



Guía de trabajo 15

Nombre docente:	CHRITOPHER RUBILAR CATALAN NADIA AGUILERA CANTILLANA	
Curso:	8° año Básico	
Guía número	Asignatura	Objetivo de Aprendizaje contemplado
15	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 y un descanso apropiado, realizando actividad física o practicando deporte, resguardando la intimidad e integridad del cuerpo e incorporando medidas de seguridad en el uso de redes sociales, entre otros.

CUADRO DE INSTRUCCIONES

Para realizar la tarea N° 15

- 1- Lee atentamente las intrusiones y procede a desarrollar la guía número 15.
- 2- **Analiza** el texto sobre **bienestar personal**
- 3- Una vez que hayas analizado el texto, comienza a desarrollar las respuesta
- 4- Después de haber terminado la actividad, **debes sacar una fotografía de lo que realizaste**, luego mandarlo al correo del profesor de asignatura, es importante que agregues **TU NOMBRE Y APELLIDOS, ADEMÁS DEL CURSO AL QUE REPRESENTAS.**



GUIÓN METODOLÓGICO

- En esta tarea debes analizar un texto, escribir en tu cuaderno lo más importante, luego responder las preguntas.
- **No es necesario** que imprimas este documento, la idea es que lo desarrolles en tu **CUADERNO**.
- Luego de finalizada la actividad, debes sacar una fotografía de lo realizado y mandarlo al correo correspondiente
- 8°A: nadia.aguilera@colegio-eduardodegeyter.cl
- 8°B: christopher.rubilar@colegio-eduardodegeyter.cl

CONCEPTOS IMPORTANTES

El bienestar es la experimentación de salud, felicidad y prosperidad. Incluye tener buena salud mental, sentirse altamente satisfecho con la vida, tener un sentido de significado o propósito, y la capacidad para manejar el estrés. De forma más general, el bienestar es simplemente sentirse bien

¡¡Que tengas una excelente semana!!