



## Retroalimentación Guía N° 6 Educación Física y Salud 5° y 6° Básico

### I. Autocuidado

1. Explica con tus palabras que es el autocuidado.

**El autocuidado es realizar actividades que tiene como características el cuidado de nuestro propio cuerpo, a través de una correcta higiene personal, una alimentación saludable, suficientes horas de descanso y tener una vida activa. Además es uno de los pilares fundamentales para poder desarrollar nuestro bienestar físico, social, emocional y cognitivo.**

2. Nombra 3 ejemplos de autocuidado que debes tener en el colegio y 3 ejemplos de autocuidado que debes tener en tu hogar.

Autocuidado en el Colegio	Autocuidado en tu Hogar
No correr en los pasillos.	Mantener limpio y ordenado tu dormitorio.
Tomar el pasamanos al bajar la escalera.	Cuidar tu higiene personal.
Respetar el orden en la fila y seguir instrucciones.	Realizar actividades recreativas que fomenten la creatividad.

3. ¿Qué beneficios nos aporta el autocuidado?

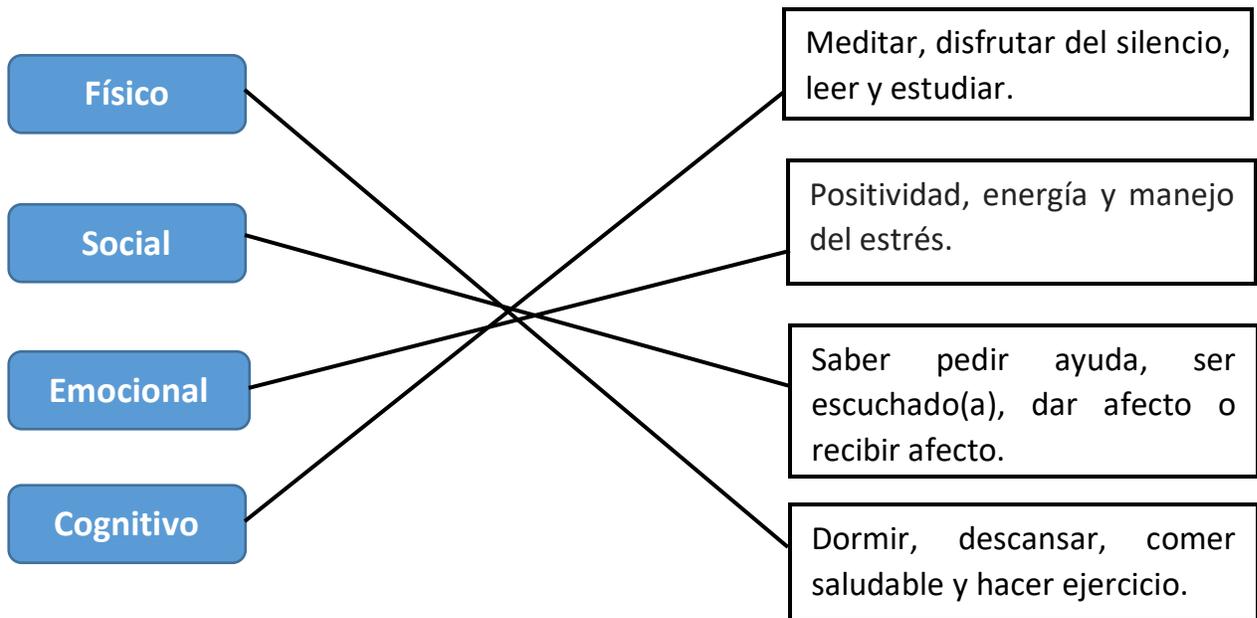
**El autocuidado nos ayuda a mejorar la concentración y autoestima, además de fomentar los hábitos de vida saludable y la autonomía, siendo responsables en nuestros quehaceres.**



4. Nombra los 4 aspectos en los que se aplica el autocuidado y explica brevemente en que consiste cada uno.

- ✓ **Higiene personal: Lavarse las manos, bañarse, cortarse las uñas.**
- ✓ **Alimentación saludable: Comer frutas, verduras, proteínas y carbohidratos.**
- ✓ **Horas de sueño: Tener un descanso adecuado de 8 a 10 horas de sueño.**
- ✓ **Vida activa: Realizar ejercicios físicos y recreativos.**

5. Une con una línea los tipos de autocuidado según corresponda.



6. Responde con una V si es Verdadero o con una F si es Falso.

- V   El autocuidado nos ayuda a ser conscientes de nuestros actos.
- F   Los pensamientos negativos favorecen el autocuidado.
- F   El periodo de cuarentena no es necesario aplicar el autocuidado.
- V   Hacer ejercicio y comer saludable son ejemplos de autocuidado.
- V   Realizar un calentamiento previo a la actividad física es un ejemplo de autocuidado.



7. Observa el siguiente video <https://www.youtube.com/watch?v=uzdV6h0EUUVU>, ejecuta los ejercicios y responde las siguientes preguntas.

- ¿Qué otras acciones puedes realizar para fomentar el autocuidado?

**Para poder fomentar el autocuidado, además de preocuparnos por nuestro bienestar al tener hábitos de vida saludables, debemos ser agradecidos, evitar los pensamientos negativos, creer en ti mismo, expresar tus emociones y ser honesto con tus sentimientos.**

- ¿Por qué crees que el autocuidado nos ayuda a ser más autónomos?

**El autocuidado nos ayuda a ser más autónomos ya que así serán capaces de realizar por sí mismo sus tareas y obligaciones y eso favorece la seguridad en la toma de decisiones y también asumir las consecuencias de estas.**

8. Plan de Trabajo (Recorta y pega en tu cuaderno)

- ✓ **Llevar a cabo una agenda semanal que incluya los 4 ámbitos del autocuidado: Higiene personal, horas de sueño, vida activa y alimentación saludable.**
- ✓ **Con esto podrás organizar las actividades que realizas durante el día, incluyendo quehaceres del hogar, deberes escolares y tiempo de ocio.**

	Hábitos de Higiene	Horas de sueño (Descanso)	Vida activa y recreativa	Alimentación Saludable
Lunes	✗	✗	✗	✗
Martes	✗	✗	✗	✗
Miércoles	✗	✗	✗	✗
Jueves	✗	✗	✗	✗
Viernes	✗	✗	✗	✗
Sábado	✗	✗	✗	✗
Domingo	✗	✗	✗	✗