**“YO EVALÚO MI BIENESTAR”**

**Asignatura: Orientación Curso: 7° Año básico**

**Fecha: 30 de junio al 10 de julio de 2020 Docente: Adriana Azúa Henríquez /Ps. Daniela Garrido González**

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

**I.- Objetivo de aprendizaje: OA4** Integrar a su vida cotidiana acciones que favorezcan el bienestar y la vida saludable en el plano personal y en la comunidad escolar, optando por una alimentación saludable, un descanso apropiado, realizando actividad física o practicando deporte, resguardando la intimidad e integridad del cuerpo, incorporando medidas de seguridad en el uso de redes sociales, entre otros.

**II.- Contenido:** Autocuidado y bienestar

**III.- Objetivo de la clase:** Identificar factores de riesgo asociados a la no preocupación de su bienestar y salud, mediante la realización de encuesta.

**IV.- Indicaciones generales:** Debes leer atentamente la actividad, seguir las instrucciones y respetar los espacios asignados para responder. **Recuerda que será evaluada formativamente**

**Recordatorio**

* **Responde:**
* **¿Conoces sobre el autocuidado?.......................................................................................**
* **¿Qué conductas de autocuidado conoces?......................................................................**

****

**Ticket de entrada**

**PODEMOS CUIDARNOS DE DISTINTAS MANERAS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| **Alimentación saludable** | **Realizando actividad física** | **Cuidando la privacidad en redes sociales** | **Compartiendo con otros** | **Durmiendo lo suficiente** |

**V.- Actividad:**

**La siguiente encuesta de conductas saludables muestra una serie de preguntas. Marca con una x la respuesta que más te representa, por favor, se sincero en tu respuesta** *(Por Ps. Daniela Garrido).*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Preguntas** | **Imágenes** | **Alternativas** | | |
| 1. **En tu vida personal** | | | | |
| **Alimentación** | | **Siempre**  **(4 a 7 veces por semana)** | **A veces**  **(1 a 3 veces por semana)** | **Nunca** |
| 1. Te alimentas de frutas y verduras |  |  |  |  |
| 1. Te alimentas de legumbres (porotos, lentejas, garbanzos) |  |  |  |  |
| 1. Bebes leche |  |  |  |  |
|  | | | | |
| **Cuidado del cuerpo** | | **Siempre**  **(Todos los días de la semana)** | **A veces**  **(1 a 3 veces por semana)** | **Nunca** |
| 1. Por la noche duermes de 8 a 10 hrs. |  |  |  |  |
| 1. Practicas algún deporte o actividad física |  |  |  |  |
| 1. Higiene del cuerpo |  |  |  |  |
| 1. **Desarrollo personal y comunidad escolar** | | | | |
| 1. Desarrollas hobbies (bailar, tocar instrumentos, cantar, dibujar, escribir, etc.) |  |  |  |  |
| 1. En tiempo de pandemia, compartes fotos en redes sociales |  |  |  |  |
| 1. Te comunicas con compañeros, ya sea por redes sociales, SMS o llamados telefónicos |  |  |  |  |

****

* **Responde: ¿Cómo puedes cuidar tu privacidad en las redes sociales?..............................................................................................................**

**Ticket de salida**

**VI.-** **Retroalimentación:** Recuerda que hemos estado aprendiendo que, para resolver un conflicto, es muy importante aprender a escuchar y ponerse en el lugar del otro. A eso lo llamamos Empatía.

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

**VII.- Fecha de envío:** Miércoles 15 de julio de 2020.

**VIII.- Cómo y/o donde enviar:** **:** [henriquez.azua@gmail.com](mailto:henriquez.azua@gmail.com)