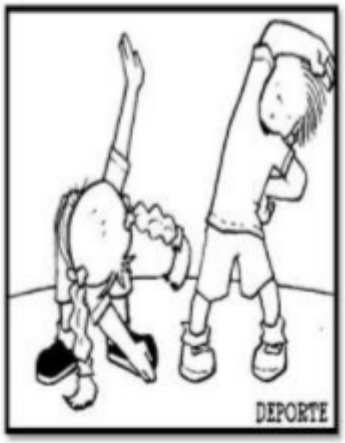
PROPÓSITO:

GUIA 2. 2P. RECONOZCO LAS NORMAS Y LOS DEBERES QUE DEBO TENER PARA CUIDADAR MI CUERPO

Las normas y los deberes que debo tener para cuidar mi cuerpo

MOTIVACIÓN:



EXPLICACIÓN:

Las normas y los deberes nos ayudan a convivir con otros, a cuidar a los demás y a nosotros mismos.

Lo más importante de las normas y los deberes no es que estén escritos o visibles en alguna parte, sino que todos los conozcamos, sepamos para qué sirven y las apliquemos siempre.

EJERCICIOS:

Cada norma deber tiene un plazo; por ejemplo, “lavar la loza cada día, después de habernos alimentado”.

1. Escribe el plazo o la cantidad de veces que se debes cumplir con cada norma o deber relacionado con el cuidado de tu cuerpo.

Debo...	¿Cada cuánto?
Bañarme	
Cepillarme los dientes	
Lavarme las manos	
No acercarme a la estufa	
Avisar si me siento enfermo	
Comer	
Tomar líquido	
Practicar ejercicio y actividad física	
Peinarme	
Tener cuidado cuando estoy jugando	
Descansar	

2. Recuerda las señales de tránsito, mientras unas prohíben, ejemplo: **No** pase o **No** pite, otras ordenan, ejemplo: encienda las luces o Pare. Te invitamos a crear algunas señales para compartir con otros cómo cuidas tu cuerpo.

Recuerda que una norma restringe o prohibe algo, por ejemplo: no comer en la cama

Un deber ordena o manda comportarse de determinada manera en cierto lugar o situación: por ejemplo: lavarse las manos antes de comer.

EVALUACIÓN:

3. Analiza y responde.

- ¿Para qué sirven las normas y los deberes relacionados con el cuidado del cuerpo?
- ¿Cómo el cuidado de tu cuerpo te ayuda a cuidar también de tus emociones?

BIBLIOGRAFÍA:

Reto para gigantes (MEN)