



I.E. CHAMPAGNAT PINARES DE ORIENTE

CHAMPAGNAT APRENDE EN CASA

GUÍA DE ESTUDIO



GUIA DE ESTUDIO 04

Área de Ciencias -Religión
Fraternidad de Primero

DOCENTE	TELÉFONO	CORREO ELECTRÓNICO
1-1 Sandra Milena Franklin D.	3103296718	smfrankyd@fmsnor.org
1-2 Gloria Darleny Rincón Briñez	3133860922	glrinconb@fmsnor.org
1-3 Elena Patricia Alegria Possu	3223183944	epalegria@fmsnor.org

ESTANDARES DE APRENDIZAJE

LOGRO:	Compara la relación y diferencia y similitudes que se presentan a través del tiempo en mi cuerpo.
DBA:	Describe su cuerpo y predice los cambios que se producirán en un futuro, a partir de los ejercicios de comparación que realiza entre un niño y un adulto.
COMPETENCIAS:	Observo mi cuerpo y las necesidades frente a mi entorno.
OBJETIVO:	Identifica los cuidados que debo tener con mi cuerpo.

COMPONENTES METODOLÓGICOS

EJE:	Así soy yo
CONCEPTOS RELACIONADOS:	Identidad: Conozco la importancia del cuidado de mi cuerpo Cambio: Que cambios se generan a partir del no cuidado de mi cuerpo
TEMA:	Cuidado de mi cuerpo

TIEMPO ESTABLECIDO DE ESTUDIO

FECHA DE PUBLICACIÓN	FECHA CULMINACIÓN	TIEMPO PARA SU ESTUDIO
martes, 23 de marzo de 2021	viernes, 9 de abril de 2021	2 semanas

VALOR DE LA SEMANA

AMABILIDAD

Los evangelios no nos hablan explícitamente de la personalidad de María, no nos dicen si sonreía mucho o poco, si era más o menos alegre, o si era más o menos amable. Pero de sus actos podemos deducir que si que lo era, todo lo que hizo en su vida por los demás, por su marido José, por su prima Isabel, por su hijo Jesús, por los Apóstoles, por su prima Isabel, por los novios de las bodas de Caná... No son cosas que hiciera por cumplir, o por quedar bien con los otros, eran cosas que estamos seguros que María, nuestra Buena Madre, hacía desde el corazón.

Por eso Madre, al igual que Tú queremos estar siempre dispuestos a hacer cosas desde el corazón, a mirar por los demás y hacerlo de buena gana, a hacer cosas tan simples como saludar o dar los buenos días desde el corazón, preguntarle a



I.E. CHAMPAGNAT PINARES DE ORIENTE

CHAMPAGNAT APRENDE EN CASA



GUÍA DE ESTUDIO



nuestros amigos cómo se sienten, o llenar el vaso de agua al que se sienta a nuestro lado en la mesa antes que a nosotros. Queremos poner nuestro granito de arena para mejorar el día a día de los que nos rodean. Por eso hoy queremos **ser AMABLES** como **Tú**.

GUÍA DE ESTUDIO 04

TEMA:

: **Cuidados del cuerpo.**



Hola amiguitos de la fraternidad de primeros hoy haremos un viaje donde aprenderemos sobre el cuidado de nuestro cuerpo...pero antes vamos a identificar quees cuidado...

CUIDADO: Es la acción de cuidar (preservar, guardar, conservar, asistir). El cuidado implica ayudarse a uno mismo o a otro ser vivo.

DESPUÉS DE CONOCER MIS AMIGUITOS QUE ES CUIDADO APRENDEREMOS SOBRE LOS CUIDADOS QUE DEBO TENER:

Aprender a cuidar de tu propio cuerpo es una parte importante de tu proceso de crecimiento:

Conozcamos a continuación algunos cuidados primordiales para nuestro cuerpo...



Ejercitarse con regularidad

Realizar ejercicio con **regularidad** es una forma de conseguir una mejora tangible del funcionamiento del cuerpo y también de la mente.



Seguir una dieta saludable

Llevar un estilo de vida **saludable** reduce las probabilidades de padecer enfermedades en el futuro.



Mantener un peso saludable.

Una **dieta** equilibrada es muy importante para el sistema inmunológico, pues te sentirás y te verás muy bien, al mismo tiempo tendrás mucha más energía para seguir adelante durante todo el día.



Presentación personal

La autoprotección, velar por el bienestar propio y la imagen que transmitimos a los demás, hacen parte del **cuidado personal**.



Lavar nuestra ropa

Es importante usar ropa limpia porque mientras que una prenda limpia desprende un aroma agradable, una prenda sucia huele a humedad.



No escuchar música fuerte.

Con el pasar del tiempo, escuchar sonidos fuertes a altos niveles de ruido puede causar pérdida auditiva u otros problemas de audición como un zumbido permanente en los oídos.

Recordemos nuestros bits de lectura.

cuidado

presentación

saludable

peso

Escriba en este espacio la profundización de los contenidos.]

EJEMPLOS DE APLICACIÓN

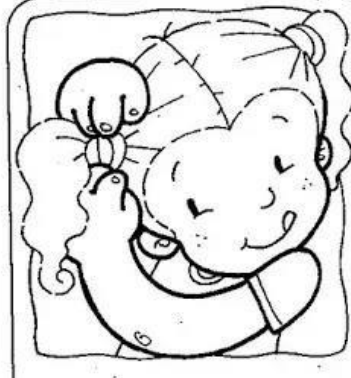
Escriba en este espacio los ejemplos de aplicación.]



Lavate el cabello con champú y crema de enjuague.



Cortá tus uñas.



Arreglá tu cabello.



Lavá tus manos.



Colocá talco en tus zapatillas.



Lavá tu cara.



Cambiate tus medias y ropa interior.



Cepillá tus dientes todos los días.



Lavá frutas y verduras antes de comerlas.

EJERCICIOS DE PRÁCTICA



I.E. CHAMPAGNAT PINARES DE ORIENTE

CHAMPAGNAT APRENDE EN CASA



GUÍA DE ESTUDIO



Es hora de poner en práctica algo muy importante para nuestro cuerpo que es tener una buena alimentación ...te vamos a invitar a preparar una rica y deliciosa receta muy sana llamada **PINCHO DE FRUTAS**. Para ello necesitaras:

- 2 bananos
- 5 fresas
- 6 cubitos de papaya
- 1 palito de pincho

Manos a la obra es hora de iniciar nuestra receta.

PROFUNDIZA TUS CONOCIMIENTOS.

LIBRO VAMOS A APRENDER: Escriba en este espacio los contenidos que se van a trabajar del libro.]

RECUERDA SI TIENES ACCESO A INTERNET EN ESTOS SITIOS PUEDES COMPLEMENTAR TU CONOCIMIENTO:

COLOMBIA APRENDE

https://aprende.colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/naspublic/ContenidosAprender/G_1/S/S_G01_U03_L05/S_G01_U03_L05_04_01.html

OTROS SITIOS WEB

<https://www.youtube.com/watch?v=VM6OpY6In4w>

<https://www.youtube.com/watch?v=LnZPzaMCuh0>

<https://www.youtube.com/watch?v=wwUuVgkZJg4>

ORGANIZADOR GRÁFICO O RUTINA DE PENSAMIENTO

En el siguiente organizador gráfico o rutina de pensamiento deberás ubicar tú percepción, ideas, inquietudes y otras características, *que se consiguen al leer, repasar y analizar detalladamente esta GUIA DE ESTUDIO.*



I.E. CHAMPAGNAT PINARES DE ORIENTE

CHAMPAGNAT APRENDE EN CASA

GUÍA DE ESTUDIO



 **COMPOSTELA EN RUTA**



COLOR SÍMBOLO IMAGEN	
COLOR	SÍMBOLO
	
TEMA	



IMAGEN

<http://aggiornamento1314.blogspot.com.es>

maristas



1 “En cualquier situación penosa, **digamos siempre que se cumpla la santa voluntad de Dios.**” (Carta 036; al H. Domingo, el 6 de marzo de 1834)

2 “**A menudo Dios logra sus propósitos** a pesar de que se le juzga lejano o ausente.” (Carta 004; al Pbro. Simón Cattet, en mayo de 1827)

3 **Los cambios también nos permiten nuevas formas de solidaridad,** hospitalidad, esta es la fuerza de la fe que libera el miedo y aviva la esperanza.

4 Mantén activa tu creatividad, **piensa en positivo.**

Adecúa tu espacio!

5 **Que tenga luz natural,** apartado del ruido y en orden.

6 **Prepárate** en caso de emergencia

#quedateencasa
www.fmsnor.org