

PROPÓSITO:

Reconocer la importancia compartir tiempo de calidad en familia

Desarrollar hábitos saludable que permitan la armonía familiar y la buena salud

MOTIVACIÓN:

Juntos nos protegemos https://youtu.be/tR_ghwwKGuk

EXPLICACIÓN:

La pandemia mundial ocasionada por la COVID-19 ha hecho que pasemos mucho más tiempo en casa de lo que lo hacíamos antes, por ello debemos adaptar nuestros hábitos a las nuevas circunstancias. Llevar unos hábitos de vida saludables nos fortalece para afrontar posibles contagios de enfermedades, por ello recomendamos que se sigan los consejos que aquí ofrecemos.

- Tener una sana alimentación
- Mantener o establecer rutinas
- Realizar actividad física
- **Tiempo de calidad en familia**
- Apoyar las actividades de la casa
- Organizar. Su tiempo de estudio

EJERCICIOS:

- I.Teniendo en cuenta el texto abajo:
- a.Cuál es el llamado que se hace a los integrantes de la familia (papás, abuelos e hijos) en tiempos de revolución tecnológica como la que estamos viviendo?
- b.Por qué es tan importante hacer buen uso de las herramientas tecnológicas sin descuidar aspectos fundamentales como el tiempo familiar?
- c.Plasmear en una historieta hábitos saludables
- d.Realizar un crucigrama con las ideas importantes del texto
- e.Cuál es su reflexión después de leer y desarrollar la actividad?

EVALUACIÓN:

Entrega oportuna, completa y ordenada de cada una de las actividades

Opinión personal del tema estudiado y su relevancia para la sociedad actual

BIBLIOGRAFÍA:

<https://www.cisa.gov.co/PORTALCISA/atenci%C3%B3n-al-ciudadano/noticias/juntos-nos-protegemos-d-el-covid-19/>