**GUÍA RELIGIÓN Y VALORES**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 4°A | Fecha: semana N° 18 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** | | |
| **Objetivo (OA2):** Distinguir y describir emociones y reconocer y practicar formas apropiadas de expresarlas. | | |
| **Contenidos: Salud física y emocional, Valores.** | | |
| **Objetivo de la semana:** Distinguir acciones que ayudan a la salud física y emocional y práctica de valores (responsabilidad, solidaridad y empatía) en tiempos de pandemia. | | |
| **Habilidad: Distinguir.** | | |

**¿Qué necesito saber?**

Para comenzar necesitas saber que esta semana repasaremos contenidos estudiados, para lograrlo resuelve las siguientes actividades.

**Imagen que contiene interior, béisbol, azul, sombrero

Descripción generada automáticamente**

**ITEM I: SALUD FISICA.**

**INSTRUCCIONES: Colorea las acciones que ayudan a cuidar tu salud física.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Imagen que contiene dibujo  Descripción generada automáticamente**  **COMER FRUTAS Y**  **VEGETALES** | **Imagen que contiene dibujo  Descripción generada automáticamente**  **PASAR MUCHO TIEMPO EN EL CELULAR** | **Imagen que contiene dibujo  Descripción generada automáticamente**  **LAVARSE LAS MANOS** |
| **COMER MUCHOS DULCES** | **Imagen que contiene dibujo, espejo  Descripción generada automáticamente**  **USAR MASCARILLA** | **Imagen que contiene dibujo  Descripción generada automáticamente**  **COMER COMIDA CHATARRA** |
| **Imagen que contiene dibujo  Descripción generada automáticamente**  **HACER EJERCICIO** | **NO MANTENER LA DISTANCIA SOCIAL** | **Imagen que contiene texto  Descripción generada automáticamente**  **DORMIR LAS HORAS NECESARIAS** |

**ITEM 2: SALUD EMOCIONAL.**

**INSTRUCCIONES: Responde verdadero (V) o falso (F) según corresponda.**

**1.\_\_\_\_\_ No debemos conversar sobre nuestros sentimientos, es mejor guardarse todo.**

**2.\_\_\_\_\_ Es importante mantenernos en contacto con nuestros amigos y familiares aunque sea vía online durante este tiempo de pandemia.**

**3.\_\_\_\_\_ Entregar cariño a nuestros cercanos es una forma de mantenernos unidos.**

**4.\_\_\_\_\_La salud emocional se refiere a nuestro bienestar psicológico en general.**

**5.\_\_\_\_\_No es necesario cuidar la salud emocional, solo basta con mantenerse saludable físicamente.**

**6.\_\_\_\_\_No es normal que en esta situación de pandemia nos sintamos irritables o angustiados en ocasiones.**

**7\_\_\_\_\_Expresar mis sentimientos me ayuda a sentirnos mejor con nosotros mismos.**

**ITEM 3: VALORES**

**INSTRUCCIONES: Une cada definición con el valor que corresponda. Luego UNE la imagen con el valor que representa.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ponerse en el lugar de la otra persona y tratar de entender cómo se siente.** | **SOLIDARIDAD** |
| **Actitud del que cumple sus obligaciones de forma debida.** | **EMPATÍA** |
| **Es el apoyo o adhesión circunstancial a una causa o al interés de otros.** | **RESPONSABILIDAD** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Imagen que contiene texto  Descripción generada automáticamente**  **NO SALIR DE CASA** | **Imagen que contiene dibujo  Descripción generada automáticamente**  **ME INTERESO POR LO QUE LE SUCEDE A LOS DEMÁS** | **Un dibujo de una persona  Descripción generada automáticamente**  **AYUDAR A UN VECINO** |