

Orientación



Material **s**emana 17 - 3° **b**ásico.

Profeoras:

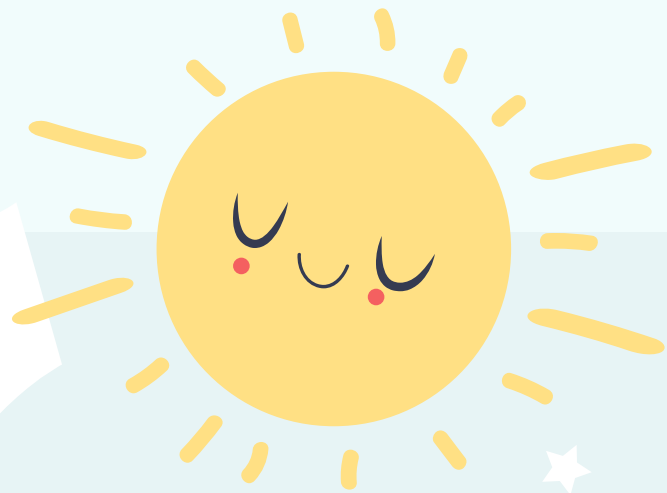
Michelle CABELLO

YESSENIA IBARRA

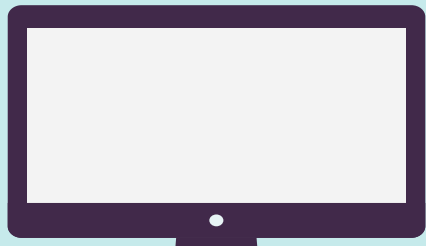
Colegio **A**urora de **C**hile
Rancagua

NO IMPRIMIR

Esperamos que se encuentren
muy bien en sus hogares.
Damos inicio a una nueva clase de
Orientación.

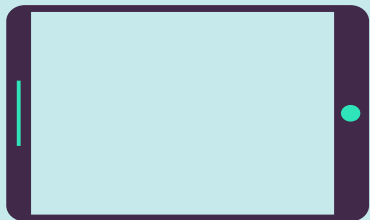


¿Qué necesitas para desarrollar esta clase? ~



computador

Lo que tengas en casa...



Tablet



Celular



Lápiz
grafito



Lápiz rojo
para las
mayúsculas



Goma de
borrar



Cuaderno de la
asignatura

Ruta de aprendizaje

Activar conocimientos previos.

Leer y comprender.

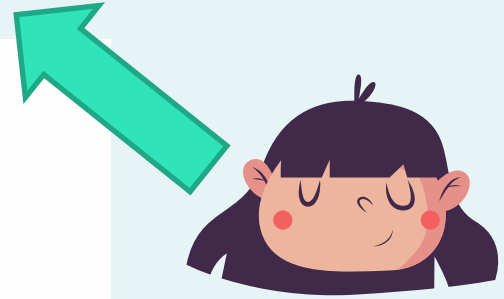
Completar una tabla.

Verificar el cumplimiento del objetivo.



Lee la ruta de aprendizaje para que conozcas qué actividades realizarás en la clase para lograr el objetivo

¿De qué crees que tratará nuestra clase?





Escribe en
cuaderno

Objetivo de la clase:

Identificar conductas de autocuidado mediante apoyo visual.

Solo
debes
leer.



Aprendo a cuidarme

Aunque tienes derecho a que te cuiden, debes aprender a cuidarte. Para lograrlo necesitas saber lo que te conviene, lo que es bueno para ti y aprender a reconocer el peligro y evitarlo. Debes tener hábitos de vida saludable: asearte todos los días, comer sanamente, dormir temprano, protegerte del frío y del calor. Recuerda que nadie debe obligarte a realizar actos indebidos o que te pongan en peligro. Estas y otras acciones forman parte del autocuidado.

Escribe en
cuaderno



Solo debes leer.

Algunos niños y algunas niñas tienen hábitos que afectan su salud y bienestar, por ejemplo:

- Se quedan despiertos hasta altas horas de la noche viendo televisión, por lo que al día siguiente están cansados.
- Comen muchos dulces y no se lavan los dientes. Pronto tendrán caries.
- No les gusta usar ropa abrigada cuando hace frío, por lo que se pueden enfermar.

Puedes crecer y desarrollarte como una persona sana si haces un plan en el que te comprometas a cuidar de ti mismo y lo aplicas con la ayuda de tu familia.



Solo debes leer.

Alimentación balanceada

Debemos comer todos los días alimentos nutritivos entre los que se encuentran las verduras, frutas, cereal, pan, leche, carne, huevos, pescado y quesos.

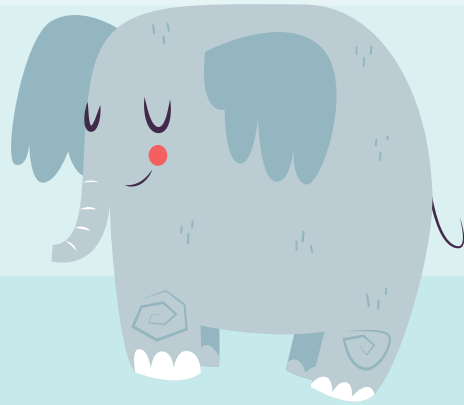
Evita la comida que no te nutre como los refrescos, las papas fritas o los dulces.

Puedes saber que un dulce o una fritura no son muy buenos para tu salud si te pinta los dientes o si las manos te quedan llenas de grasa.

Para tener una buena alimentación no necesitas mucho dinero, sino saber qué comer. Recuerda lo que compraban los niños y niñas en el kiosco del colegio. Tal vez uno gasta su dinero en unas papas fritas y un refresco, y otro compra con la misma cantidad fruta picada y agua. ¿Quién de los dos se sabe cuidar?



Para finalizar la clase completa la siguiente tabla.



Registra la siguiente tabla en tu cuaderno y complétala.



Trabajo en familia

¿Qué como?

1. Anota en el siguiente cuadro lo que comes durante una semana.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
A media mañana							
Comida							
A media tarde							
Cena							

Revisa tu tabla y contesta.

- ¿Alguna vez te fuiste a la escuela sin desayunar o comer?

¿Cómo crees que te afecta?

Pregunta a tu familia las consecuencias de no comer bien.

- ✓ ¿Cuántas veces a la semana comes frituras, pastelitos o refrescos?
- ✓ ¿Cuántas veces comes fruta y verduras?
- ✓ ¿Cómo puedes mejorar tu alimentación?



Revisemos la ruta de aprendizaje.

¿Qué aprendiste?

¿Cómo lo aprendiste?

Activar
conocimientos
previos.

Leer y
comprender.

Completar una
tabla.

Verificar el
cumplimiento del
objetivo.



¡Excelente!

¡BUEN TRABAJO!



TE MANDO UN GRAN ABRAZO
Y NOS VEMOS PRONTO.

