludable:** son todas aquellas acciones que realizamos que implica vivir en armonía con nuestro cuerpo y mente. Quiere decir las acciones que nos permiten estar saludables y nos dan la energía necesaria para poder realizar las actividades diarias.

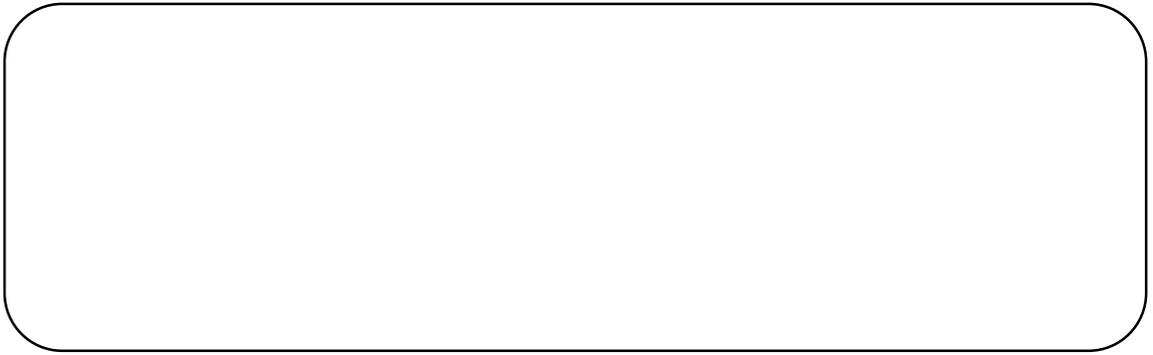
- ➔ A continuación encontrarás 8 hábitos de vida saludable, los nombraremos todos y en las siguientes guías iremos trabajando cada uno.

- 1) Comer bien:** Esto implica tener una alimentación saludable, baja en grasas y azúcares. Significa comer muy poca cantidad de dulces, galletas, papas fritas, hamburguesas. Preferir alimentos como vegetales, frutas, carnes, lácteos, etc. Aquellas comidas que nos aporten energía suficiente para que nuestro cuerpo y cerebro funcionen de manera adecuada. No te olvides de beber agua.
- 2) Hacer ejercicios de manera habitual:** esto significa mantenernos activos, realizar deportes. Esto nos ayuda a mantenernos en forma, con un peso controlado y nos da energía para el día a día. Además fortalece nuestros músculos y huesos.
- 3) Evitar el consumo de drogas y alcohol:** Estos afectan negativamente nuestra salud y el funcionamiento de nuestro cuerpo.
- 4) Acudir al médico de manera periódica:** El tener controles médicos nos ayuda a prevenir enfermedades.
- 5) Cuidar nuestros dientes:** El lavado de dientes después de cada comida es fundamental para tener una buena salud. Así evitamos infecciones y enfermedades.
- 6) Cuidar nuestra salud emocional:** No somos solo cuerpo, también debemos cuidar nuestra mente, mantenernos alejados de situaciones que nos provoquen malos ratos y estrés es fundamental para estar en armonía.
- 7) Seguir normas de seguridad:** debemos cuidar nuestra integridad física. Cruzar la calle donde se debe, utilizar implementos que nos cuiden de accidentes y enfermedades son importantes para mantenernos sanos.  
**Hoy en día el lavado de manos constantemente, el uso de alcohol gel y mascarilla nos permite mantenernos a salvo del COVID.**
- 8) Dormir bien:** Esto implica dormir a lo menos 8 horas diarias, y no me refiero a dormir unas horas en la noche y después siesta. Esto significa dormir las 8 horas seguidas. Además implica tener un horario de sueño constante, esto es tener el mismo horario para dormir y levantarnos. El dormir bien nos permite que nuestro cerebro esté descansado y nos ayuda a tomar mejores decisiones y a aprender mejor.

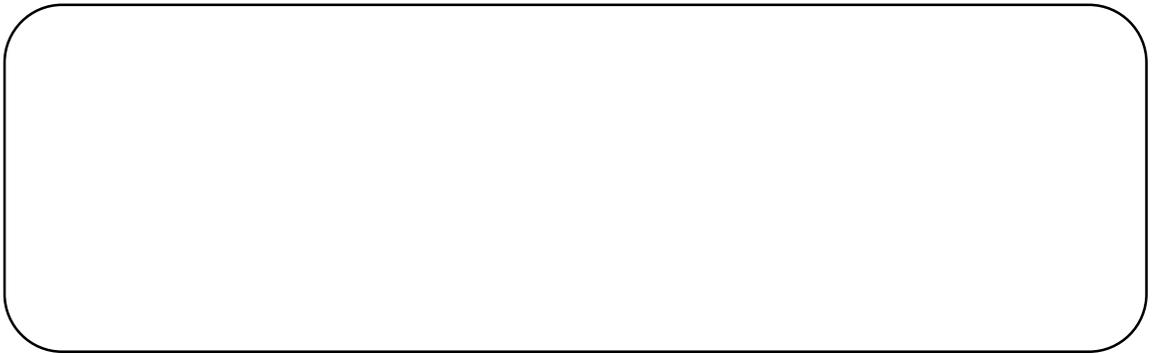
**Estos son los 8 hábitos de vida saludable que debemos considerar para tener una vida plena. Luego de leerlos debes desarrollar las siguientes actividades.**



1. Dibuja en el recuadro cómo se vería una persona que siga los 8 hábitos de vida saludable.



2. Dibuja en el recuadro cómo se vería una persona que no practique los 8 hábitos de vida saludable, por ejemplo que se alimente mal o que consuma alcohol o drogas.



3. Contesta la siguiente pregunta: ¿Por qué crees que tener hábitos de vida saludable permite que una persona viva en armonía con su cuerpo y mente?

---

---

---

4. ¿Practicas hábitos de vida saludables? ¿Qué acciones realizas?

---

---

---

5. ¿Hay algún hábito que debas mejorar? ¿Cuál? ¿Cómo mejoraría tu vida si lo practicaras?

---

---

---

➔ Excelente trabajo. Para finalizar completa el siguiente ticket de salida. Recuerda enviarlo a mi correo o WhatsApp.

Ticket de salida

1) Nombra los 8 hábitos de vida saludable presentados en esta guía de aprendizaje.

---

---

---

---

