Colegio René Schneider Chereau

**HABITOS DE SUEÑO Y ALIMENTACIÓN**

Rancagua

**Asignatura:** Historia, Geografía y Ciencias Sociales. **Curso:** 3 año básico

**Fecha:** 11 al 15 de Mayo **Docente:** Carla Mac-Iver Morales

**Nombre alumno: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Objetivo de aprendizaje:** OA 4Identificar 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 › situaciones de potencial abuso › consumo de drogas.

**Contenido:**  hábitos saludables y no saludables.

**Objetivo de la clase:** explicar hábitos saludables y no saludables alimenticios y de sueño.

**Instrucciones:** lee atentamente las instrucciones de cada actividad y responde.



1. **HÁBITOS SALUDABLES: SUEÑO Y ALIMENTACIÓN.**



|  |  |
| --- | --- |
| **¿QUÉ ALIMENTOS DEBO COMER?**VERDURAS, FRUTAS, PESCADOS, POLLO, PAVO, FRUTOS SECOS, LEGUMBRES, LACTEOS Y HUEVO, ETC.Una alimentación poco saludable mata más personas que el tabaco | ¿QUÉ ALIMENTOS DEBO COMER OCASIONALMENTE?BEBIDAS, FRITURAS, PASTELES, EMBUTIDOS, HELADOS, CHOCOLATES, ETC.La comida chatarra aumenta el riesgo de padecer cáncer |

**Actividad:** responde con letra clara y en el espacio asignado.

1. ¿cómo sabemos cuándo un alimento es saludable?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. ¿Qué alimentos comes diariamente, estos son saludables o no?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. ¿qué alimentos prefieres, saludables o no saludables, por qué?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. ¿Consideras tus horas de sueño adecuadas a lo que se plantea al comienzo de la guía?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

* Retroalimentación: revisión de las guías y tareas con su respectiva retroalimentación, será realizada vía correo electrónico o por WhatsApp con un margen de 48 hrs.
* Enviar guías y tareas al correo **profesoracarla2020@gmail.com** o entregarlo en el colegio el día miércoles 20 de Mayo, entre las 11:00 y las 12:30 hrs.