

Tarea N°18

Orientación 7°Básico

OBJETIVO: (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.

Unidad N°2 “Autocuidado y Bienestar”

Recuerda que...

Las actividades las 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 en conjunto.

Una vez que hayas terminado tu actividad, toma una fotografía a tu tarea y envíala por correo electrónico a tus profesoras jefes.



BIENESTAR Y FELICIDAD

¿Qué significa bienestar?

“El 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”



No olvides enviar tu tarea terminada a los mails de tus profesoras jefes

paula.quezada@colegio-educardodegeyter.cl

constanza.arredondo@colegio-educardodegeyter.cl

Actividad

I. Observa las imágenes y responde las preguntas a continuación:



Explica con tus palabras lo que entiendes acerca del concepto de bienestar y menciona dos ejemplos de cómo favoreces tu bienestar:

¿Cómo crees que el bienestar contribuye a la felicidad de las personas?

¿Qué acciones o actitudes te generan bienestar o felicidad?

No olvides enviar tu tarea terminada a los mails de tus profesoras jefes
paula.quezada@colegio-educardodegeyter.cl
constanza.arredondo@colegio-educardodegeyter.cl