



Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

Crecimiento Personal

OA5 -Reconocer y describir causas y consecuencias del consumo de drogas (por ejemplo, tabaco, alcohol, marihuana), identificar factores que lo previenen y proponer estrategias para enfrentarlo, como mantener hábitos de vida saludable y aprender a manejar el stress.

INICIO

Objetivo de la Clase:

"Conocer los hábitos de vida saludable".

¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DE TENER HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE?

¿QUÉ HACEN USTEDES POR LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE?



Mantener un estilo de vida saludable reducirá tus posibilidades de contraer una enfermedad coronaria o cardiovascular y nivelará tus niveles de azúcar y colesterol en la sangre, además disminuye la aparición de enfermedades crónicas y degenerativas como el sida, cáncer, Alzheimer, etc.



DESARROLLO

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

ALIMENTACIÓN SANA

- Lo primero es llevar una alimentación sana, es decir, que las cantidades de cada uno de los nutrientes estén equilibradas entre sí. El grupo de expertos de la FAO OMS (Helsinki 1988), estableció las siguientes proporciones:
- - Las proteínas deben suponer un 15 % del aporte calórico total, no siendo nunca inferior la cantidad total de proteínas ingeridas a 0,75 gr/día y de alto valor biológico
- Los hidratos de carbono o azúcares nos aportarán al menos un 55-60 % del aporte calórico total.
- Los lípidos o grasas no sobrepasarán el 30% de las calorías totales Ingeridas

HACER EJERCICIOS

- El ejercicio físico es esencial para mantener una buena calidad de vida. La falta de actividad es una de las principales causas de debilidad y de una salud pobre. Está directamente relacionada con una serie de problemas como la artritis y el reumatismo. Además, los problemas de corazón se originan de una pobre circulación sanguínea (la cual podría mejorar a través del ejercicio).

NO FUMAR NI BEBER

- Tanto el tabaco como el alcohol pueden producir una mala calidad de vida por los efectos nocivos que tiene sobre el pulmón, circulación, corazón, hígado y predisponen a la formación de diferentes cánceres.

NO CONSUMIR DROGAS

- No tomar drogas, no sólo las ilegales, sino también los medicamentos (Analgésicos, ansiolíticos, etc.) pueden generar ciertas dependencias y problemas hepáticos o insomnio al dejarlos.

CUIDADO DE LA DENTADURA

- Una buena limpieza de dientes y de encías tras todas las comidas y una visita al odontólogo cada año es fundamental a la hora de lograr un bienestar general.

DESARROLLO PERSONAL

- Un estilo de vida saludable requiere que cambies tus hábitos actuales de vida, tus comportamientos y tus actitudes. Esto lo podrás hacer fácilmente si logras un desarrollo interno. De esa manera podrás cumplir el propósito que te hayas propuesto. Se debe evitar situaciones de estrés, cansancio laboral, etc. Hacer amigos y mantenerlos.



Fundación Educacional Club Hípico
Rodrigo Ordoñez 13150, El Bosque, Santiago - Fono (02) 25296182.

contacto@colegioclubhipico.cl

"Escuela y Familia unida para formar y educar".

ORIENTACIÓN: QUINTO BÁSICO

"LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE."

SEMANA DEL 29/06 AL 03/07

Clase Nº1 Unidad Nº4

¡TENGO QUE
TRABAJAR!



Dejo este video para
complementar la presentación
anterior

<https://www.youtube.com/watch?v=Ggh3biRxaY>





¡Aunque no lo creas tendrás que hacerlo!
**Algo bien simple.*
**Tendrás que crear un afiche con los hábitos de vida saludable, esos que tú deberías hacer desde aquí en adelante, de acuerdo a la información que acabas de recibir y la que ya tienes adquirida desde tu hogar.*
**Recuerda que los afiches publicitan, algo, por lo tanto deben ser atractivos en sus imágenes y colores, los mensajes claros y significativos.*
"Buen trabajo"

CIERRE



- Para terminar la actividad; algunas preguntas:
- ¿Cuáles son los principales hábitos saludables, según lo visto en la clase de hoy?
 - ¿Cómo publicitarás estos hábitos saludables?
 - ¿Qué les pareció la actividad realizada?
 - ¿Qué aprendimos hoy?



AUTOEVALUACIÓN

Nº	INDICADORES		
1	Reconozco la importancia de mantener hábitos de vida saludable		
2	Identifico claramente que ciertos hábitos no son saludables		
3	Me preocuparé de realizar actividades físicas periódicamente		
4	Mantendré una limpieza dental adecuada		
5	Trataré de realizar en su totalidad los hábitos de vida saludable		
6	Realizo la reflexión del cierre de la actividad		
7	Promoveré los hábitos de vida saludable		
8	Cumplí con los trabajos solicitados y los plazos establecidos		

PAUTA DE COTEJO

Criterios	Indicadores		
En cuanto al objetivo de la Actividad	Reconoce la importancia de mantener hábitos de vida saludable		
	Es capaz de diferenciar entre hábitos de vida saludables y no saludables		
	Se compromete a incorporar hábitos de vida saludable a su rutina diaria		
	Elabora afiche promoviendo hábitos de vida saludable		
	El afiche responde a las indicaciones solicitadas		
	Registra reflexión y comentarios del cierre de la actividad, respondiendo a las preguntas formuladas		
	Envía evidencias y Autoevaluación de acuerdo al plazo establecido		