

## TAREA

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Asignatura:           | Orientación 7° Año.   |
| 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

❖ En esta tarea tomaremos decisiones sobre nuestro bienestar y vida saludable.

### 1.- Consejos para llevar un estilo de vida saludable

- Llevar una vida activa. El sedentarismo solo trae inconvenientes para nuestro cuerpo.
- Cuidar la alimentación.
- Reducir la ingesta de grasas saturadas.
- Comer más frutas y verduras.
- Mantener un peso equilibrado.



2.- Explica ¿Cuál de estas acciones practicarías y por qué?.(Nombra acciones saludables que realizas en tu vida diaria).

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |