**“YO CUIDO MI CUERPO”**

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

**Fecha: 07 al 25 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:** Nombrar conductas que contribuyen a cuidar sus cuerpos

**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. ¿Tú cuidas tu cuerpo? SI NO**

**2. ¿Practicas deportes? SI NO**

**INTRODUCCIÓN**

Es una forma de proceder o de comportarse ya sea en casa como en la escuela. También tenemos comportamientos hacia nosotros mismos, como por ejemplo el cuidado de nuestro cuerpo

¿Qué es una conducta?

¿Cómo puedo cuidar mi cuerpo?





**Conductas que ayudan al cuidado de nuestro cuerpo**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Tener higiene personal (lavado de dientes, bañarse, entre otras) | Dormir lo suficiente para descansar  | Practicar deporte  | Comer saludable  |

**Conductas que no ayudan al cuidado de nuestro cuerpo**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| No tener hábitos de higiene | Descansar o dormir poco por estar jugando | No practicar deportes | Comer comida chatarra |

**V.- Actividades y ejercicios.**

**1. DIBUJA**

|  |  |
| --- | --- |
| **Un niño practicando deporte** | **Un niño lavándose los dientes**  |
|  |  |

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

|  |
| --- |
| * **¿De qué manera podemos cuidar nuestro cuerpo?**
* **¿Crees tú que dormir temprano es necesario para nuestro aprendizaje?**
* **Nombra una conducta que no es cuidar el cuerpo**
 |

* Responde encerrando en un círculo la respuesta correcta
1. ¿Crees que hay partes de tu cuerpo que requieren mayor cuidado?
2. Si b) No
3. ¿Alguien te puede obligar a recibir cariño?
4. Verdadero b) Falso



**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 30 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