

Guía de Trabajo N°18

Nombre docente:	Constanza Arredondo Muñoz - Paula Quezada Oliva	
Curso:	7° Año Básico	
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado
18	Orientación	(OA4) 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.

CUADRO DE INSTRUCCIONES

- La siguiente guía de trabajo tiene como finalidad trabajar la unidad N° 2 de Orientación, relacionada con “Autocuidado y Bienestar”
- Esta actividad la puedes desarrollar en TU CUADERNO, no es necesario que imprimas el documento.
- En caso de imprimirla, pega esta guía en tu cuaderno de orientación para que cuando volvamos la podamos revisar.
- Al finalizar el desarrollo de las actividades en el cuaderno, deberás tomar una fotografía de lo realizado y enviarla al mail de tus profesoras jefes:
- 7°A paula.quezada@colegio-educardodegeyter.cl
- 7°B constanza.arredondo@colegio-educardodegeyter.cl

GUIÓN METODOLÓGICO

1. En esta actividad los estudiantes:

- Analizar los aspectos vinculados al bienestar y felicidad.

2. CONCEPTOS CLAVES:

- **BIENESTAR:** se refiere a lo que las personas sienten y piensan de sus propias vidas y evalúan comúnmente como su «felicidad». Tiene distintos aspectos, como gozar de una buena salud, conocerse a sí mismo y tener vida interior, participar de la sociedad, experimentar emociones positivas, tener vínculos significativos con las demás personas, disfrutar y sentirse parte de la naturaleza, ser reconocido y respetado en dignidad y derechos, sentirse seguro y libre de amenazas, entre otros. Es subjetivo porque es la percepción personal de cada uno

3. Vídeos de apoyo:

- <https://youtu.be/LOUzZhFAzy4>
- <https://youtu.be/CYqnVV6CRa8>