



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS

Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE “ORIENTACIÓN”

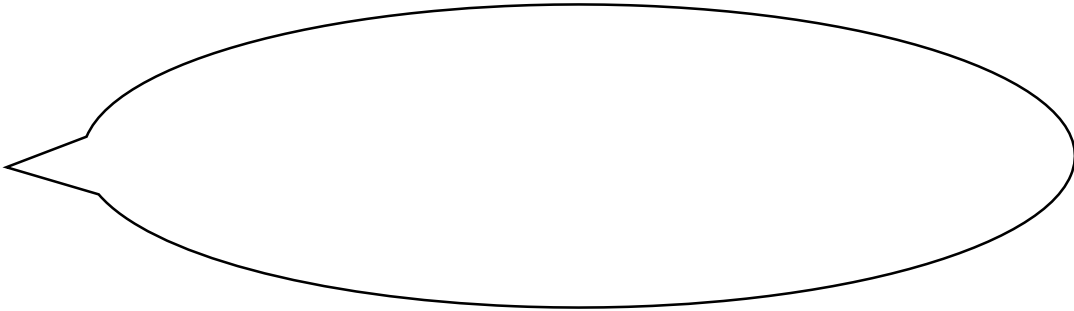
NOMBRE:		FECHA: Semana 27 12 al 15 de Octubre 2020.	CURSO: 5º Básico
OA 5 Reconocer y describir causas y consecuencias del consumo de drogas (por ejemplo, tabaco, alcohol, marihuana), identificar factores que lo previenen y proponer estrategias para enfrentarlo, como mantener hábitos de vida saludable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

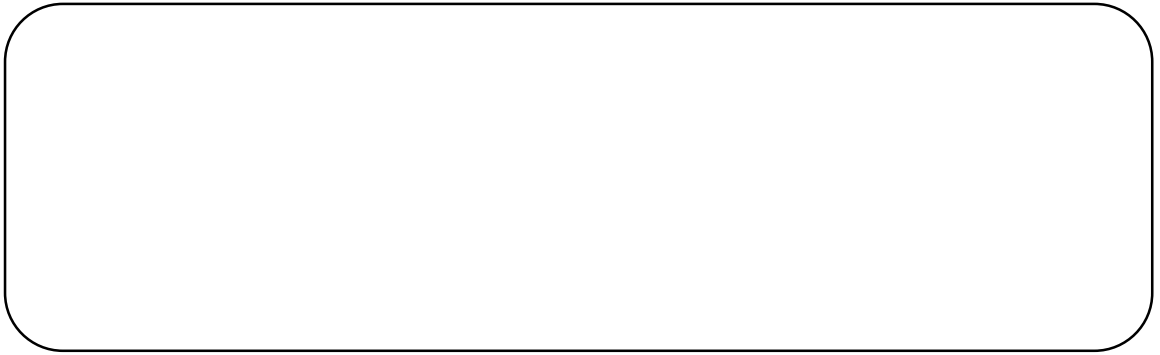
- ➔ A continuación encontrarás 8 hábitos de vida saludable, los nombraremos todos y en las siguientes guías iremos trabajando cada uno.

- 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.

