**GUÍA RELIGIÓN Y VALORES**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 3°A | Fecha: semana N° 7 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** | | |
| **Objetivo (AO2):** Reconocer la particularidad propia, de los demás y acciones que les ayudan a crecer sanos y felices. | | |
| **Contenidos:** Autoestima y vida saludable. | | |
| **Objetivo de la semana**: Identificar acciones que les ayudan a crecer sanos y felices mediante realización de guía de trabajo. | | |
| **Habilidad:** Reconocer. | | |

**¿Qué necesito saber?**



Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de RECONOCER y qué entendemos por AUTOESTIMA Y VIDA SALUDABLE.

**Entonces:**

Reconocer es: Distinguir o identificar a una persona o una cosa entre varias por una serie de características propias.

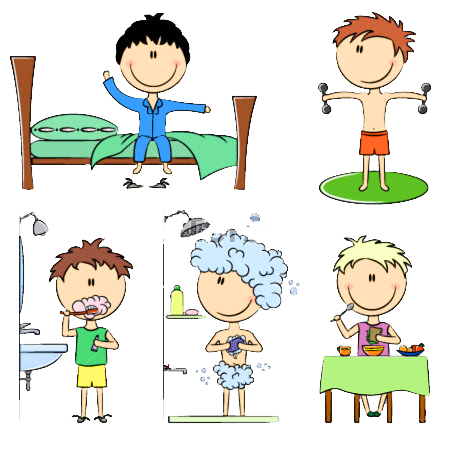
Entendemos por autoestima: Aprecio o consideración que uno tiene de sí mismo.

Entendemos por vida saludable: Un estilo de vida saludable incluye una alimentación sana, ejercicio físico e higiene personal.

|  |
| --- |
| Tener una buena autoestima es importante no solo para hacernos sentir bien con nosotros mismos en el día a día, sino también porque es una buena guardiana de nuestra salud. |

**ME QUIERO Y ME CUIDO**

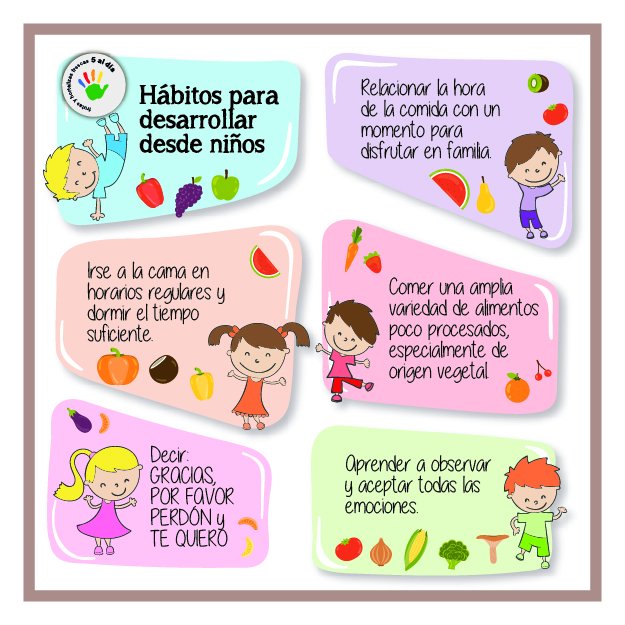


En las guías anteriores veíamos la importancia de destacar siempre lo positivo, que todos tenemos caracteristicas que nos hacen únicos y especiales, y por ese motivo debemos querernos y aceptarnos tal cual somos, respetando a todos por igual.

Hoy veremos que intentar llevar una vida saludable nos ayudará a cuidarnos y querenos cada día.

Llevar un estilo de vida saludable es cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente. Por lo que el objetivo no es tener un cuerpo u otro, es destacar siempre lo positivo, aceptar cómo somos y cuidarnos. Si hacemos esto, veremos resultados tanto física como emocionalmente. Y poco a poco al comer más sano y hacer ejercicio nos encontraremos mejor y con más energía y esto influirá en una visión positiva de nosotros mismos.

La autoestima, o el querenos a nosotros mismo, tiene una relación directa con nuestra salud. Las personas que tienen una autoestima alta,las que se quieren y aceptan a si mismas con todas sus caracteristicas, por lo general cuidan de sí mismas: siguen una dieta más o menos saludable y realizan ejercicio físico, tienen tiempos de recreación y todas estas cosas inciden en nuestra salud y en la fortaleza de nuestro sistema inmune, que es el que nos defiende de las enfermedades.



A continuación te invito a identificar acciones que les ayudarán a crecer sanos y felices.

Actividad: colorea SOLO las acciones saludables.





Acción saludable Acción no saludable

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Las 19 mejores imágenes de hábitos | Habitos saludables, Habitos ... | Dibujos de niña comiendo - Imagui | Las 19 mejores imágenes de hábitos | Habitos saludables, Habitos ... |
| Dibujo De Celular Con Teclado Qwerty Para Pintar Y Colorear ... | Las 19 mejores imágenes de hábitos | Habitos saludables, Habitos ... | Casa Con Sus Partes Para Colorear - AZ Dibujos para colorear |
| DIBUJOS DE HABITOS SALUDABLES PARA PINTAR | Historieta Del Hombre Que Miente En Cama E Incapaz De Dormir ... | Afecto para colorear - Imagui |
| Dibujos habitos saludables para colorear - Imagui | Camisetas Mujer Diseño Original - 9EuroTshirt | Al qantara: Polémicas |

Ahora dibuja y colorea tres acciones que te ayudan a mantenerte saludable que realizas día a día.

EJEMPLO:

1.  2.  3. 

AHORA ES TU TURNO:

Finalmente, nombra dos acciones que nos ayudarán a mantenernos saludables y evitar contagiarnos de coronavirus:

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Para reflexionar**

¿Por qué es importante querernos y cuidarnos? ¿Cómo me ayuda tener hábitos saludables?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**No olvides enviar una foto de tus actividades terminadas al WhatsApp del curso.**

Autoevaluación o Reflexión personal sobre la actividad:

1.- ¿Qué fue lo más difícil de este trabajo? ¿Por qué?

…………………………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………………………..



Cuidarte también es quererte.

