



RELIGION - ORIENTACION: PATRICIO GARCIA MORAGA

Semana	11	Clase	
Curso	OCTAVO AÑO	Unidad Las relaciones interpersonales	11
OA Religión	Reconocer en sus vidas acciones que ayudan a tener un mejor bienestar en lo familiar como en sus relaciones interpersonales.		
OA 4 Orientación	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.		
Objetivo de la clases	Identifican situaciones en las que deben recurrir a un adulto responsable para manifestar algún hecho que afecte el bienestar de algún amigo, familiar o compañeros de curso.		
Actitudinal	Demostrar disposición para enfrentar las acciones del diario vivir.		
Articulación	Orientación.		
Contenidos	Valorar la vida y quienes están a nuestro lado.		
Recursos	Cuaderno, guía de actividades, lápiz grafico, lápices de colores, goma de borrar. https://www.youtube.com/watch?v=lcOwMOCpuYs		
Retorno clase	19 al 22 de junio		

¡Buenos días estudiantes!

Espero estén todos bien dispuestos al trabajo de hoy ¿Qué es bienestar?

Te invito en lo posible a ver el video del link que está en azul. Y con el a tomar conciencia de lo ingerimos como alimentos, te recomiendo evaluar nuestros hábitos de consumo de azúcar y los riesgos asociados a un consumo indiscriminado. Es bueno elaborar una pauta a modo de checklist para que, de manera individual, identifiquen conductas riesgosas para la salud y cómo poder cambiarlas. Este video nos muestra la cruda realidad del consumo excesivo de azúcar y como afecta nuestra salud y vida.

En esta clase al igual que la semana pasada trabajaremos en la Unidad: **“Las relaciones interpersonales”**, especialmente a través de nuestro comportamiento y costumbres.





ACTIVIDAD RELIGION – ORIENTACION

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

1.- A continuación y luego de ver el video, en lo posible, y si no lo lograste ver, responde las siguientes interrogantes en cada cuadro.

¿Me siento identificada o identificado con alguna de las situaciones vistas en el video?
¿Existe en mi familia alguien con una enfermedad asociada al consumo de azúcar?
¿Hago ejercicio en forma regular?
¿Creo tener una dieta balanceada?
¿Eres capaz de controlar tu consumo de azúcar?



TAREA RELIGION – ORIENTACION

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

1.- A continuación debes crear una dieta balanceada de un día normal tuyo y otro con lo que debería ser el ideal de alimentación tomando en cuenta el consumo de azúcar en forma exagerada. Crea la rutina alimenticia en base a las 4 comidas diarias. Si por costumbre hay una comida que no haces déjala en blanco y solo responde la columna de la derecha.

	MI DIETA	LA DIETA IDEAL
DESAYUNO		
ALMUERZO		
ONCES		
CENA		

2.- **Autoevaluación:** describe que entiendes por bienestar alimenticio.

Sus trabajos deben enviarlos a patricio.garcia@colegio-mansodevelascio.cl o numero de wasap 968118528

