



## RELIGION - ORIENTACION: PATRICIO GARCIA MORAGA

| Semana                | 11   | Clase                                    |    |
|-----------------------|--|--|----|
| Curso                 | OCTAVO AÑO   | Unidad<br>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.<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=lcOwMOCpuYs">https://www.youtube.com/watch?v=lcOwMOCpuYs</a>   |  |    |
| 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.

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



## 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](mailto:patricio.garcia@colegio-mansodevelascio.cl) o numero de wasap 968118528

