



U.T.P.

Guía semana N°12 del 15 al 19 de junio Guía N°5 de Orientación Octavos Básicos

Nombres:	Apellidos:	RUN:	
Curso: Letra:	Fecha: del 15 al 19 de junio	Puntaje Obtenido	Nota:

OBJETIVO: 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.

- I. Observa en siguiente video “que comes” TVN. <https://www.youtube.com/watch?v=QGR-5E3Mjgg>

Sobre lo observado, ahora tienes que meditar sobre tu propio consumo de alimentos y los riesgos que tienen los malos hábitos alimenticios.

- II. Según lo observado, responde las siguientes preguntas.

1. ¿Me siento identificado con algunas de las situaciones vistas en el video?

2. Escribe la situación que te sientes identificado.

3. ¿Existe en mi familia alguien con problemas asociados al consumo de azúcar?

4. ¿Hago ejercicio en forma regular?

5. ¿Tengo una dieta balanceada?

6. Dibuja los alimentos que consumes durante una semana.