

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA MILAGROSA Resolución N° 15161 del 30 de octubre de 2002 DANE N° 105088000532	
PERIODO 4 2020	GUÍA DE APRENDIZAJE ÉTICA Y VALORES HUMANOS	GRADO 4°

Profesor:	Grupo 4°1: Alejandra María Henao García Grupo 4°2: Guillermo León Acevedo Múnera Grupo 4°3: Lucy Zambrano Medina
DBA, estándar, o lineamiento, para el período:	Comprendo que cuidarme y tener hábitos saludables favorece mi bienestar y mis relaciones.
Núcleos temáticos por semana:	Decisiones y Hábitos saludables. Autoevaluación.
Fecha de entrega:	9 de noviembre del 2020

GUÍA DE APRENDIZAJE 1

1. Reflexión e indicaciones iniciales

Apreciado estudiante:

El bienestar depende principalmente de tener buenas relaciones, de cuidarnos y cuidar a los demás, de ocuparnos en cosas productivas e interesantes, de satisfacer nuestras necesidades básicas (alimentación, afecto, actividad física e intelectual) y de saber manejar nuestras emociones. Por lo tanto, es importante analizar las decisiones que tomamos a diario para que estas influyan de manera positiva en nuestro bienestar y el de los demás.

Hablaremos en esta guía, sobre la importancia de practicar hábitos saludables y tomar decisiones acertadas en busca de bienestar para sí mismo y para los demás. Realizaremos la autoevaluación que corresponde al cuarto periodo. Lee con mucha atención las indicaciones y desarrolla la guía en hojas de cuaderno o de block.

2. Teoría y actividades

Decisiones sobre el cuidado de mi cuerpo

Cuidar y respetar mi cuerpo me exige conocer los derechos y deberes que tienen todos los niños y niñas, para respetarlos y exigir que sean respetados. Lo más importante es sentirme bien con mi cuerpo, y evitar cualquier situación que me haga sentir incómodo, dolorido o avergonzado.

Los niños pueden decidir sobre cómo cuidar su cuerpo, pero no todas las decisiones que toman al respecto son adecuadas, por lo que veces se requiere del apoyo de adultos y personas mayores de confianza y que quieren nuestro bienestar.

Hábitos saludables.

Llamamos **hábitos saludables** a todas aquellas conductas **que** tenemos asumidas **como** propias en nuestra vida cotidiana y **que** inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

Actividad # 1: Hábitos saludables

1. Completa la siguiente tabla, redactando las decisiones que tomas para garantizar los ocho aspectos o hábitos del cuidado.

Aspectos del cuidado	Mi decisión para cuidarme en ese aspecto es...
Aseo	
Salud	
Respeto	
Alimentación	
Ejercicio	
Evitar riesgos	
Descanso	
Bienestar emocional	

2. Analiza los siguientes hábitos practicados por algunos niños. Explica en cada uno ¿incide positiva o negativamente para tu bienestar? ¿Por qué?
 - Veo televisión cinco horas al día.
 - Como frutas, verduras y tomo agua.
 - Salgo de casa sin medidas de bioseguridad.
 - Hago deporte con frecuencia.
 - Me lavo los dientes una sola vez al día.
 - Me veo y me trato como una persona valiosa.

Actividad # 2: las decisiones

1. Analiza las siguientes situaciones en las que algunas personas tomaron malas decisiones. Transcribe las situaciones y escribe en cada una cómo los afecta esa decisión y qué les recomendarías hacer en cambio.

Dana aceptó un regalo de un desconocido.
La afecta porque...
Le aconsejo...

Diego no quiere desarrollar las guías de aprendizaje.
Lo afecta porque...
Le aconsejo...

Andrés solo quiere comer una vez al día
Lo afecta porque...
Le aconsejo...

Sara se pasó la señal de PARE, porque va de afán.
La afecta porque...
Le aconsejo...

Mateo corrió descalzo por el piso mojado.
Lo afecta porque...
Le aconsejo...

Mary ocultó algo que la hizo sentirse incómoda con su cuerpo.
La afecta porque...
Le aconsejo...

Santiago y Juan se pelearon por demostrar quién es mejor.
Los afecta porque...
Les aconsejo...

Angélica decidió no tomarse el medicamento
La afecta porque...
Le aconsejo...

2. Dibuja una imagen que exprese cómo está tu bienestar en este momento.
3. Escribe tres decisiones que contribuyan con tu bienestar y de qué manera las implementarás desde este momento para que se conviertan en hábitos saludables en tu vida.
4. Pega o dibuja 2 imágenes donde representes hábitos saludables para tu bienestar físico y explica en qué consiste.
5. Pega o dibuja 2 imágenes donde representes hábitos saludables para tu bienestar mental y explica en qué consiste.
6. Pega o dibuja 2 imágenes donde representes hábitos saludables para tu bienestar emocional y explica en qué consiste.

3. Evaluación y realimentación

Esta guía debe ser entregada el 9 de noviembre completamente desarrollada. Recuerda que si la vas a enviar por EDMODO debes adjuntar las fotografías o el archivo digital en la asignación creada por tu docente.

Si la vas a entregar en físico, recuerda que debes realizarla en hojas de cuaderno o de block. En la institución **NO** se recibirán cuadernos.

Nota: La siguiente autoevaluación, corresponde al área de Ética y valores y debes entregarla con la guía de esta área el lunes 9 de noviembre. Solo debes diligenciar las casillas correspondientes a la autoevaluación con una nota de 1 a 5 según el indicador. Las casillas de la heteroevaluación se dejan en blanco, porque las diligencia tu profesor(a).

AUTOEVALUACIÓN ÉTICA Y VALORES

INDICADORES	AUTOEVALUACIÓN	HETEROEVALUACIÓN
ACTITUDINAL	4P	4P
Organizo un horario para el trabajo escolar desde mi casa		
Respeto los acuerdos de modos, y fechas, establecidos para la recepción y entrega de los talleres		
Realizo con interés en las actividades propuestas		
Estoy motivado con el trabajo autónomo y busco establecer comunicación con mi docente y compañeros		
Aplico lo aprendido en el desarrollo de tareas y trabajos		
Realizo con calidad las actividades propuestas para la casa		
PROMEDIO:		

¡Qué bien! Ya finalizaste la guía de aprendizaje 1 de ética y valores, descansa un poco y luego desarrolla la guía de aprendizaje 1 de tecnología.