**“YO CUIDO MI ALIMENTACIÓN”**

**Asignatura: Orientación Curso: 2° Año básico**

**Fecha: 24 de Agosto al 04 de Septiembre de 2020. Docente: Bárbara Aguirre Vargas /Ps. Daniela Garrido González**

**Nombre del Estudiante: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**I.- Objetivo de aprendizaje: OA 4** Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado con 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.

**II.- Contenido:** Hábitos que potencian el autocuidado.

**III.- Objetivo de la clase:** Diferenciar hábitos de alimentaciones saludables y no saludables. (Indicador: Diferencian hábitos de alimentaciones saludables y no saludables).

**IV.- Indicaciones generales:** Esta actividad la debes realizar con ayuda de un adulto, utilizar lápiz grafito, goma y lápices de colores. **Recuerda que esta actividad será evaluada formativamente.**



* Responde encerrando en un círculo la alternativa correcta

**1. ¿Sabes lo que es la alimentación saludable? SI NO**

**2. ¿Sabes lo que es una diferencia? SI NO**

**INTRODUCCIÓN**

Una diferencia es algo distinto.

Diferenciar es aquella habilidad que nos permite distinguir y separa una cosa de otra.

¿Qué es una diferencia?

¿Qué es diferenciar?





|  |  |
| --- | --- |
| **Alimentación saludable**  | **Alimentación no saludable**  |
| * Los lácteos dan calcio a tus huesos
* Las carnes y huevos tienen proteínas.
* Las frutas y verduras tienen vitaminas que ayudan a tu crecimiento
* A veces no te gusta, pero te hace bien
 | * Son grasas saturadas dañinas para tu crecimiento y aprendizaje.
* Son ricas, pero no te hacen bien si las consumes en exceso.
 |

**V.- Actividades y ejercicios.**

**1. DIBUJA**

|  |  |
| --- | --- |
| **ALIMENTO SALUDABLE QUE TE GUSTA** | **ALIMENTO CHATARRA QUE TE HACE DAÑO**  |
|  |  |

**2. RESPONDE EN VOZ ALTA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS**

|  |
| --- |
| * **¿Para qué sirve diferenciar?**
* **¿La leche, para qué nos sirve?**
* **¿Qué contienen las carnes y los huevos?**
* **¿Por qué te hace mal consumir en exceso comida chatarra?**

  |

* Responde encerrando en un círculo la respuesta correcta
1. ¿Qué alimentos debes consumir para tener vitaminas?
2. Dulces b) Frutas y verduras
3. ¿De qué manera puedes cuidar tu cuerpo?
4. Con hábitos saludables b) Haciendo lo que quieres



**VI.-** **Retroalimentación: Recuerda que las actividades de autocuidado ayudan en nuestro aprendizaje.**

***QUE TENGAS ÉXITO EN LA REALIZACIÓN DE LA GUÍA.***

**VII.- Fecha de envío:** Miércoles 09 de Septiembre de 2020.

**VIII.- Cómo y/o donde enviar:** Puedes entregarla el miércoles desde las 10 a las 13 hrs. de manera personal a quien suscribe, o una vez finalizada la guía, saca fotografía, y adjúntala al siguiente correo: aguirrevargas@gmail.com