



GUIA 1

CUÁNTO HE CRECIDO, CUÁNTO HE CAMBIADO

LOGROS:

- ❖ Me conozco en varios momentos de mi vida.
- ❖ Valoro mi cuerpo y distingo las características de un cuerpo sano y bello.
- ❖ Identifico los cambios que tienen los niños y las niñas de mi edad.



ACTIVIDADES BASICAS

Trabajo en equipos.

1. Leemos y comentamos:
 - a. Si al mirarte al espejo te ves bello/bella procura que tus actos también sean bellos. Pero si te ves fea/feo, endereza con tus buenas acciones, lo que de belleza natural te falta.
 - b. Mente sana en cuerpo sano.
 - c. Quien ama y acepta su cuerpo tal y como es, se hace querer y valorar de otros.

2. ¿Qué enseñanza te dejan estos pensamientos?

Trabajo individual.

1. Recortar fotos de niñas/niños que encuentres en periódicos y revistas.
Amar un collage con el tema: el cuerpo es bello.
2. Responde:
 - a. ¿cual es el secreto para tener un cuerpo sano y sano?
 - b. ¿cuáles son las características de un cuerpo sano y bello?

El cuidado del cuerpo: practicar controles médicos dos veces por año; tener una buena alimentación y hacer ejercicio físico son los cuidados básicos que necesita un cuerpo sano.



Trabajo individual

1. Si vieras a un compañero o compañera haciendo algo indebido en contra de su salud como comer en exceso, salir acalorado de un sitio cerrado, ¿Qué le dirías?
2. Cuando estas enferma/enfermo, ¿sigues las recomendaciones médicas?
¿Por qué?
3. ¿cómo contribuyes con el buen funcionamiento de tu cuerpo?
4. escribe sobre:
 - a. Tu estado de salud.
 - b. Tu peso y talla.
 - c. El tipo de alimentación.
 - d. El ejercicio físico que practicas.