**Guía de aprendizaje N°2**

**Filosofía**

**4° medio**

Estimado apoderado y estudiante:

Envío a ustedes objetivos y contenidos que se trabajarán durante este mes de mayo **de manera especial dada la situación de pandemia que vive el país**,así como también las orientaciones para ejecutar las actividades de la asignatura de Filosofía en 4° medio:

|  |
| --- |
| **Objetivo:**I. desarrollar en nuestro país una cultura de autocuidado y prevención de riesgos**Instrucciones:**- Lee atentamente el texto.- Reflexiona sobre la temática propuesta.- La **fecha de entrega de la Guía de aprendizaje Nº 1 y Nº 2 es el martes 2 de junio al siguiente correo electrónico: rcardenasm1@gmail.com**.- El formato de entrega será digital, en Word o programa similar, siguiendo las siguientes especificaciones:a) Fuente: Times New Romanb) Tamaño: 12c) Espacio: 1,5.d) La primera página debe realizarse una portada en que se señale: el número de guía que se está respondiendo, nombre completo, curso e institución educativa a la que pertenece el alumno. - **Las respuestas tienen un máximo de 5 líneas.** Privilegia el orden lógico de tus argumentos.- Las dudas deben ser anotadas en el cuaderno y preguntadas en el horario de clases. |

**Unidad 1:**

**Los beneficios de una vida saludable**

* Te invitamos a leer sobre hábitos para mantener una vida saludable:

|  |
| --- |
| 8 HÁBITOS PARA MANTENER UNA VIDA SALUDABLE(Selección)**1 - Alimentarte adecuadamente:** Llevar una dieta equilibrada es clave. Se pueden incluir alimentos de toda clase, pero se deben evitar los excesos. Hay que aportar nutrientes al organismo para que funcione correctamente. **2- Hacer actividad física:**Realizar ejercicio de manera constante produce múltiples beneficios, como reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, quemar calorías, y fortalecer músculos y huesos. Además, reduce el colesterol "malo" y aumenta el "bueno".**3- Estar hidratado:**Es indispensable beber, al menos, tres litros de agua por día. De esta manera, se eliminan toxinas, se favorece el metabolismo y la digestión, y se mejora el aspecto de la piel y del pelo.**4-** **Dormir bien:** Dormir es una de las funciones más esenciales para sentirse bien. Se recomienda "dormir entre seis y ocho horas por día para recuperar las energías perdidas".**5- Mantener en forma la mente:** Al cerebro hay que entrenarlo y ponerlo a prueba constantemente. Esto disminuye el riesgo a padecer deterioro cognitivo y aparición de demencia. "El deterioro mental es importante eludirlo, para eso hay que ejercitar la mente, la memoria, la atención y la concentración".**6-  Aseate todos los días:**Para que el organismo esté saludable, es importante lavarse las manos, bañarse todos los días, usar ropa limpia y cepillarse los dientes tres veces diarias.**7- Evitar el estrés y ansiedad:** ¡Huye del estrés! Si es necesario, cuenta hasta mil y busca la manera de que no te genere malestar. **8- Reducir el consumo de grasas saturadas:**Este tipo de grasas se encuentran en la comida chatarra. Por eso, lo ideal es evitar comer este ejemplo de comidas aunque, muy de vez en cuando, es bueno darse el gusto. Fuente: https://www.clarin.com/buena-vida/10-habitos-saludables-debes-incorporar\_0\_BkJGJnYcW.html |

* A partir de la lectura del texto responde las siguientes preguntas:

|  |
| --- |
| 1. Define en tus propias palabras lo que es tener un estilo de vida saludable.2. ¿Cuáles crees tú que sean los tres hábitos más importantes de los que se señalan en el texto? Fundamenta tu respuesta.3. Define en tus propias palabras que es una tener un estilo de vida no saludable.4. Señala y argumenta cuáles son para ti los peores hábitos de estilo de vida no saludable.5. De acuerdo a tu propia definición de estilo de vida no saludable y según las recomendaciones que proporciona el texto sobre vida saludable, ¿crees que tú sigues un estilo de vida saludable? Si la respuesta es positiva, fundamente acorde al texto, si es negativa, señale que acciones puede tomar para seguir un estilo de vida saludable. |