

ORIENTACION-TERCEROSAB-OA4-GUIA13-SEMANA13

Guía de Orientación 3º año A y B

Prof.: Bárbara Gómez – Valeska Tobar

***Obligatorio**

Objetivos de la clase: Identificar conductas de autocuidado en relación a la higiene, alimentación saludable y el cuidado del cuerpo.

OA4: Identificar y practicar en forma autónoma 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

1. Nombre y Apellido. *



¡Hola niñas y niños! ¿Cómo están?

La semana anterior trabajamos la confección de un compromiso, con el fin de aportar acciones positivas para las relaciones personales cuando volvamos al colegio.

Pero hoy es importante que **aprendamos a cuidarnos nosotros mismos** y para esto es que en la actividad de hoy hablaremos de un tema muy importante.

¿Qué es el autocuidado?

Este concepto habla sobre la atención y cuidado personal que le ponemos a ciertos aspectos de nuestra vida diaria, que nos ayudan a cuidarnos de diversas maneras, tales como:

- La higiene personal.
- La alimentación saludable
- El cuidado de mi cuerpo.

Para esto veremos que piensan o saben algunos niños sobre la higiene y la alimentación saludable. Finalmente veremos un video sobre el cuidado de mi cuerpo y responderemos unas preguntas.



La higiene personal tiene relación con:

- Bañarse todos los días, procurando una buena limpieza de cara, manos, cabello, partes íntimas y pies.
- Cepillarse los dientes tres veces al día. Después de cada comida.
- Cortarse las uñas regularmente. Manos y Pies.
- Lavarse las manos regularmente.
- Tirar toda la basura en su lugar correspondiente y no en la calle.



La alimentación saludable tiene relación con:

- Consumir alimentos variados, de diferentes colores y texturas.
- Respetar los horarios de alimentación. Desayuno, almuerzo, once y cena.
- Consumir alimentos como frutas, cereales, verduras, carne o pescado.
- No olvidar consumir al menos 4 vasos de agua al día.
- Evitar comer tanta comida chatarra, como papas fritas o completos.

A continuación observa este cuento, que nos narrará una situación cotidiana del cuidado del cuerpo. Luego responde las preguntas.



<http://youtube.com/watch?v=Ydb1KXhfEd0>

2. 1. ¿Cuál es el tema principal de este cuento? * 1 punto

3. 2. ¿Consideras correcta las acciones de Gonzalo "el vecino"? * 1 punto

4. 3. ¿De qué manera cuidas tu cuerpo? * 1 punto



Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios