

Guía de Aprendizaje N° 13
3° Y 4° Año
Orientación IDPS

NOMBRE		Fecha: Semana del 22 al 26 de junio
OA 7	Participar en forma guiada en la comunidad escolar proponiendo y aceptando iniciativas y asumiendo responsabilidades; respetando los derechos de los demás en la distribución de roles y responsabilidades.	
INDICADORES	Cumplen con responsabilidad sus roles y funciones, respetando el derecho de todos a participar (derechos y deberes).	
CONTENIDO	Hábitos de vida saludable	

Esta semana iniciamos con segundo tema de refuerzo de los IDPS (indicadores de desarrollo personal y social).

DECÁLOGO DE HÁBITOS SALUDABLES

- 

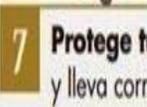
1 Haz **cinco comidas al día**. El desayuno, la comida y la cena deben hacerse sentados.
- 

2 Procura beber **8-10 vasos de agua al día**. Elige agua, zumos naturales de frutas y leche, en lugar de bebidas con gas.
- 

3 **Come de todo**. Una dieta variada, en cantidades adecuadas, es la base de una buena alimentación.
- 

4 Realiza **una hora de actividad física** todos los días y actividades de **fuerza y flexibilidad** dos o tres días por semana.
- 

5 Aprovecha **tu tiempo libre para hacer ejercicio y jugar** con familiares y amigos.
- 

6 Dedicar **menos de dos horas diarias** a los juegos de **ordenador**, a **internet** y a la **televisión**.
- 

7 **Protege tu espalda**. Siéntate bien y lleva correctamente la mochila.
- 

8 Acuéstate temprano y procura dormir de **8 a 10 horas**.
- 

9 Recuerda **ducharte diariamente, cepillarte los dientes y lavarte las manos** antes de comer y después de ir al servicio.
- 

10 Cuida tu **salud** para estar **sano y fuerte**.



1.- Observa los dibujos y pinta las caritas que corresponden si es un hábito saludable 😊 y si no lo es ☹️.



Ticket de salida

Observa las imágenes y marca con una x la que cumple con lo que dice la pregunta.

¿Hacer esto...? me hace estar más saludable.

