



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa
la educación da vida!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Secundaria

FICHA DIDÁCTICA
**Semana del 05 al 09 de octubre
2020**

Formación Cívica II

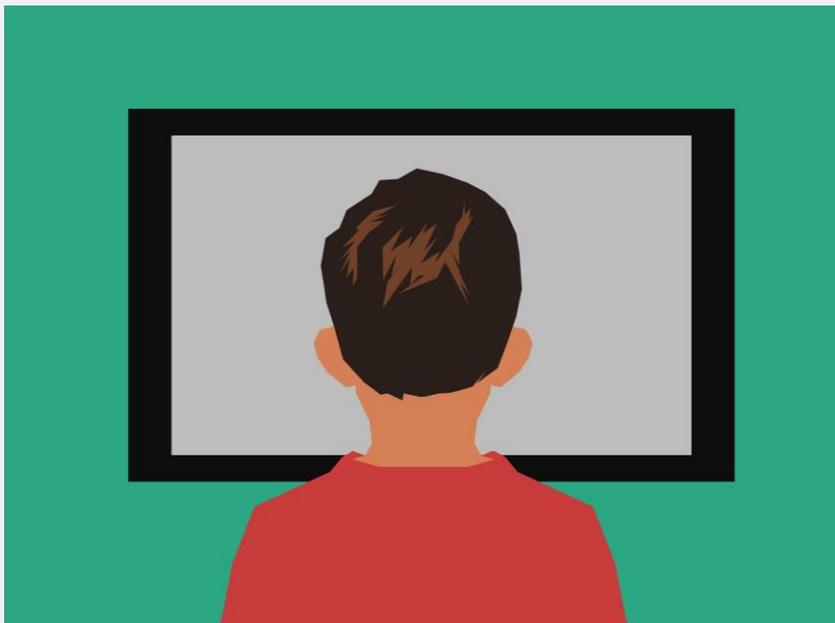
APRENDIZAJES ESPERADOS

Valorar las aspiraciones, potencialidades y capacidades personales (para el estudio, el trabajo y la recreación) y plantearse estrategias para desarrollarlas.

Formular compromisos para el cuidado de la salud y la promoción de medidas que favorecen el bienestar integral.



PROGRAMAS:

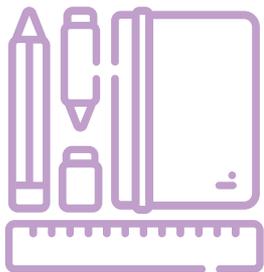


3° de Secundaria

1. Mis sueños y decisiones guían mi vida.
Martes 06 de octubre.
2. ¿Se puede alcanzar el horizonte?
Estrategias y planes de vida.
Miércoles 07 de octubre.
3. El cuidado de la salud y la promoción
de medidas para el bienestar integral.
Jueves 08 de octubre.

¿Qué queremos lograr?

Que utilices tus capacidades personales y tu potencial para crear un proyecto de vida en el que además formules compromisos para el cuidado de tu salud y tu bienestar integral.

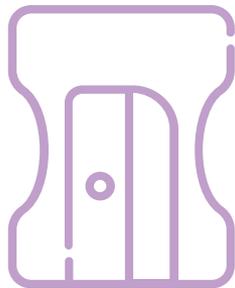


¿Qué contenidos conoceremos?

- Contenido 1. Aprender a tomar decisiones para una vida plena. Identificando estilos de vida sanos.
- Contenido 2. La toma de decisiones y prospectiva en diversos ámbitos del proyecto de vida: la persona que quiero ser en la familia, la escuela, con los amigos y en la comunidad.



¿Qué necesitamos?



Materiales:

- **Computadora o dispositivo con acceso a internet.**
- **Tu libro de texto de Formación Cívica y Ética.**
- **Tu cuaderno de trabajo.**
- **Bolígrafos.**

¡Para Iniciar!



Identifica si llevas un estilo de vida sano. Contesta el siguiente cuadro en tu cuaderno.

Actividades	Si	No	A veces
Hago ejercicio por lo menos tres veces a la semana.			
Duelmo por lo menos seis horas cada día.			
Como tres veces al día todos los días.			
Tengo una alimentación balanceada.			
Tengo un peso saludable.			
Tomo por lo menos dos litros de agua al día.			
Me realizo exámenes médicos y dentales periódicamente.			
Fumo, consumo alcohol u otras sustancias tóxicas cuando estoy con amigos.			
Me relaciono de manera respetuosa con los que no piensan como yo.			
Cuando un amigo hace algo que me molesta, se lo digo.			
Disfruto pasar tiempo con mi familia.			
Platico con mi familia acerca de mis sentimientos y preocupaciones.			
Mis relaciones afectivas y amorosas son de respeto.			
Mis acciones y hábitos ayudan al logro de mis metas.			

Analiza tus respuestas y contesta en tu cuaderno:.

¿Consideras que llevas un estilo de vida sano? ¿Por qué?

Enlista algunas decisiones que creas que puedes tomar para llevar una vida más sana.

Características de un estilo de vida sano



Cuando se dice que una persona tiene una *vida plena* significa que enfoca conscientemente sus acciones para alcanzar sus objetivos y metas. Esa persona actúa para obtener logros en todos sus ámbitos: personal, afectivo, familiar, escolar, social, laboral, recreativo, de participación en la comunidad y de expresión. Tener una vida plena es un proceso y no un fin en sí mismo. En ese proceso cada quien toma las decisiones que considera acertadas para tener la mejor vida posible.

Proceso de toma de decisiones



¡A Trabajar!



1. En tu cuaderno escribe una lista de decisiones que debas tomar en los próximos meses y que tenga alguna relación con tu futuro.

2. Para analizar cada caso, utiliza como guía la siguiente tabla:

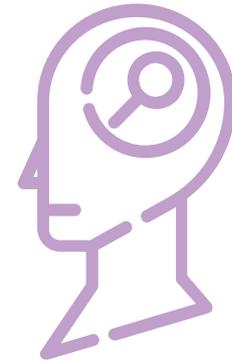
Decisión por tomar.	
Meta con la que se relaciona.	
Criterios que puedo aplicar.	
Información necesaria.	
Opción que me ayuda a tener un estilo de vida sano.	
Consecuencias, ventajas y desventajas.	
Qué decisión tomo.	

3. Completa en tu cuaderno el análisis de las cinco opciones.

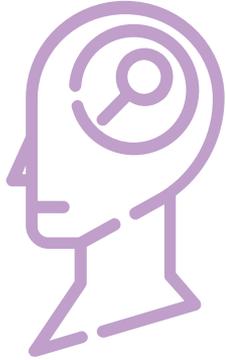
Elabora un proyecto de vida considerando los siguientes pasos. Contesta en tu cuaderno:

1. Revisa quién eres y cómo eres: ¿cuáles son tus valores, capacidades y características? ¿cuáles son tus límites, miedos y debilidades? ¿qué le da sentido a tu vida? ¿qué te hace feliz? ¿qué te interesa y qué valoras de ti?
2. Proyéctate en el futuro: ¿cómo quiero ser? ¿cuáles son mis metas? ¿cuáles son mis aspiraciones? ¿cuál es mi potencial? ¿cómo quiero ser como persona? ¿qué condiciones sociales y personales favorecen mi desarrollo personal? ¿qué me haría sentir realizado (a)?
3. Definir criterios de acción: ¿qué orienta mis decisiones? ¿cómo incorporar lo que esperan de mí otras personas?
4. Definir los medios y recursos para alcanzar mis metas: ¿qué necesito para lograr mis metas y objetivos personales?
5. Hacer un plan de acción: organizar todo en un esquema o programa de trabajo como el siguiente:

¿Para saber más?



¿Para saber más?



Análisis	A corto plazo	A mediano plazo	A largo plazo
¿Cuáles son mis metas personales?			
¿Qué decisiones debo tomar?			
¿Qué necesito hacer para lograrlo?			
¿Qué hábitos me conviene o necesito cambiar?			
¿Qué esfuerzos especiales necesito hacer?			
¿Qué información necesito conseguir?			
¿Qué acciones específicas debo llevar a cabo?			
¿Cuándo voy a hacerlo?			
¿Qué recursos y apoyos necesito?			
¿Cómo sabré si estoy logrando mis metas?			

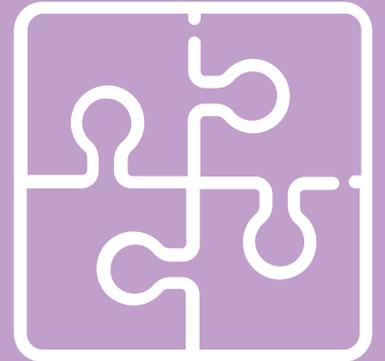


FUENTES

Macmillan. (2016). *Formación Cívica y Ética II Tercer Grado*. México D.F. : Castillo.



Rico, Rosario. (2013). *Formación Cívica y Ética II Tercer Grado*. Estado de México: Correo del Maestro.





Educación

