**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.

****

**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** |