



# Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa  
la educación da vida!



**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





**Secundaria**

FICHA DIDÁCTICA

**Del 12 al 16 de octubre de 2020**

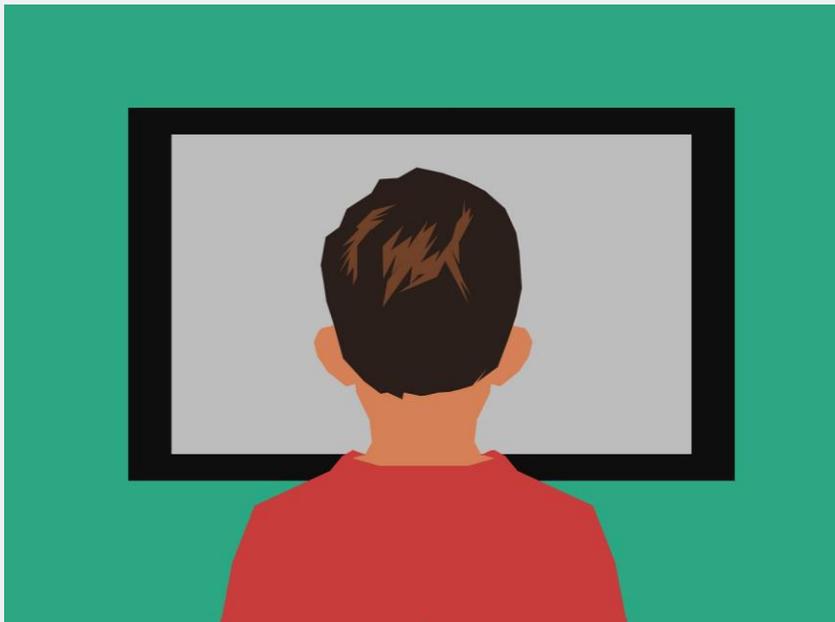
**Formación Cívica II**

## **APRENDIZAJES ESPERADOS**

**Formula compromisos para el cuidado de su salud y la promoción de medidas que favorecen el bienestar integral.**



## PROGRAMA APRENDA EN CASA II

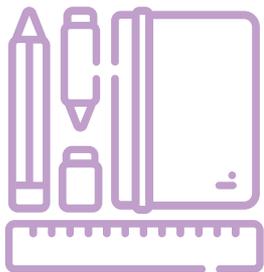


### 3° de Secundaria

1. Reflexión personal para mi bienestar  
Martes 13 de octubre
2. El cuidado de la salud y el bienestar.  
Miércoles 14 de octubre
3. Compromisos para cuidar la salud y el bienestar integral.  
Jueves 15 de octubre

## ¿Qué queremos lograr?

**Que puedas plantearte compromisos personales para cuidar tu salud y que conozcas las medidas que favorecen el bienestar integral.**

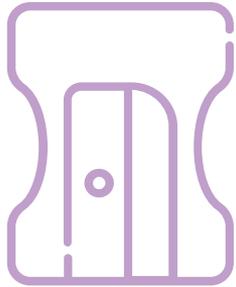


## ¿Qué contenidos conoceremos?

- Contenido 1. Identidad personal y cuidado de sí.



# ¿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!



1. Elabora en tu cuaderno un cronograma de las actividades que realizas durante toda una semana. Trata de no hacer omisiones de actividades y describe lo más posible cada una de esas actividades, ejemplo: *Desayuné chilaquiles rojos con frijoles , dos huevos y jugo de manzana.*

Es importante que se consideren las 24 horas de cada día para que puedas identificar la cantidad de horas que duermes.

Puedes utilizar el siguiente formato para vaciar la información.

Hora	Actividades realizadas						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
6:00							
6:30							

2. Después de elaborar tu cronograma, identifica en éste las actividades que realizaste con las que consideras que estas cuidando de tu salud y enciérralas en un círculo de color verde.

3. Contabiliza eso círculos que identificaste y analiza si realmente estás cuidando tu salud. Escribe tus conclusiones.

# ALGUNAS ACCIONES PARA EL CUIDADO DE MI SALUD



**Seguir una dieta saludable**



**Ejercitarse con regularidad**



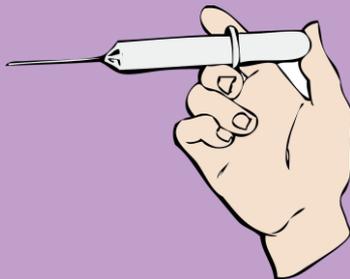
**Dormir lo suficiente**



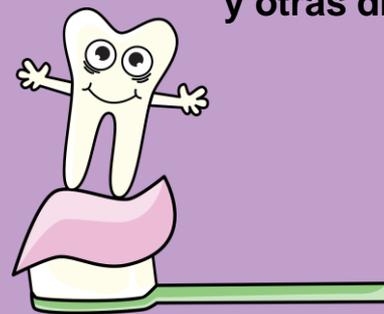
**Evitar el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.**



**Realizar revisiones médicas de forma periódica**



**Cumplir con el esquema de vacunación**



**Cuidar nuestra salud bucal**

1. Busca información en la web o pregunta en tu casa, cuáles son algunos de los alimentos que se consideran en una dieta saludable. Elabora en tu cuaderno una lista de estos alimentos y escribe con qué frecuencia los consumes.

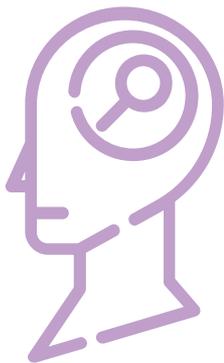
2. Realiza en tu cuaderno el siguiente cuadro y complétalo con tu información personal.

Acciones	Siempre	Casi siempre	Regularmente	A veces	Nunca
Llevo una dieta saludable toda la semana					
Consumes frituras y alimentos procesados					
Realizo mínimo 30 minutos de ejercicio al día					
Duermo al menos 8 horas seguidas cada día					
Me realizo estudios médicos de control una vez al año					
Visito al médico regularmente					
Tengo mi esquema de vacunación completo					
Lavo mis dientes tres veces al día					
Visito al dentista una vez al año					
Consumo alcohol					
Me gusta fumar					
Tengo el hábito de consumir sustancias prohibidas.					

¡A Trabajar!



## PARA CERRAR



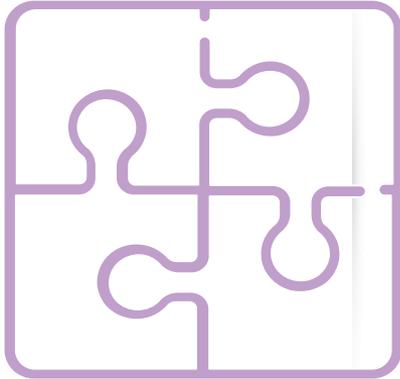
Para finalizar, analiza las respuestas que vaciaste en el cuadro anterior y, con base en lo trabajado en esta ficha, elabora en tu cuaderno lo siguiente:

1. Un listado de compromisos que estés dispuesto a cumplir para favorecer el cuidado de tu salud y tu bienestar integral.
2. Describe qué harás para cumplir con ese objetivo, qué necesitas para lograrlo y los tiempos en los que lo llevarás a cabo.
3. Monitorea el cumplimiento de estos compromisos de manera periódica.

Puedes organizar la información en el siguiente cuadro:  
(ejemplo)

Compromisos	¿Qué haré?	Necesidades	Tiempos	Seguimiento
1. Me comprometo a realizar ejercicio	Saldré a correr todos los días	Ropa deportiva y tenis	Todos los días a las 7:00 am	Esta semana sólo salí 2 días.
2.				

## Retroalimentación



**Copia y responde por escrito las siguientes preguntas :**

¿Qué sentimientos despertó en mí los temas abordados?

¿Qué cosas fueron novedosas para mí?

¿Qué utilidad le encuentro a lo estudiado en esta ficha?

¿A qué me comprometí?



Educación

