**Retroalimentación Guía N°18 Educación Física y Salud**

**6° Básico**

1. **Autocuidado**
2. ¿Para que es importante el autocuidado?

**El autocuidado consiste en 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. Es importante desarrollarlo, ya que es uno de los pilares fundamentales para poder desarrollar nuestro bienestar físico, social, emocional y cognitivo.**

1. Nombra cinco beneficios que nos aporte el autocuidado.

|  |
| --- |
| Beneficios |
| 1. Fomenta la autonomía.
 |
| 1. Nos ayuda a reconocer situaciones de riesgo.
 |
| 1. Fomenta hábitos de vida saludables.
 |
| 1. Nos ayuda a mejorar la concentración y autoestima.
 |
| 1. Desarrolla habilidades emocionales adecuadas.
 |

1. ¿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 decisiones y también asumir las consecuencias de estas.**

1. Une con una línea según corresponda:

**Social**

**Emocional**

**Físico**

**Cognitivo**

**Dormir, descansar, comer saludable y hacer ejercicio.**

**Saber pedir ayuda, ser escuchado(a), dar o recibir afecto.**

**Positividad, energía y manejo del estrés.**

**Meditar, disfrutar del silencio, leer y estudiar.**

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

1. \_\_**V**\_\_\_ Hacer ejercicio y comer saludable son ejemplos de autocuidado.
2. \_\_**V**\_\_\_ El autocuidado nos enseña a ser consientes de que debemos cuidarnos.
3. \_\_**V**\_\_\_ Realizar un calentamiento previo a la actividad física es un ejemplo de autocuidado.
4. Menciona cuales son los cuatro aspectos en los cuales se lleva a cabo el autocuidado
* **Vida activa**
* **Alimentación saludable.**
* **Descanso adecuado (horas de sueño).**
* **Hábitos de higiene.**
1. 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.** |

1. **Plan de Trabajo (Recorta y pega en tu cuaderno)**
* Llevar a cabo una agenda semanal que incluya los 4 ámbitos del autocuidado.
* Con esto podrás organizar las actividades que realizas durante el día, incluyendo quehaceres del hogar, deberes escolares y tiempo de ocio.
* Marcar con una X cada vez que si realices estas acciones de autocuidado.

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