



## GUÍA DE TRABAJO/ ORIENTACIÓN / NB7

Nombre:

Curso:

Fecha:

**Unidad N°2: Bienestar y autocuidado – Prevención de adicciones**

**Objetivo de Aprendizaje:**

**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, un descanso apropiado, realizando actividad física o practicando deporte, resguardando la intimidad e integridad del cuerpo, incorporando medidas de seguridad en el uso de redes sociales, entre otros.**

**Instrucciones: Observa las siguientes imágenes y escribe en los espacios asignados qué es lo que interpretas de ambas.**



---

---

---

---



---

---

---

---



**ACTIVIDAD:**

- 1) Utilizando el material de apoyo completa el siguiente cuadro tomando en cuenta las cosas que consideras que son hábitos saludables y las cosas que no lo son.

HÁBITOS SALUDABLES	HÁBITOS <b><u>NO</u></b> SALUDABLES

- 2) ¿Qué importancia tiene en nosotros el tener hábitos saludables?
- 3) ¿Crees que en general las personas llevan una vida saludable? ¿Por qué?
- 4) ¿De qué forma se podría fomentar un estilo de vida en las personas?

**OJO:** ANTE CUALQUIER DUDA, CONSULTA O COMENTARIO PUEDES ESCRIBIR AL CORREO [SANCHEZR8990@GMAIL.COM](mailto:SANCHEZR8990@GMAIL.COM).