

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA ACADÉMICO NIT. 891901024-6 ICFES 01275-024364-018283 Resolución No. 1664 sept. 3 de 2002 Cod. DANE 176147000236	PÁGINA [1 - 1]
	GUIAS DIDÁCTICAS PARA EL APRENDIZAJE	CÓDIGO: DICUI: 600.1.23.01
		VERSIÓN 1
		Fecha de aprobación:

PERÍODO #2 – GUÍA PARA JULIO

ÉTICA – DÉCIMO

MARGARITA ZAPATA CRUZ

Jóvenes recuerden que las respuestas deben ser en sus propias palabras. La idea es que reflexionen sobre la lectura, y que no copien respuestas textuales de internet.

No es necesario que copien en sus cuadernos la lectura, solo las preguntas y sus respectivas respuestas.

TEMA: AUTOCUIDADO

¿Cómo podemos demostrar el amor sentimos por nosotros?

Con buenos hábitos de vida: Ejercicio regularmente, buen sueño y buenos hábitos de comida, lideran mi salud física y mental. Recuerda la conexión entre cuerpo y mente. Lo que hago y lo que no con mi cuerpo influencia mi mente.

Tomo consciencia de que la alimentación es salud y vida. Escojo comida sana que fortalece mi cuerpo y mi mente.

Lo que comemos influye directamente en el estado de ánimo y el nivel de energía, tanto a corto como a largo plazo. Alimentarse de comida “chatarra” o dejar de comer nos vuelve apáticos y favorece la aparición de enfermedades crónicas.

La belleza que quiero proyectar es solo mía, no me ajusto a modelos impuestos.

Pregunta1 ¿Qué tan saludables son tus hábitos? Reflexiona y describe los hábitos que tienes.

Pregunta2. ¿Qué hábitos te gustaría agregar a tu vida para vivir mejor?

Pregunta3. Algunas veces tratamos de crear un nuevo hábito en nuestra vida, pero nos cuesta seguir este hábito con constancia (ejemplo: Entrenar un deporte), ¿Por qué crees que esto pasa? ¿Qué podemos hacer para continuar con nuestro hábito de manera constante?

Actividad. Dibújate a ti mismo realizando un buen hábito