

A

7° BÁSICO - 0A04

# ORIENTACIÓN

---

# EJE BIENESTAR Y

---

# AUTOCUIDADO

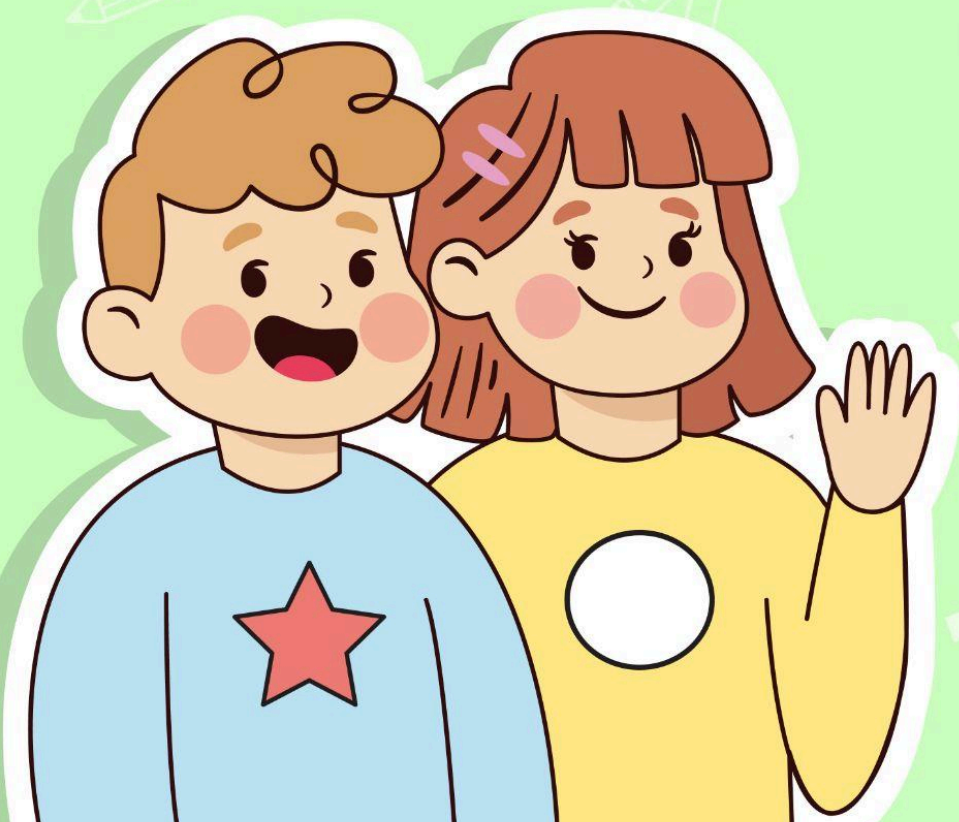
B

Estudiantes

D

C

FICHA DE  
APRENDIZAJE



## Orientación – 7º Básico Eje Bienestar y autocuidado – OA04

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Objetivo de Aprendizaje	Indicadores de Evaluación (IE)	Puntaje por IE	Puntaje obtenido
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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Diferencian los conceptos de bienestar y vida saludable.</li> </ul>	5	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocen los efectos positivos para su bienestar de incorporar hábitos de vida saludable relacionados con la alimentación, actividad física, descanso, entre otras.</li> </ul>	5	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proponen iniciativas para promover de manera personal o grupal el bienestar o vida saludable.</li> </ul>	5	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proponen como curso acciones que aseguren un buen uso de las redes de comunicación virtual y la protección de información personal en internet.</li> </ul>	5	
	<b>Total</b>		20




# Ficha de Aprendizaje Estudiante

<b>Escala de Calificación (60%)</b>	<table border="1"><thead><tr><th>Puntaje</th><th>Nota</th></tr></thead><tbody><tr><td>0.0</td><td>1.0</td></tr><tr><td>1.0</td><td>1.3</td></tr><tr><td>2.0</td><td>1.5</td></tr><tr><td>3.0</td><td>1.8</td></tr><tr><td>4.0</td><td>2.0</td></tr><tr><td>5.0</td><td>2.3</td></tr><tr><td>6.0</td><td>2.5</td></tr><tr><td>7.0</td><td>2.8</td></tr><tr><td>8.0</td><td>3.0</td></tr><tr><td>9.0</td><td>3.3</td></tr></tbody></table>	Puntaje	Nota	0.0	1.0	1.0	1.3	2.0	1.5	3.0	1.8	4.0	2.0	5.0	2.3	6.0	2.5	7.0	2.8	8.0	3.0	9.0	3.3	<table border="1"><thead><tr><th>Puntaje</th><th>Nota</th></tr></thead><tbody><tr><td>10.0</td><td>3.5</td></tr><tr><td>11.0</td><td>3.8</td></tr><tr><td>12.0</td><td>4.0</td></tr><tr><td>13.0</td><td>4.4</td></tr><tr><td>14.0</td><td>4.8</td></tr><tr><td>15.0</td><td>5.1</td></tr><tr><td>16.0</td><td>5.5</td></tr><tr><td>17.0</td><td>5.9</td></tr><tr><td>18.0</td><td>6.3</td></tr><tr><td>19.0</td><td>6.6</td></tr></tbody></table>	Puntaje	Nota	10.0	3.5	11.0	3.8	12.0	4.0	13.0	4.4	14.0	4.8	15.0	5.1	16.0	5.5	17.0	5.9	18.0	6.3	19.0	6.6	<table border="1"><thead><tr><th>Puntaje</th><th>Nota</th></tr></thead><tbody><tr><td>20.0</td><td>7.0</td></tr></tbody></table>	Puntaje	Nota	20.0	7.0
	Puntaje	Nota																																																	
	0.0	1.0																																																	
	1.0	1.3																																																	
	2.0	1.5																																																	
	3.0	1.8																																																	
	4.0	2.0																																																	
	5.0	2.3																																																	
	6.0	2.5																																																	
	7.0	2.8																																																	
	8.0	3.0																																																	
	9.0	3.3																																																	
	Puntaje	Nota																																																	
10.0	3.5																																																		
11.0	3.8																																																		
12.0	4.0																																																		
13.0	4.4																																																		
14.0	4.8																																																		
15.0	5.1																																																		
16.0	5.5																																																		
17.0	5.9																																																		
18.0	6.3																																																		
19.0	6.6																																																		
Puntaje	Nota																																																		
20.0	7.0																																																		



## I. Actividad: “Creando un collage de bienestar y vida saludable”.

Lee las siguientes definiciones:



**Vida saludable**

“Se entiende por hábitos y estilos de vida saludable aquellos que propenden y promueven una alimentación saludable, el desarrollo de actividad física, la vida familiar, y las actividades al aire libre. También se consideran algunas conductas y acciones que tengan por finalidad contribuir a prevenir, disminuir o revertir los factores y conductas de riesgo asociado a las enfermedades no transmisibles” (Biblioteca del Congreso Nacional de Chile).

**Bienestar**

“El bienestar se refiere a lo que las personas sienten y piensan de sus propias vidas y evalúan comúnmente como su «felicidad». Tiene distintos aspectos:

- como gozar de una buena salud,
- conocerse a sí mismo y tener vida interior,
- participar de la sociedad,
- experimentar emociones positivas,
- tener vínculos significativos con las demás personas,
- disfrutar y sentirse parte de la naturaleza,
- ser reconocido y respetado en dignidad y derechos,
- sentirse seguro y libre de amenazas, entre otros.

Es subjetivo porque es la percepción personal de cada uno” (PNUD, 2012).

**¿Qué es un Collage?**

Según el diccionario del español de México el collage (colásh) es:

1. Una composición artística donde se combinan diversos materiales pegados sobre una base de papel o tela. Estos elementos también pueden integrarse en otros soportes, por ejemplo: una pintura.
2. Una mezcla de elementos diversos, por ejemplo: “Esta situación provocó un collage de emociones”.



Construye un collage con las imágenes escogidas de las revistas o periódicos relacionadas con el bienestar y la vida saludable.  
 Presenta a la clase el collage y explica qué **aspectos representan del bienestar y vida saludable**.

Lista de cotejo para evaluar el collage:

Indicadores	1	0
El collage incluye imágenes relacionadas con actividades de bienestar y vida saludable.		
Se evidencia el esfuerzo por crear una collage único y personalizado.		
Se demuestra la comprensión de la diferencia entre los dos conceptos		
El collage está organizado y bien presentado, con imágenes pegadas de forma ordenada y prolija.		
La reflexión muestra una comprensión clara de los conceptos y su importancia.		
Puntaje obtenido		



### II. Lee la siguiente historia.

Había una vez dos amigos, Ivo y Gaspar, que decidieron pasar un divertido día de paseo por el centro de la ciudad. Llenos de entusiasmo, caminaban entre las calles bulliciosas, disfrutando del ambiente animado y las tiendas coloridas. De pronto, el aroma de comida deliciosa los envolvió, y sus estómagos comenzaron a rugir.

—¡Qué hambre tengo! —exclamó Gaspar—. ¿Qué te parece si comemos algo por aquí?

Ivo asintió con entusiasmo, y juntos se acercaron a una pequeña plaza donde notaron a varios vendedores informales o ambulantes que ofrecían una variada selección de comida.



Sin embargo, algo les llamó la atención. A medida que se acercaban a los puestos, notaron que algunos vendedores no cumplían con las normas sanitarias, por ejemplo: no usaban guantes para manipular los alimentos, ni contaban con mesas limpias para la preparación, recibían el dinero y con las mismas manos tomaban los productos, no tenían agua de la llave para lavar los utensilios, no tenían gorros para evitar que caigan pelos a la comida, etc. Además, no ofrecían información sobre los ingredientes o el origen de los productos que vendían.

Ivo, preocupado por la situación, susurró a Gaspar:

—¿No te parece arriesgado comer aquí? Parece que no siguen las normas de higiene.

Gaspar asintió, compartiendo su inquietud. Ambos se preguntaban si sería seguro disfrutar de esa comida tan tentadora pero sin la certeza de que estuviera preparada adecuadamente. También notaron que ninguno de los vendedores entregaba boletas de compra, lo cual les generó desconfianza.



**Autorizaciones Sanitarias**

**Alimentos y establecimientos**

Decidieron caminar un poco más, y finalmente encontraron un pequeño restaurante con una terraza acogedora y un letrero que anunciaba "Cumplimos con las normas sanitarias".



Animados por la garantía de seguridad y calidad, entraron al lugar.

Dentro del restaurante, fueron recibidos con una cálida sonrisa por parte de la dueña. Les ofreció el menú y les explicó detalladamente cada plato, resaltando los ingredientes frescos y de origen local que utilizaban. Además, les aseguró que todo el personal cumplía con rigurosas normas de higiene y que podían estar tranquilos al disfrutar de su comida.

Ivo y Gaspar agradecieron la atención y, al probar la comida, quedaron maravillados con los sabores exquisitos y la alta calidad de los platillos. También recibieron una boleta de compra con todos los detalles de su pedido.

Al terminar su deliciosa comida, los dos amigos reflexionaron sobre la importancia de elegir lugares que cumplieran con las normas y regulaciones adecuadas. Se dieron cuenta de que, aunque la oferta de los vendedores informales parecía tentadora, la seguridad y calidad de un restaurante formal no tenía comparación.

Pensaban además:

- ¿Qué pasaría si la comida estuviera contaminada?, deberían ir al hospital. Es verdad que comprar comida en la calle es más barato, pero eso es porque no tienen todas las cosas limpias, no tienen agua, no arriendan un lugar para elaborar su comida, es decir, compiten deslealmente con la amable señora del restaurante establecida.

Con esta experiencia, Ivo y Gaspar aprendieron que, a veces, es mejor hacer elecciones responsables y tomar precauciones para garantizar una experiencia positiva y segura, especialmente cuando se trata de algo tan importante como la comida que consumimos. Así, continuaron su paseo disfrutando del resto del día con la certeza de haber tomado una decisión acertada.



Responde oralmente las siguientes preguntas que realizará tu profesor/a.

- ¿A qué se refiere Ivo cuando preocupado por la situación le dice a Gaspar: ¿No te parece arriesgado comer aquí?
- ¿Por qué es importante contar con medidas sanitarias al elaborar alimentos?
- ¿Qué riesgos para la salud podrían haber sufrido Ivo y Gaspar de haber consumido la comida en la que no se siguen las normas de higiene?
- ¿Qué relación crees que tiene este texto con los hábitos de vida saludable?
- Opina ¿Es bueno comer comida comprada en la calle? ¿por qué?
- En este texto se menciona la **boleta de compra**, ¿cómo brinda seguridad la **boleta de compra** en la situación que vivieron los amigos?

Responde por escrito las siguientes preguntas:

1. Menciona al menos **tres hábitos de vida saludable** relacionados con la alimentación.

---

---

---

2. Describe al menos **dos efectos positivos de los hábitos de vida saludable** en la alimentación.

---

---

---

3. ¿Cómo se relacionan los hábitos de vida saludable con el bienestar general, tanto físico como emocional?

---

---

---





4. ¿Qué hábitos de vida saludable realizas **de manera permanente**?

---

---

---

5. ¿Qué hábitos de vida saludable **incorporarías** a tu vida para mejorar tu bienestar?

---

---

---

Lista de cotejo de evaluación:

Indicadores	1	0
Identificación de los hábitos de vida saludable		
Reconocimiento de los efectos positivos		
Relación con el bienestar		
Conexión con experiencias personales		
Compromiso de incorporar hábitos de vida saludable		
Puntaje obtenido		



III. La siguiente actividad se denomina **“Expo Bienestar y Vida Saludable”**, en ella deberás proponer iniciativas para promover de manera personal o grupal el bienestar o vida saludable.

- Organizados en grupos deberán crear un stand o póster que presente información sobre su tema asignado por el/la profesor. Deben incluir datos relevantes, consejos prácticos y estrategias para promover el bienestar y vida saludable.
- Luego deberás presentar junto a tu grupo tu trabajo.



Lista de Cotejo de la evaluación de la actividad:

Criterios	1	0
El grupo ha realizado una investigación adecuada sobre el tema asignado relacionado con el bienestar o vida saludable.		
El stand o póster presenta datos, consejos prácticos y estrategias claras para promover el bienestar y vida saludable.		
El stand o póster muestra una presentación visual atractiva y organizada.		
Durante la presentación, el grupo explica de manera clara y comprensible la información de su tema.		
El grupo difunde la importancia de hábitos saludables para el bienestar integral a través de la actividad Expo de Bienestar y Vida Saludable.		
Puntaje obtenido		



IV. La siguiente actividad nos invita a realizar una "Misión Seguridad Digital"

Consigna:

Cada grupo recibirá una "Misión Seguridad Digital" con el objetivo de convertirse en expertos en protección de información personal y seguridad en línea. Su misión será identificar y proponer acciones concretas para asegurar un buen uso de las redes de comunicación virtual y proteger la privacidad y seguridad de los usuarios en el entorno digital. Como agentes de seguridad digital, deberán analizar situaciones comunes relacionadas con el uso de redes sociales, navegación en línea y protección de información personal en internet, y proponer medidas efectivas y prácticas para afrontar y prevenir riesgos en el ciberespacio.

- Lee y analiza las situaciones que se presentan en las tarjetas relacionadas con el uso de redes sociales, navegación en línea y protección de información personal en internet y, con tu grupo propongan al menos tres acciones concretas para asegurar un buen uso de las redes de comunicación virtual y proteger su información personal.
- Presenta la misión y las acciones propuestas ante el resto de la clase.

Rúbrica de evaluación de la actividad:

Criterios	Indicador	1	0
Identificación de riesgos	El equipo identifica adecuadamente situaciones de riesgo relacionadas con el uso de redes sociales y protección de información personal en internet.		
Propuestas de acciones	El equipo formula al menos tres acciones concretas y efectivas para asegurar un buen uso de las redes de comunicación virtual y proteger la privacidad en línea.		
Creatividad e innovación	El equipo aporta ideas originales y prácticas para afrontar los riesgos del ciberespacio.		
Claridad de exposición	Durante la presentación, el equipo comunica de manera clara y organizada las acciones propuestas para asegurar la seguridad digital.		
Trabajo en equipo	El equipo muestra una colaboración efectiva y respetuosa en la discusión y desarrollo de las propuestas de acción.		

