APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA REMOTO

SEMANA DEL 12 al 16 DE OCTUBRE DE 2020

ASIGNATURA: Orientación **NIVEL: 5º - 6° básico.**

PLAN DE TRABAJO	
INSTRUCCIONES, MATERIALES Y RECURSOS A USAR	Guía, hoja, lapices
CORREO ELECTRONICO DOCENTE	orientacion@csmaipo.cl alejandra.mercado@csmaipo.cl
ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE:	
OA	OA 4
HABILIDADES	Practicar en forma autónoma conductas protectoras y de autocuidado

Qué es la pubertad?

- Es un período que se da entre los 10 y 12 años aproximadamente.
- Existirán cambios a nivel físico, biológico, psicológico y social.
- Ya no te sentirás un niño o una niña pero tampoco un adolescente.

Escribe los cambios que has notado en ti durante este 2020. Puedes responder en el mismo archivo, o en una hoja de oficio, o imprimir.

Cambios físicos	Cambios psicológicos

Qué es el autocuidado?

- Son prácticas que debes tener toda la vida, desde la niñez.
- Esto fortalecerá tu salud física y mental ya que te sentirás bien si todas las áreas de tu vida funcionan en armonía.
- Depende de ti como cuidarte y como tratarte.

Ejemplos de autocuidado:

❖Cepillando nuestro dientes

❖Crear hábitos saludables

❖Leer

❖Limitar el uso de las redes sociales.

Cuentanos de que forma practicas el autocuidado físico y mental. Puedes responder en el mismo archivo, o en una hoja de oficio, o imprimir.

Fisico	Mental

Como ha cambiado tu relación con los otros:

Amigos	Familia

Confías en ellos (amigos/familia), por qué?