



Pauta de clase de Orientación

Curso: 7° y 8° Básicos semana del 27de julio al 7 de agosto

Pasos:

1. Leer el objetivo de la clase

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. (Promoción Desarrollo Socioemocional y Resiliencia)

2. Presentar el PPT a las estudiantes, comentan y dialogan sobre las conductas de bienestar personal y que saben sobre ellas, docente lee junto a las estudiantes las diapositivas.
3. Reflexionan sobre el bienestar emocional, mental y físico que debe mantener cada estudiante en su vida diaria
4. Docente hace preguntas al finalizar la presentación por medio de la lluvia de ideas, de manera aleatoria con las estudiantes
 - ¿Cuáles son las conductas de bienestar que identificaste en las diapositivas? Las estudiantes nombran conductas de bienestar
 - ¿Cómo podemos enfrentar conductas que no ayuden a nuestro bienestar?
 - ¿Cómo puedo mejorar mi bienestar y vida saludable?
 - ¿Qué conductas positivas debieras adoptar para evitar conductas riesgosas? Pensando en la información mostrada en las diapositivas
 - Nombran ideas de como favorecer bienestar y la vida saludable