

PROPÓSITO:

GUIA DE TRABAJO NUMERO 3



GUIA DE TRABAJO NUMERO 3

ENTENDER LA IMPORTANCIA DE LOS VALORES EN MI PROYECTO DE VIDA , PARA TOMAR DESICIONES ADECUADAS DE TAL MANERA QUE SEPA DICERNIR ENTRE LO BUENO Y LO MALO Y SER CAPAZ DE SEPARAR LOS PROVECHOSO DE LO INCONVENIENTE.

MOTIVACIÓN:

CUIDADO DE NUESTRO CUERPO

EXPLICACIÓN:

CUIDADO DE MI CUERPO

NUESTRO CUERPO ES SUMAMENTE IMPORTANTE, NO SOLO PORQUE NOS PERMITE CAMINAR, COMER, VER, TOCAR, SINO TAMBIÉN PORQUE ES NUESTRA PRINCIPAL HERRAMIENTA DE COMUNICACIÓN.

LA HIGIENE ES UNA PARTE IMPORTANTE DEL CUIDO DE NUESTRO CUERPO. LA LIMPIEZA AYUDA A CONSERVAR LA SALUD. LAS NORMAS DE HIGIENE PERSONAL INCLUYEN: BAÑARSE TODOS LOS DÍAS, CEPILLARSE LOS DIENTES, Y LAVARNOS LAS MANOS, ANTES Y DESPUÉS DE CADA COMIDA, TAMBIÉN LUEGO DE IR AL BAÑO.

COMO CUIDAR NUESTRO CUERPO

1. El ejercicio es uno de los mejores aliados para que las enfermedades del corazón no se desarrollen desde muy temprana edad. La recomendación hecha por médicos de la Clínica

Mayo, es que los adolescentes y jóvenes desarrollen un gusto por la actividad física, y la vuelvan parte de su rutina diaria, así como seguir una dieta saludable que incluya sobre todo verduras y frutas.

2. El cuidado de la salud bucal debe verse como una prioridad durante la juventud, ya que con visitas periódicas al odontólogo se puede prevenir la aparición de caries, sarro enfermedades en las encías.

3. La actividad física tiene diferentes beneficios para los adolescentes y jóvenes, entre ellos; incrementa la autoestima, mejora la salud y disminuye la posibilidad de tener sobrepeso u obesidad, fortalece los músculos del cuerpo y la estructura ósea, favorece un mejor descanso y alivia la ansiedad.

4. El cuidar la salud mental es otra recomendación prioritaria para los jóvenes, la asesoría con especialistas debe entenderse como una medida de acompañamiento, y en ocasiones como una necesidad; ya que durante estos años de adolescencia se tiene que aprender a tomar decisiones propias, asumir compromisos, y en definitiva a ganar experiencias

EJERCICIOS:

ACTIVIDAD 1

EL VALOR DE MI CUERPO

TALLER N°1. El valor de mi cuerpo.

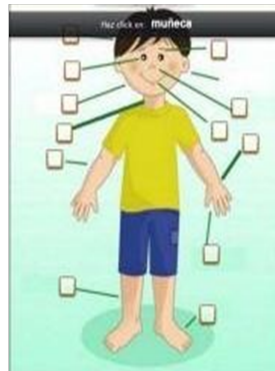
Dios me creo único, bonito e inteligente.



1. DIBUJO MI CUERPO



2. Escribo el nombre de cada parte de mi cuerpo, que puedo hacer con mis partes y como debo cuidarlo.



Con mi nariz yo: _____
Mi boca sirve para: _____
Mis oídos me ayudan a: _____
Mis manos sirven para: _____
Con mis piernas yo: _____
Mis pies me ayudan a: _____
Gracias a mi estómago yo puedo: _____
Mis pulmones me ayudan a: _____
Gracias a mi corazón yo puedo: _____
Con mi cerebro yo puedo: _____



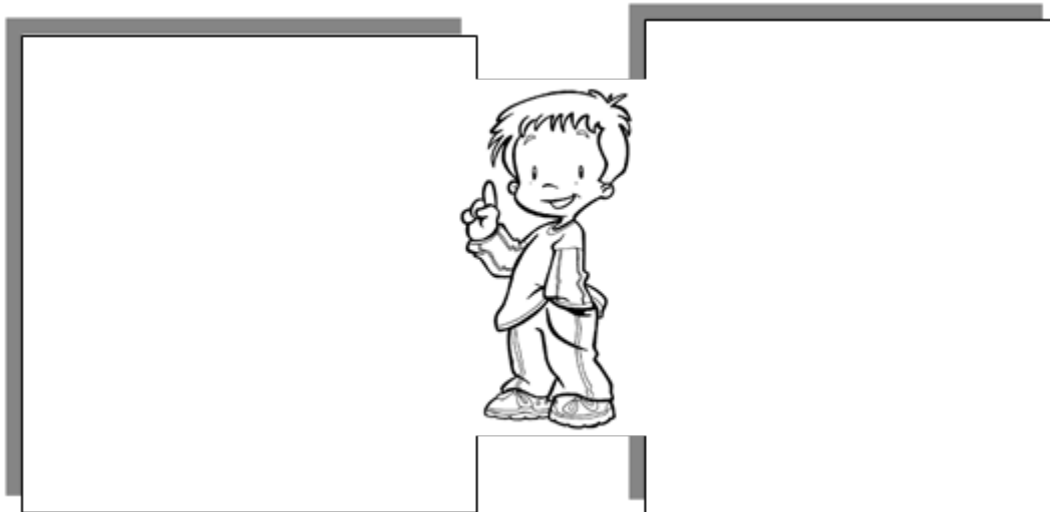
--	--	--



ACTIVIDAD 2

ESTOY DESPIERTO O SOÑANDO

ESCRIBE EN EL CUADRO QUE SE PRESENTA A CONTINUACION CUALES SON TUS SUEÑOS Y CUALES SON TUS DESEOS



Cierre los ojos y empiece a imaginar que entra a un hermoso salón donde hay 2 grandes ventanas con vidrios de cristal muy fino que reflejan sus sueños presentes y futuros.

POSTERIORMENTE DESCRIBA EN CADA RECUADRO SU SUEÑO Y COMO LO LOGRARA.

SUEÑO:

PRESENTE

SUEÑO:

FUTURO

CÓMO LO LOGRARÉ

CÓMO LO LOGRARÉ

- 1. Cuáles son los motivos por los cuales quiere que se cumpla estos sueños?**
- 2. Qué siente al ver sus sueños realizados?**
- 3. Que obstáculos visualiza para llevar a cabo sus sueños en el presente y el futuro**
- 4. Desde cuándo quiere ese sueño para su futuro**
- 5. Por qué lo desea?**
- 6. Qué ve en usted para desearlo?**
- 7. Qué hará para que su sueño se cumpla?**
- 8. Quienes le pueden ayudar a cumplir su sueño**

9A qué edad quiere ver sueño cumplido

FINALMENTE UTILIZANDO DIBUJOS , RECORTES, TIJEREAS , EGA ELABORA UN FRISO SOBRE LO QUE APRNDISTE EN LA CLASE SOBRE EL CUIDADO DEL CUERPO.

EVALUACIÓN:

ESTIMADOS ESTUDIANTE, LAS ACTIVIDADES CORRESPONDIENTES A LA SIGUIENTE GUÍA QUE VAN A REALIZAR EN LAS FECHAS DE FEBRERO - ABRIL DEL 2021 EN EL HORARIO DE CLASE QUE CORRESPONDA A SU GRUPO

LAS EVIDENCIAS DEL PRESENTE TRABAJO SE DEBERÁN ENVIAR AL GRUPO DE APOYO DE WHATSAPP 3176926293 DE LA DOCENTE MARIA DEL PILAR VARON. ÚNICAMENTE EN LAS FECHAS Y HORARIOS ESTABLECIDOS POR LA INSTITUCIÓN DE LUNES A VIERNES DE 7AM A 2 PM

BIBLIOGRAFÍA:

EDICIONES PAULINAS AÑO 2007

<https://paulinas.org.co/>