



COLEGIO JACKELINE IED

NIVELES PREESCOLAR – BÁSICA PRIMARIA – BÁSICA SECUNDARIA - MEDIA

Resolución de Aprobación 08-031 de 15 de Febrero de 2019

DANE SEDE A. 111001029114 - SEDE B. 111001800465 - NIT 830055296-0

TERCER PERIODO	
ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE No. 01 - ESTRATEGIA APRENDE EN CASA	
Curso o grado: Quinto	ÉTICA Y VALORES
Docente: Odry Millar	
Para desarrollar del 9 al 12 de JULIO	Revisión y retroalimentación docente 12 de Julio
Temática u objeto de aprendizaje: A cuidar de mí.	
Indicador: Reconozco y aplico algunas formas de cuidarme y expresar cuánto me quiero	
<p>Estrategia de comunicación para su seguimiento y revisión: Esta guía de aprendizaje se reportará de manera virtual en la página web: https://odrymillar.jimdofree.com/, las evidencias se deben enviar únicamente por correo institucional de cada estudiante al de la docente: omillarm@educacionbogota.edu.co para el caso de los niños que no estarán en presencialidad, ya que los estudiantes que asisten al colegio desarrollarán estas actividades en clase y serán valoradas ese mismo día.</p> <p>Se recomienda a los estudiantes que continuarán en virtualidad:</p> <p>* Ir desarrollando el taller de acuerdo al día que se trabajará en el aula e ir enviando las evidencias al correo de la docente, no esperar a realizar el envío el último día.</p> <p>*Leer primero toda la guía, entrar a los link para reforzar el tema con los tutoriales y finalmente desarrollar las actividades propuestas.</p> <p>*LA ATENCIÓN DE INQUIETUDES SE HARÁ ÚNICAMENTE LOS DÍAS LUNES Y VIERNES EN EL HORARIO DE 11:20 DE LA MAÑANA A 12:20 DE LA TARDE, VIRTUALMENTE. EN HORAS DE LA TARDE Y LOS FINES DE SEMANA LOS DOCENTES NO ESTARÁN DISPONIBLES POR NINGÚN MEDIO TECNOLÓGICO (WHATSAPP, CORREOS, PLATAFORMAS...ETC). Muchas gracias por toda su comprensión y apoyo en estos procesos.</p> <p>En caso de fuerza mayor tendrán la posibilidad de hacer el envío de sus evidencias hasta el viernes 25 de julio, antes del mediodía.</p> <p>¡Muchos éxitos!</p>	

1. Contextualización: A CUIDAR DE MÍ¹

Cuidar de nosotros mismos es un deber que siempre debemos cumplir. Cuidarnos es una forma de contribuir a nuestro desarrollo y bienestar.

Cuidar de tu cuerpo es importante porque te ayuda a mantenerte bien contigo mismo y a proyectar una imagen positiva.

Cuida tu salud, mantén buenos hábitos de alimentación e higiene, maneja adecuadamente tus sentimientos, ten una buena autoestima y evita situaciones de riesgo.

También es importante cuidar de quienes nos rodean, porque ellos también nos generan bienestar. Cuidar de uno mismo y de los demás es la base para convivir feliz y exitosamente en cualquier sociedad. Una buena forma de empezar, es aprender a cuidar de nuestro cuerpo interna y externamente.

A continuación encontrarás algunas recomendaciones para cuidar de ti mismo y de los demás.

- ✓ Conocer los números telefónicos de tus padres y de quienes te cuidan.
- ✓ Conocer los números telefónicos de emergencia (bomberos, policía, emergencias médicas, desastres naturales, etc.)
- ✓ Evitar suministrar información personal a personas desconocidas.
- ✓ Anticipar situaciones que implican riesgo para tu integridad, y tomar precauciones. Por ejemplo, al pasar la calle.
- ✓ Cuidar de nuestro medio ambiente y de los recursos naturales.
- ✓ Saber qué hacer en caso de un desastre.
- ✓ Contarle cualquier cosa desagradable o incómoda que te suceda a una persona de confianza.

¹ Textos e imágenes adaptados de Cartillas RETOS PARA GIGANTES. Transitando por el saber 5 MEN y www.ggoogle.com



COLEGIO JACKELINE IED

NIVELES PREESCOLAR – BASICA PRIMARIA – BASICA SECUNDARIA - MEDIA

Resolución de Aprobación 08-031 de 15 de Febrero de 2019

DANE SEDE A. 111001029114 - SEDE B. 111001800465 - NIT 830055296-0

HIGIENE

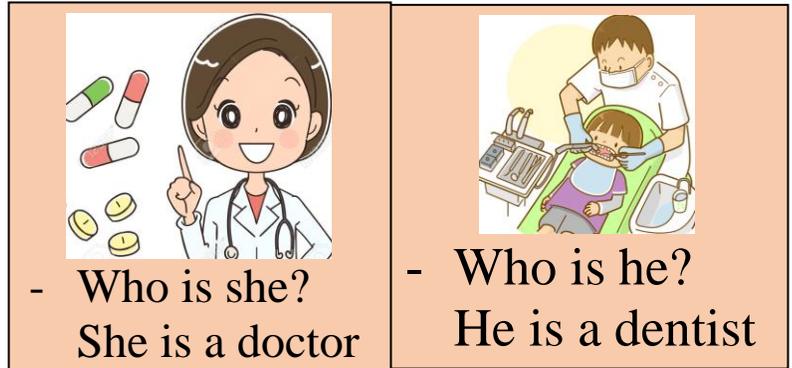
- ✓ Cepillarse los dientes después de comer.
- ✓ Lavar las manos antes de comer.
- ✓ Limpiar el área genital diariamente.
- ✓ Usar desodorante.

SALUD

- ✓ Asistir a los controles médicos.
- ✓ Mantener el peso adecuado.
- ✓ Realizar actividad física.
- ✓ Visitar periódicamente al odontólogo
- ✓ Seguir las recomendaciones que te da el médico para cuidar tu salud.
- ✓ Dormir bien.
- ✓ No consumir cigarrillo.

PREVENCIÓN DE PELIGROS

- ✓ Usar elementos de protección corporal para prevenir accidentes, y conocer planes de protección y evacuación en caso de emergencias.



ALIMENTACIÓN

- ✓ Consumir frutas y verduras.
- ✓ Tomar ocho vasos de líquido al día.
- ✓ Evitar comer en grandes cantidades dulces y grasas.

CUIDADO EMOCIONAL

- ✓ Manejar adecuadamente las emociones.
- ✓ Evitar que otros manipulen mis emociones.
- ✓ Apreciarme como ser humano.
- ✓ Expresar lo que siento oportunamente.

2. Links u otras estrategias de apoyo para el trabajo autónomo supervisado por adulto.

En este video podrás encontrar recomendaciones para cuidarte y cuidar a los demás:

https://www.youtube.com/watch?v=4R_sdLbHuU

3. Actividades a desarrollar.²

Lee el siguiente texto:

Sara es una niña muy tímida que se aparta de los demás, la mayoría del tiempo se siente triste porque cree que no es una persona importante y que nadie la quiere. Ella se ha descuidado mucho, come muchos dulces, olvida cepillar sus dientes y lavar su cabello, cuando se siente enferma se encierra en su cuarto sin buscar ayuda, en ocasiones se enfada y comienza a romper objetos, tiene muchos moretones y cicatrices en su cuerpo y no se siente bien consigo misma.



A. Responde en tu cuaderno:

- ¿Qué recomendaciones le harías a Sara para que comience a cuidar su cuerpo y sus emociones?
- ¿Qué acciones debe cambiar Sara?

B. En un octavo de cartulina escribe:

- Los números de contacto de tus padres.
- Los números de contacto de las personas que te cuidan.

² Textos e imágenes adaptados de Cartillas RETOS PARA GIGANTES. Transitando por el saber 5 MEN y www.ggoogle.com



COLEGIO JACKELINE IED

NIVELES PREESCOLAR – BASICA PRIMARIA – BASICA SECUNDARIA - MEDIA

Resolución de Aprobación 08-031 de 15 de Febrero de 2019

DANE SEDE A. 111001029114 - SEDE B. 111001800465 - NIT 830055296-0

- Número de atención de emergencias

Ubica ese cartel en un lugar visible de tu casa. También debes llevar una copia contigo cuando estés fuera de ella.

C. Escribe tres situaciones que implican riesgos para tu bienestar y las precauciones que debes tener en cuenta para evitarlos.

D. Contesta en Inglés:

- Who is he?

- Who is She?

