

PROPÓSITO:

Reconozco la importancia de cuidar y valorar mi cuerpo, aceptándome como soy, cuidando mis emociones, mi salud y fortaleciéndolo con el descanso y esparcimiento.

TALLER 5

ETICA

CUIDO Y RESPETO MI CUERPO

MOTIVACIÓN:

¿Seguro ya sabes lo importante que es el cuidado de nuestro cuerpo? Vas a empezar esta sección suponiendo que tienes que cuidar un bebé. Para ello dibuja un bebé y escribe en tu cuaderno tres aspectos de su cuidado.



EXPLICACIÓN:

Siempre me cuido y me respeto

Es importante querernos, aceptarnos y reconocernos tal y como somos, nuestro cuerpo es un tesoro valioso que siempre debemos cuidar.

¡Una cualidad que debemos cultivar es la de querer y cuidar nuestro cuerpo!

EJERCICIOS:

Ahora, lee atentamente el siguiente poema y compara con lo que escribiste en tu cuaderno, ¿qué diferencias encuentras?

Yo me cepillo los dientes
 Con pasta y agua caliente.
 Y me ducho cada día
 Con cuidado y alegría.
 Para el cuerpo alimentar
 Variedad he de tomar.
 Y muy bien debo dormir
 Para poder resistir.
 ¡Para muy fuertes crecer
 Nos tenemos que querer!

Álvaro Solís Galera



1. Ahora, relaciona las frases según correspondan.

- Realizar ejercicio me permite...
- Cuando descanso y duermo bien...
- Cuando respiro aire limpio y estoy en contacto con la naturaleza...
- Cuando juego y me recreo...
- Cuando siento rabia o tristeza...

adquiero energía para realizar mis actividades.

mantener sano mi cuerpo.

fortalezco mi cuerpo y mi mente con los valores y las actividades compartidas con mis amigos.

mi cuerpo y mi mente reciben el cuidado que nos da la naturaleza.

busco formas de manejar mis emociones para que mi cuerpo se sienta bien.

Me quiero, y por eso cuido y respeto mi cuerpo.

2. Responde en tu cuaderno.

- ◆ ¿Qué significa para ti cuidar tu cuerpo?
- ◆ ¿Cuáles son los principales cuidados que tienes para con tu cuerpo?
- ◆ ¿Qué beneficios tiene para tu cuerpo cuidar también de tus emociones?
- ◆ ¿Qué beneficios tienes al cuidar tus emociones?
- ◆ Para estar bien debes cuidarte, ¿cómo mejorarías las acciones para el cuidado de tu cuerpo?



EVALUACIÓN:

Valora tu aprendizaje	Sí	No	A veces
Sé que debo cuidar y respetar mi cuerpo, realizando ejercicios, manteniendo buena higiene y teniendo una sana alimentación.			
Reconozco la importancia de cuidar y valorar mi cuerpo, aceptándome como soy, cuidando mis emociones, mi salud y fortaleciéndolo con el descanso y esparcimiento.			

BIBLIOGRAFÍA:

Retos Para Gigantes Transitando Por El Saber 3 Ministerio De Educación Nacional