



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
"Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso"
GUÍA DE EVALUACIÓN DE PERIODO EN CASA PARA BÁSICA PRIMARIA

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

Nombre completo del estudiante		Grupo	3ºS
--------------------------------	--	-------	-----

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA:

¿Cómo en nuestro entorno podemos establecer secuencias saludables que nos permita el auto-cuidado?

ÁMBITOS CONCEPTUALES

DÍA

ÁREA

Cuido de mí mismo

Semana - Julio 2

ÉTICA Y VALORES

EXPLORACIÓN

Actividades previas

En la guía de hoy evaluaremos los temas vistos en las clases anteriores. Situación de riesgo, higiene, cuidado personal y autocuidado.

Eres un ser que siente, se emociona, se apasiona. No eres indiferente a cuanto sucede a tu alrededor. Debes aprender a vivir tus emociones dentro de la racionalidad y la libertad, evitando comportamientos que atenten contra tu vida o que irrespeten los sentimientos de los demás. Debes cultivar tu capacidad de sentir, de emocionarte, de admirar y gustar la belleza. LA FRÍALDAD Y LA INDIFERENCIA SON NATURALES EN LAS PIEDRAS, NO EN LOS SERES HUMANOS.

RETO 1: Describe tus emociones

Autoestima y esfuerzo personal

RECUERDA

La autoestima es:

- ☺ Quererte mucho a ti mismo. ☺ Confiar en lo que haces.
- ☺ Saber que eres una persona única. ☺ Sentirte a gusto contigo mismo.
- ☺ Creer que puedes hacer muchas cosas tú sola, tú sólo.
- ☺ Sentirse querido por tu familia, amigos...

El esfuerzo personal se refiere a las ganas y el interés que ponemos en aprender en el colegio, en querer hacer las cosas bien hechas, en querer superarnos día a día. Todo el mundo puede utilizar su esfuerzo personal:

¡Hay que querer!

- **Escribe en tu cuaderno de ética y valores**, las siguientes preguntas.

1. **En un dibujo**, expresa cómo te sientes hoy.
2. **Desébelo** con breves frases: (2).
3. **Mis sentimientos** son los siguientes:
 - Yo siento:
 - Me gusta:
 - Me emociono:
 - Me disgusta:



- Me apasiona:
- Me duele:
- Me preocupa:
- Temo:
-

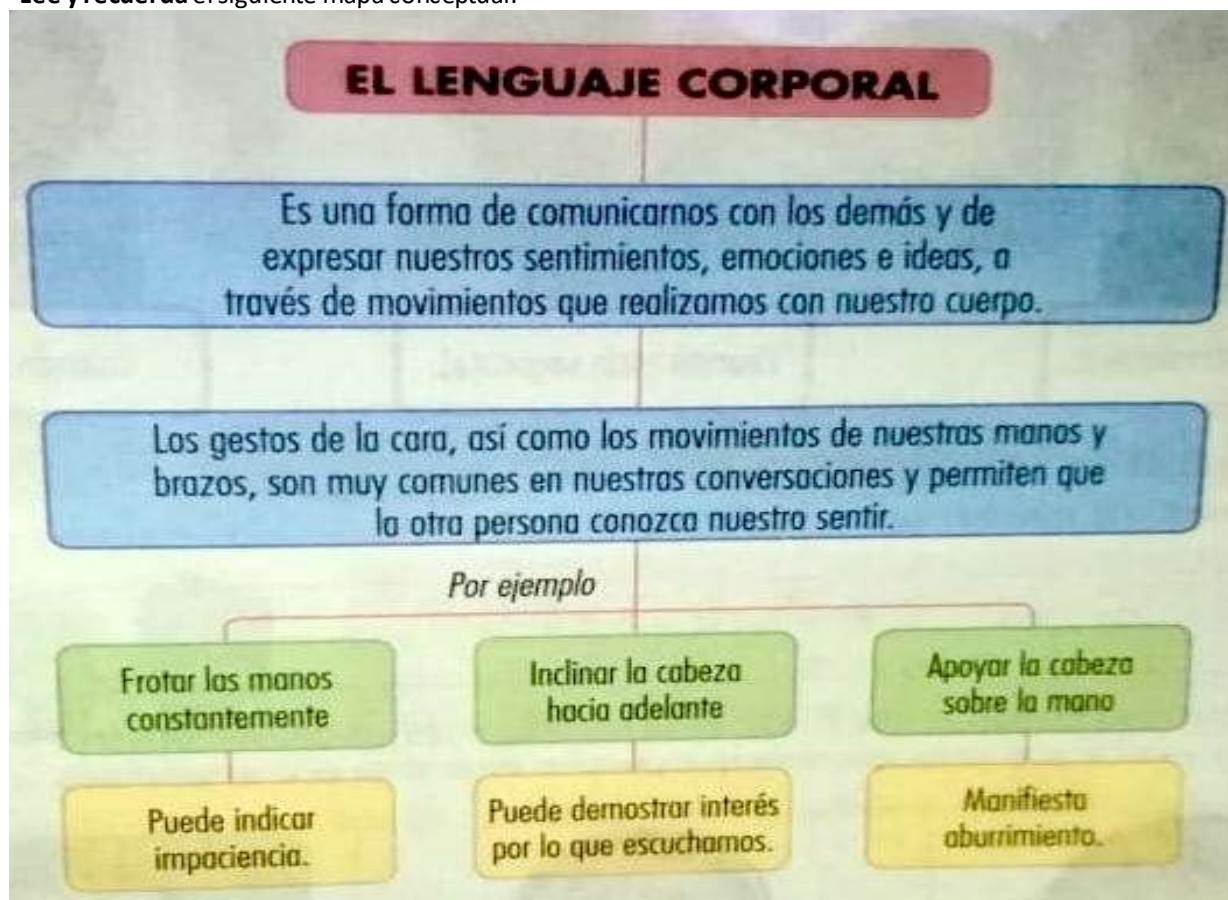
ESTRUCTURACIÓN

Actividades de construcción conceptual

MOMENTO PARA APRENDER:

RETO 2: ¿Cómo me expreso con mi cuerpo?

4. Lee y recuerda el siguiente mapa conceptual:



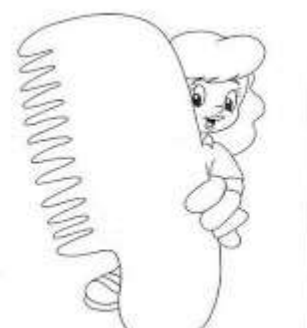
5. Debemos empezar por reconocer nuestros gestos cuando nos sucede algo o cuando estamos en una conversación. Lee las siguientes situaciones y dibuja la cara que tú pones frente a las mismas.



- * Observa los dibujos anteriores y **responde** en tu cuaderno de ética y valores.
- ¿Qué crees qué pueden opinar los demás de tus gestos?
 - Con tus gestos, ¿realmente expresas lo que quieres?

RETO 3: Higiene personal

6. **Escribe debajo** de cada dibujo el hábito saludable.



--	--	--



--	--	--

TRANSFERENCIA
Actividades de aplicación

MOMENTO PARA PRACTICAR:



RETO 4: Hábitos saludables

ALIMENTACIÓN Y SALUD

RECUERDA

Cuida tu **alimentación**. Come muchas frutas y verduras que te van a reportar numerosas vitaminas.

¡Muy importante!: No comas chucherías todos los días ya que no es bueno ni para tus dientes ni para tu salud en general. No abuses de los refrescos. Es mejor tomar zumos.

Nuestro cuerpo necesita **higiene** para mantenerse sano y así evitar enfermedades.

Cepíllate los dientes después de cada comida.

Lávate las manos antes de comer, dúchate a diario y lava bien tu pelo.

Cuida tu **postura**. Siéntate bien en las sillas y en el sofá. Tu espalda te lo agradecerá.

Y, por supuesto... no olvides de hacer **ejercicio** (monta en patines, corre, salta a la comba, juega con la pelota, monta en bici, baila, etc...)

7. **Escribe en tu cuaderno de ética y valores** la siguiente encuesta y luego soluciona.

- ¿Qué alimentos prefieres? describe sus Sabores?
- ¿Cuáles no te gustan?
- ¿Qué alimentos desperdicias o tiras?
- ¿Has probado todos los alimentos que no te gustan?

8. Razones por las que tengo que comer de todo. **Escribe y responde** en tu cuaderno de ética; 5 razones por las que creas que hay que comer de todo.

COMENTARIO FINAL

"Hoy hemos aprendido que hay muchas razones para comer de todo. La salud es lo más valioso que tenemos, por eso debemos contribuir a conservarla con una dieta equilibrada y variada".



EVIDENCIA EVALUATIVA

FECHA DE REVISIÓN: Julio

MEDIO POR EL CUAL SE RECIBE EL TRABAJO

QUE RECIBIR



INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO
"Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso"
GUIA DE EVALUACIÓN DE PERIODO EN CASA PARA BÁSICA PRIMARIA

Código:	
Vigencia:	20/04/2020
Versión:	1

Por edmodo o correo electrónico: aida@iefelixdebedoutmoreno.edu.co , julia@iefelixdebedoutmoreno.edu.co .	Fotos del trabajo
--	--------------------------

BIBLIOGRAFÍA

Ética y valores humanos 3ª. Revolución educativa Colombia aprende. Ministerio de educación nacional Colombia.