|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Liceo José Victorino Lastarria  Rancagua  “*Formando Técnicos para el mañana”*  Unidad de Orientación. |  |

**CÁPSULA DE ORIENTACIÓN N°4**

Nivel: 1°-2°- 3°-4°Medio

Unidad o EJE: Bienestar y cuidado.

OA4: Promover y llevar cabo de manera autónoma acciones que favorezcan la vida saludable a nivel Personal y social, manifestando interés y preocupación ante problemas y situaciones de su entorno y de sus vidas ( Cuidado de alimentación, estrés, uso positivo del tiempo de ocio, prevención de riesgos y seguridad personal, etc)

**Objetivo cápsula: Reconocer la necesidad de planificar y elaborar una rutina de actividades diarias para la semana de estudio, incluyendo: descanso nocturno, comidas, recreación, estudio de guías y cápsulas, ejercicios físicos, horario de clases online y tiempo de trabajo sí corresponde.**

**“APROVECHANDO BIEN EL TIEMPO DURANTE LA PANDEMIA”.**

**Estimado (a) alumno(a), espero sinceramente que te encuentres muy bien junto a tus seres queridos, durante estos tiempos difíciles. Entendemos que es un tiempo de incertidumbre donde tanto las autoridades como nosotros, estamos recibiendo instrucciones en educación sobre la marcha, de acuerdo a la conveniencia que estimen las autoridades de la salud a nivel nacional. Lo cierto es que la Unidad de Orientación, directivos y sus profesores observamos con preocupación, la baja respuesta del alumnado respecto a las guías o cápsulas cargadas en el sitio web del liceo:** [**www.liceo-josevictorinolastarria.cl**](http://www.liceo-josevictorinolastarria.cl) **y que sus profesores normalmente promueven entre ustedes por Whatsapp, teléfono o videos conferencias.**

**Para lo sucesivo, se realizarán clases on-line de todas las asignaturas, por lo que hacemos el llamado a nuestros alumnos y apode rados a incorporarse y ser responsables ante el estudio de sus pupilos.**

**Estimado alumno (a) ¿Has sido responsable con el trabajo de las guías de estudio, cápsulas, videosconferencia, medios utilizados por los profesores para apoyar tus estudios?**

**SÍ\_\_\_\_\_\_\_\_NO\_\_\_\_\_\_¿POR QUÉ?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_]**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Te decimos sinceramente que hagas un “ALTO”, y CAMBIES LA ACTITUD, pues CADA DÍA QUE PASA NO VUELVE y es un vacío en tu formación. Entendemos que existe una FALTA DE DISCIPLINA Y DE HÁBITOS DE RUTINAS que deseamos cambiar, para ello te proponemos que elabores tu propio horario de actividades semanales.**

**1.-CONSEJOS PARA CREAR RUTINAS EN PANDEMIA.**

**1.1 Según la UNICEF y la ley de protección de la infancia. Se debe asegurar las siguientes actividades:**

**-Jugar- hablar con amigos- estudiar- tareas domésticas- leer, higiene personal- ejercicios físicos, hablar con la familia, comida saludable, tiempo libre.**

**1.2. La profesora de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) y psicóloga en el centro GRAT de Barcelona, Amalia Gordóvil, enumera algunas claves:**

**Elegir un espacio adecuado** -**Marcar algunos horarios (charlas online con nuestros amigos), charlas** **franjas horarias de entre media hora y una hora de estudio, aunque apuntan a que cada persona es diferente y también depende de la edad**- **Y un descanso de unos cinco o diez minutos – comidas- espacio de ocio individual . marcarnos una meta diaria y semanal- apagar el móvil o lo deje en otra habitación.**

|  |
| --- |
| **FICHA EVIDENCIAS (Devolver resuelta al mail del profesor jefe, o devolver al retornar a clases presenciales si usted no tiene INTERNET)**  **NOMBREALUMNO\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_CURSO:\_\_\_\_\_\_\_FECHA:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **EVALÚE ESTA CÁPSULA, CON NOTA:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

**2.-PROPUESTA CALENDARIO DE RUTINAS SEMANAL.**

**ALUMNO:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_CURSO:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **LUNES** | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
| **(9:00- 10:00 hrs)**  **-Levantarse, aseo personal- desayuno.** | **(9:00- 10:00 hrs)**  **-Levantarse, aseo personal- desayuno.** | **(9:00- 10:00 hrs)**  **-Levantarse, aseo personal- desayuno.** | **(9:00- 10:00 hrs)**  **-Levantarse, aseo personal- desayuno.** | **(9:00- 10:00 hrs)**  **-Levantarse, aseo personal- desayuno.** |
| **(10:00- 12:00 hrs)**  **-Bajar de sitio Web material de estudio: guías, cápsulas o videos de asignatura y empezar desarrollarlas.** | **(10:00- 12:00 hrs)**  **-Bajar de sitio Web material de estudio: guías, cápsulas o videos de asignatura y empezar desarrollarlas.** | **(10:00- 12:00 hrs)**  **-Bajar de sitio Web material de estudio: guías, cápsulas o videos de asignatura y empezar desarrollarlas.** | **(10:00- 12:00 hrs)**  **-Bajar de sitio Web material de estudio: guías, cápsulas o videos de asignatura y empezar desarrollarlas.** | **(10:00- 12:00 hrs)**  **-Bajar de sitio Web material de estudio: guías, cápsulas o videos de asignatura y empezar desarrollarlas.** |
| **(12:00- 15:00 hrs)**  **-Ayuda en labores domésticas.**  **-Almuerzo.**  **-Siesta.** | **(12:00- 15:00 hrs)**  **-Ayuda en labores domésticas.**  **-Almuerzo.**  **-Siesta.** | **(12:00- 15:00 hrs)**  **-Ayuda en labores domésticas.**  **-Almuerzo.**  **-Siesta.** | **(12:00- 15:00 hrs)**  **-Ayuda en labores domésticas.**  **-Almuerzo.**  **-Siesta.** | **(12:00- 15:00 hrs)**  **-Ayuda en labores domésticas.**  **-Almuerzo.**  **-Siesta.** |
| **(15:00- 17:00 hrs)**  **-Continuar desarrollando guías de estudio.**  **y material mandado por el profesor de asignatura.** | **(15:00- 17:00 hrs)**  **-Continuar desarrollando guías de estudio.**  **y material mandado por el profesor de asignatura.** | **(15:00- 17:00 hrs)**  **-Continuar desarrollando guías de estudio.**  **y material mandado por el profesor de asignatura.** | **(15:00- 17:00 hrs)**  **-Continuar desarrollando guías de estudio.**  **y material mandado por el profesor de asignatura.** | **(15:00- 17:00 hrs)**  **-Continuar desarrollando guías de estudio.**  **y material mandado por el profesor de asignatura.** |
| **(17:00- 18:00 hrs)**  **-Conversar con los amigos vía celular, escuchar música, internet.** | **(17:00- 18:00 hrs)**  **-Conversar con los amigos vía celular, escuchar música, internet.** | **(17:00- 18:00 hrs)**  **-Conversar con los amigos vía celular, escuchar música, internet.** | **(17:00- 18:00 hrs)**  **-Conversar con los amigos vía celular, escuchar música, internet.** | **(17:00- 18:00 hrs)**  **-Conversar con los amigos vía celular, escuchar música, internet.** |
| **(18:00- 19:00 hrs)**  **-Tomar onces-comida-** | **(18:00- 19:00 hrs)**  **-Tomar onces-comida-** | **(18:00- 19:00 hrs)**  **-Tomar onces-comida-** | **(18:00- 19:00 hrs)**  **-Tomar onces-comida-** | **(18:00- 19:00 hrs)**  **-Tomar onces-comida-** |
| **(19:00- 23:00 hrs)**  **-Hacer ejercicios físicos de rutina.**  **- Jugar y hablar con amigos.**  **-Conversar con la familia.**  **-Acostarse.** | **(19:00- 23:00 hrs)**  **-Hacer ejercicios físicos de rutina.**  **- Jugar y hablar con amigos.**  **-Conversar con la familia.**  **-Acostarse.** | **(19:00- 23:00 hrs)**  **-Hacer ejercicios físicos de rutina.**  **- Jugar y hablar con amigos.**  **-Conversar con la familia.**  **-Acostarse.** | **(19:00- 23:00 hrs)**  **-Hacer ejercicios físicos de rutina.**  **- Jugar y hablar con amigos.**  **-Conversar con la familia.**  **-Acostarse.** | **(19:00- 23:00 hrs)**  **-Hacer ejercicios físicos de rutina.**  **- Jugar y hablar con amigos.**  **-Conversar con la familia.**  **-Acostarse.** |
| **CLASE ONLINE-**  **-ACTIVIDAD EMERGENTE** | **CLASE ONLINE-**  **-ACTIVIDAD EMERGENTE** | **CLASE ONLINE-**  **-ACTIVIDAD EMERGENTE** | **CLASE ONLINE**  **-ACTIVIDAD EMERGENTE** | **CLASE ONLINE**  **-ACTIVIDAD EMERGENTE** |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

**2.-PROPUESTA CALENDARIO DE RUTINAS SEMANAL.**

**ALUMNO:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_CURSO:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **LUNES** | **MARTES** | **MIERCOLES** | **JUEVES** | **VIERNES** |
| **(9:00- 10:00 hrs)** | **(9:00- 10:00 hrs)** | **(9:00- 10:00 hrs)** | **(9:00- 10:00 hrs)** | **(9:00- 10:00 hrs)** |
| **(10:00- 12:00 hrs)** | **(10:00- 12:00 hrs)** | **(10:00- 12:00 hrs)** | **(10:00- 12:00 hrs)** | **(10:00- 12:00 hrs)** |
| **(12:00- 15:00 hrs)** | **(12:00- 15:00 hrs)** | **(12:00- 15:00 hrs)** | **(12:00- 15:00 hrs)** | **(12:00- 15:00 hrs)** |
| **(15:00- 17:00 hrs)** | **(15:00- 17:00 hrs)** | **(15:00- 17:00 hrs)** | **(15:00- 17:00 hrs)** | **(15:00- 17:00 hrs)** |
| **(17:00- 18:00 hrs)** | **(17:00- 18:00 hrs)** | **(17:00- 18:00 hrs)** | **(17:00- 18:00 hrs)** | **(17:00- 18:00 hrs)** |
| **(18:00- 19:00 hrs)** | **(18:00- 19:00 hrs)** | **(18:00- 19:00 hrs)** | **(18:00- 19:00 hrs)** | **(18:00- 19:00 hrs)** |
| **(19:00- 23:00 hrs)** | **(19:00- 23:00 hrs)** | **(19:00- 23:00 hrs)** | **(19:00- 23:00 hrs)** | **(19:00- 23:00 hrs)** |
| **CLASE ONLINE-**  **-ACTIVIDAD EMERGENTE** | **CLASE ONLINE-**  **-ACTIVIDAD EMERGENTE** | **CLASE ONLINE-**  **-ACTIVIDAD EMERGENTE** | **CLASE ONLINE**  **-ACTIVIDAD EMERGENTE** | **CLASE ONLINE**  **-ACTIVIDAD EMERGENTE** |
| **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

**NOTA: -El (LA) ALUMNO (A) PUEDE VARIAR LOS HORARIOS Y ACTIVIDADES DE ACUERDO A INDICACIONES DADAS POR UTP E INSPECTORÌA GENERAL. -UNA VEZ ELABORADO ENTREGAR EVIDENCIA A SU PROFESOR JEFE.**