**PAUTA DE ORIENTACIÓN**

**1º y 2º Básico**

(10 al 21 de agosto)

Pasos sugeridos a seguir:

**1.-** Profesora jefe saluda, presenta el ppt , lee el objetivo de la semana:

***OA.-.* *O.A.4 Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado en relación a:***

***› rutinas de higiene***

***› actividades de descanso, recreación y actividad física***

***› hábitos de alimentación***

(diapositiva nº2)

2.- La profesora continúa la presentación de ppt y guía a las estudiantes a la reflexión, atendiendo los siguientes pasos:

* A modo de inicio, activa conocimientos de las estudiantes preguntando qué recuerdan sobre las rutinas y si las están siguiendo. Recuerdan los compromisos realizado. (diapositiva nº3). Las estudiantes, guiadas por la docente, reflexionan sobre la importancia de cuidarse a sí mismo a partir de preguntas como: › ¿Cómo cuido mi cuerpo? › ¿Qué pasaría si no me cuido?
* La docente dirige la reflexión al cuidado de los hábitos del sueño. (diapositiva nº 4). ¿Qué sucede si no duermo bien? Y analiza la imagen. › Nombran algunas consecuencias asociadas a la falta de sueño y descanso apropiados. › ¿Por qué es importante dormir y descansar? › ¿Cuántas horas hay que dormir? › ¿Qué pasaría si una persona no duerme durante muchos días?
* La docente guía a las estudiantes a señalar lo positivo de tener un descanso apropiado y lo positivo que significa aquello. (diapositiva nº 5).
* Importancia de la actividad física y recreación, la docente guía a las estudiantes a la reflexión sobre las actividades de recreación y actividad física que realizan, destacando la importancia que tienen estas actividades para mantener una vida saludable. Identifican actividades de descanso, recreación y actividad física. (diapositiva nº 6) proponen actividades posibles de realizar según sus realidades.
* La docente continúa la idea anterior y dirige la reflexión a los beneficios de realizar actividad física y recreacional. (diapositiva nº 7) Positivo para , el corazón, los pulmones, los huesos, entre otros.
* La docente dirige la reflexión a diferenciar hábitos de alimentaciones saludables. (diapositiva nº 8) y no saludables. (diapositiva nº 9), mencionando las consecuencias para la salud.

3.-La docente cierra la clase mencionando la importancia de cuidar la salud (diapositiva nº10)