**Retroalimentación Guía N°19 Educación Física y Salud**

**6° Básico**

1. **Autocuidado**
2. Encierra en un círculo, las personas que están realizando una acción de AUTOCUIDADO

Observa y responde:

1. ¿Qué puede suceder?

**Quemarse con la olla hirviendo.**

¿Qué medida de autocuidado debe aplicar?

**Realizarlo bajo la supervisión de un adulto o que el le entregue la olla.**

1. ¿Qué puede suceder?

**Que algún vidrio pueda cortar su cara o su cuerpo.**

¿Qué medida de autocuidado debe aplicar?

**Jugar en un lugar libre de implementos peligrosos que puedan provocar un accidente.**

1. ¿Qué puede suceder?

**Electrocutarse**

¿Qué medida de autocuidado debe aplicar?

**Poner protección en los enchufes del hogar.**

1. Menciona cuatro acciones que debes hacer para aplicar el autocuidado.

* **Tomar conciencia de tus actos.**
* **Pedir ayuda si la necesitas.**
* **Tu salud es tu responsabilidad.**
* **Buscar espacios para cuidarte y disfrutar.**

1. Completa según corresponda:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tipo de Autocuidado | Actividades que  realizo | Actividades que puedo implementar |
| Autocuidado  Físico | **Hacer ejercicio, alimentarme saludable.** | **Dormir mas horas y descansar lo suficiente.** |
| Autocuidado Emocional | **Pedir perdón y ser amable con mis compañeros.** | **Expresar mis emociones.** |
| Autocuidado  Social | **Jugar y compartir con mis amigos.** | **Hacer videollamadas con personas que no veo hace tiempo.** |
| Autocuidado Intelectual | **Estudiar.** | **Leer más.** |
| Autocuidado  Espiritual | **Tener pensamientos positivos.** | **Pasar mas tiempo en la naturaleza. Meditar.** |

1. Une con una línea según corresponda:

**Cognitivo**

**Social**

**Físico**

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

1. \_\_\_**V**\_\_ El autocuidado es diferente para cada uno de nosotros.
2. \_\_\_**F**\_\_ El autocuidado solo debemos aplicarlo en situaciones de riesgo.
3. Menciona un hábito que apliques para los cuatro aspectos en los cuales se lleva a cabo el autocuidado.

**HIGIENE**

* **Lavar mis dientes, manos y usar ropa limpia.**

**DESCANSO**

* **Dormir 10 horas continuas.**

**VIDA ACTIVA**

* **Hacer ejercicio 3 veces por semana**.
* **Comer alimentos de todos los grupos**.

**ALIMENTACIÓN**