

**COLEGIO PEDRO DE VALDIVIA DE VILLARRICA**

Departamento de: Ciencias

Felipe Vidal.

Curso: 3° y 4° medio

**GUÍA Nº 2 SALUD Y ESTILOS DE VIDA**

**CIENCIAS DE LA SALUD (electivo de ciencias)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NOMBRE:** |  | | | | |
| **CURSO:** | 3° y 4° medio | | **FECHA DE ENTREGA** | Mayo de 2020 | |
| **OBJETIVO APRENDIZAJE 03**  Analizar relaciones causales entre los estilos de vida y la salud humana integral a través de sus efectos sobre el metabolismo, la energética celular, la fisiología y la conducta | | **HABILIDADES DEL O.A** | | | **HABILIDADES DE LA GUIA** |
| Conocer información estadística sobre la actividad física, niveles de obesidad y consumo de comida rápida en chile, según género, edad y niveles socioeconómicos | | | X |
| Interpretar información a través de la lectura de imágenes y gráficos estadísticos | | | X |
| Contrastar la información estadística a nivel país con la realidad de cada estudiante y su núcleo familiar | | | X |
| Aplicar conocimientos de otras áreas de las ciencias sobre los estilos de vida, calidad de vida, actividad física, salud, etc | | | X |
| Predecir su calidad de vida proyectando sus hábitos alimenticios y actividad física en el tiempo | | | X |
| Valorar la importancia de mantener una salud física y mental equilibrados mediante un estilo de vida saludable a través de la alimentación, las horas de sueño y los niveles de actividad físicos. | | | X |

**Actividad de síntesis**

**Se sugiere visualizar el documental: Come sano Chile para apoyar tus respuestas en la activad**

<https://www.youtube.com/watch?v=qRw6hvn6ATM>



Teniendo en cuenta la información que se ha revisado sobre los estilos de vida, hábitos alimenticios, requerimientos metabólicos y cantidad de actividad o ejercicio físico a partir de los grafico analizados y los videos visualizados (contenidos trabajados en ciencia común y electiva):

1. **A partir del video ¿Cómo describirías tu calidad de vida? (salud física y mental)**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Marca con una X las actividades que consideres que se incluyen en tu vida diaria.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| \_\_Salir a Caminar | \_\_Salir a Correr/trotar | \_\_Ver más de 4 horas TV | \_\_Jugar videojuegos/online por más de tres horas | \_\_Dormir apróx 8 hras diarias. |
| \_\_Alimentación saludable | \_\_Consumo de comida rápida | \_\_Actividades de recreación/ocio | \_\_Beber agua con frecuencia | \_\_Conexión a las redes digitales las 24 horas. |
| \_\_Consumo de tabaco en el hogar | \_\_Dormir menos de 8 horas. | \_\_Hábitos de higiene diaria. |  |  |

1. **A partir de lo que marcaste en la tabla anterior ¿crees que tu calidad de vida sea saludable? Fundamenta tu respuesta**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **¿Qué beneficios o perjuicios podría tener para tu salud el mantener el mismo estilo de vida que tienes actualmente durante muchos años más?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Para mejorar tu calidad de vida saludable elabora un plan de los aspectos que estás dispuesto a cambiar o mejorar(a lo menos 3), especifica cómo lo llevaras acabo. Indica los efectos que estos cambian tendrán en el ámbito físico, social y emocional.**

*(Puedes agregar celdas en la tabla si lo necesitas)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aspectos a mejorar** | **¿Cómo lo realizaré?** | **Efectos en los ámbitos físico, social y emocional** |
| **1.** |  | **Ámbito físico:** |
| **Ámbito social:** |
| **Ámbito emocional:** |
| **2.** |  | **Ámbito físico:** |
| **Ámbito social:** |
| **Ámbito emocional:** |
| **3.** |  | **Ámbito físico:** |
| **Ámbito social:** |
| **Ámbito emocional:** |