



COLEGIO PABLO GARRIDO VARGAS
Formando líderes sin distinción

GUÍA DE APRENDIZAJE “ORIENTACIÓN”

NOMBRE:		FECHA: Semana 33 23 al 27 de Noviembre 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">Reflexionar en torno a las temáticas de la unidad			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none">Identifican riesgos a los que se exponen los consumidores de alcohol u otras drogas cuando se comienza a consumir tempranamente.Infieren y señalan posibles factores o circunstancias que motivan a una persona a consumir alcohol, tabaco, marihuana u otras drogas.Reconocen la influencia (positiva o negativa) del grupo de pares en la toma de decisiones.			
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=onvuNq_S4Fs			
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 podremos en práctica y reflexionaremos en torno a lo tratado en la unidad número 4.

¡EMPECEMOS!

- En esta unidad hemos tratados aspectos como la vida saludable. ¿Recuerdas algunos consejos para una vida saludable?
- A continuación te nombraré algunos:
 - a. Alimentación Sana
 - b. Ejercicio Físico
 - c. Beber mucha agua
 - d. Mantener el higiene
 - e. Jugar más al aire libre y ver menos televisión
 - f. Respetar el horario de sueño
 - g. Y por último, tener un horario para realizar tus deberes.
- Otros temas abordados en esta unidad respectan a los riesgos que con lleva el consumo de drogas.
- Estudiamos los efectos y consecuencias de consumir drogas como el tabaco, el alcohol y la marihuana.
- A continuación encontrarás dos cuestionarios los cuales deberás completar. Toma en cuenta lo que hemos tratado en esta unidad. Puedes utilizar las guías de las semanas anteriores.

1) Contesta las siguientes preguntas.

a. ¿Qué es el alcohol?

b. ¿Cuáles son sus efectos sobre el ser humano?

c. ¿Cuáles son los factores o circunstancias que motivan a una persona a consumir alcohol?

d. ¿Cómo se puede prevenir el consumo de drogas?

2) Completa la siguiente tabla. Da ejemplo para tus respuestas.

Crterios	Sí	Ejemplos	No	¿Cómo lo puedo hacer?
Puedo darme cuenta cuando la influencia que ejercen mis amigos sobre mí es negativa.				
Sé mencionar cuáles son algunos riesgos a los que se exponen las personas que consumen alcohol.				
Sé mencionar factores que me protegen del consumo de alcohol.				

Puedo dar ideas para evitar el consumo de alcohol.				
---	--	--	--	--

3) En esta actividad y la siguiente se abordará aspectos de una vida saludable. Contesta las siguientes preguntas.

a. ¿Qué es para ti tener una vida saludable?

b. ¿Crees tú que hoy en día es más fácil tener una vida saludable? Justifica tu respuesta.

c. ¿Qué acciones hago para tener una vida saludable? ¿Soy un niño o niña saludable?

4) Completa la siguiente tabla. Da ejemplos.

Conductas	Sí	Escribe un ejemplo	No	¿Cómo puedo mejorar?
Me preocupo de descansar el tiempo suficiente				
Realizo actividad física frecuentemente.				
Realizo actividades sanas de recreación.				

- Excelente trabajo. Para finalizar con tu última guía de orientación del año, contesta el ticket de salida.

Ticket de Salida

1) Contesta las siguientes preguntas.

a. ¿Qué fue lo que aprendí en esta unidad?

b. Si veo alguna situación de riesgo ¿Soy capaz de enfrentar la situación y buscar una solución?

c. ¿Qué debes hacer si sabes de algún amigo o amiga que empieza a consumir drogas?