**GUÍA RELIGIÓN Y VALORES**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 8°A  | Fecha: semana N° 18 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** |
| **Objetivo (OA2):** Analizar sus relaciones, presenciales o virtuales a través de las redes sociales, y las de su entorno inmediato. |
| **Contenidos: Autoimagen – Emociones básicas.**  |
| **Objetivo de la semana:** Identificar hábitos que contibuyen a mejorar la salud fisica y emocional y acciones que permiten la practica de valores en tiempos de pandemia.  |
| **Habilidad: Identificar.** |

**¿Qué necesito saber?**

Para comenzar necesitas saber de esta semana repasaremos algunos contenidos estudiados anteriormente realizando las siguientes activiades.



ITEM I: SALUD FÍSICA

INSTRUCCIONES: 1.Califica las acciones en hábitos saludables y no saludables según corresponda.



Usar mascarilla.

Lavarse las manos periódicamente.

2. Marca si los siguientes alimentos son saludables o no



ITEM II: SALUD EMOCIONAL

INSTRUCCIONES: Responde verdadero (V) o falso (F) según corresponda a cada afirmación.

1\_\_\_ Cuidar la salud emocional es igual de importante que la salud física.

2\_\_\_ Guardarse todas las emociones es lo mejor.

3\_\_\_Salud emocional se refiere al binestar psicológico en general.

4\_\_\_ Tener una actitud positiva no ayuda a nuestro sistema inmune.

5\_\_\_Reconocer y aceptar nuestras emociones nos ayuda.

6\_\_\_ No es normal que sentir temor y ansiedad durante esta pandemia.

7\_\_\_ Una de las maneras de no sentir pánico es infomarse sólo en fuentes confiables.

8\_\_\_ Debemos dejar que el miedo nos paralice en esta pandemia y generar pánico.

9\_\_\_ Es posible regular nuestras emociones y tener pensamientos positivos.

ITEM III: VALORES

INSTRUCCIONES: Relaciona uniendo con una línea el nombre de cada valor, su definición y acciones que ayudan a practicarlo.

RESPONSABILIDAD

-PREOCUPARSE POR LO QUE SIENTEN LOS DEMÁS.

-PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO E INTENTAR SER TOLERANTE.

CAPACIDAD DE PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO Y ENTENDER SUS SENTIMIENTOS Y ENMOCIONES.

EMPATIA

-USAR MASCARILLA.

-LAVARSE LAS MANOS PERIÓDICAMENTE DURANTE EL DÍA.

COLABORACIÓN MUTUA QUE EXISTE ENTRE LOS INDIVIDUOS.

SOLIDARIDAD

-AYUDAR A UN VECINO.

- LLAMAR A UN FAMILIAR PARA SABER SI SE ENCUENTRA BIEN.

CARACTERISTICA POSITIVA DE LAS PERSONAS QUE SON CAPACES DE COMPROMETERSE Y ACTUAR DE FORMA CORRECTA.