

GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

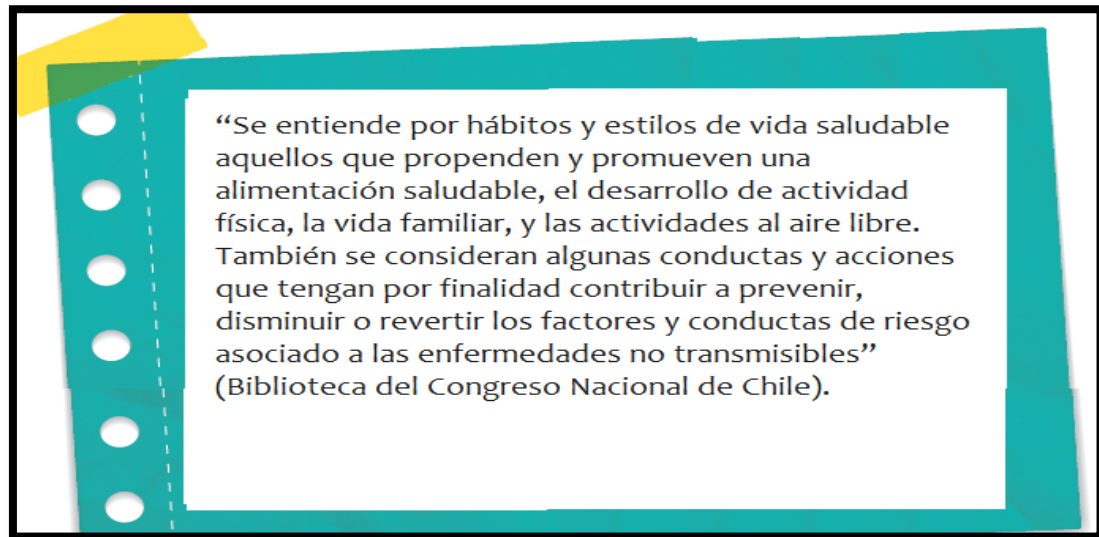
Curso:	7° Año.
Asignatura:	Orientación.
Docente:	Patricia Soto Moena.
Semana:	N° 15.
Objetivo de la clase:	Identificar los efectos positivos de incorporar hábitos de vida saludable como bienestar de acuerdo con sus experiencias.

Estimado Alumno:

- 1.-Lee esta información y copia en tu cuaderno el Objetivo de la clase.
- 2.-Si puedes imprimir la guía responde en ella, de lo contrario en tu cuaderno de Orientación.
- 3.-Cualquier consulta al siguiente Nro. **976054388** o al correo: **patricia_sotom@hotmail.com**
 consultascolegioaugustodhalmar@gmail.com

❖ Esta semana aprenderemos a tomar decisiones sobre nuestro bienestar y vida saludable.

Lee con atención:



Responde:

1.- ¿Qué significa la expresión "Vida saludable"?

2.- Escribe tres ejemplos de vida saludable.

Observa la imagen:



3. - Selecciona dos acciones que contribuyan a una vida saludable en tu grupo familiar. Marca con una (X).

	Día del almuerzo saludable.
	Pasear los domingos en bicicleta en tu barrio.
	Participar en actividades deportivas.
	Comer alimentos sin azúcar.
	Evitar las bebidas gaseosas.
	Cocinar un día en la semana legumbres.