

| Guía de Aprendizaje N°3 3° Y 4° Año A | | |
|--|--|---------------------------------|
| Nombre | | Fecha: Semana 16 al 20 de marzo |
| OA4 | Identificar y practicar en forma autónoma conductas protectoras y de autocuidado en relación a: rutinas de higiene; actividades de descanso, recreación y actividad física; hábitos de alimentación; resguardo del cuerpo y la intimidad; la entrega de información personal; situaciones de potencial abuso; consumo de drogas. | |
| INDICADORES | <ul style="list-style-type: none"> Realizar actividades de vida saludable en el hogar. | |
| CONTENIDO | <ul style="list-style-type: none"> Vida saludable | |

GUIA DE TRABAJO ARTES VISUALES N° 1

PRIMERO, LAVEMOS NUESTRAS MANOS




¡VAMOS A COMENZAR!

1.- Durante este periodo debe ser difícil organizar las rutinas diarias, lee cada pregunta y marca tu respuesta con sí o no:

| N° | INDICADOR | SI | NO |
|----|---|----|----|
| 1 | Te levantas tarde. | | |
| 2 | Te acuestas tarde | | |
| 3 | Ves televisión más de tres horas | | |
| 4 | Te lavas las manos más de cuatro veces al día | | |
| 5 | Juegas en el patio de tu casa | | |
| 6 | Conversas con tus familiares | | |
| 7 | TOTAL | | |

Si obtuviste **más de 4 si**, te estás dejando llevar por la pereza, si contéstate más de **4 no**, tienes buenos hábitos y te estás organizando bien en este periodo, de igual forma puedes mejorar.

¿Cómo podemos mejorar?

3.- Aquí te invitamos a realizar otras actividades para ocupar tu tiempo en beneficio personal y familiar.

- a) Levántate y acuéstate más temprano. Está comprobado que dormir bien activa el crecimiento.
- b) Hacer ejercicio; realiza una rutina diariamente al levantarte: estirarse como queriendo alcanzar el techo, subir y bajar 10 veces doblando las rodillas, salta, trota en el puesto, toca el suelo con tus manos.
- c) Lee el libro de lectura complementaria que te pasaron en el colegio, otra vez.
- d) Limpia tú pieza y bota todo lo que no sirve.
- e) Ayuda a ordenar el patio de tu casa con precaución.
- f) Ayuda con los quehaceres de la casa, hace tu cama, limpia el baño con cuidado, barre.
- g) Colabora en la cocina, que te enseñen a hacer un queque sería rico.
- h) Juega con tus mascotas, ellas también necesitan hacer algo entretenido.
- i) Baila y canta.
- j) Aprende cosas nuevas, teje, borda, juega con cartas, ajedrez, dominó, cancelado.
- k) Inventa otros juegos



Recuerda que hay niños y niñas como tú, que no tienen todo lo que tienes, por eso dale gracias a la vida.

¡¡¡VAMOS A HACERLO!!! ¡¡¡TU PUEDES!!!

No olvides guardar tu trabajo para la revisión de la profesora cuando volvamos a clases .