|  |  |
| --- | --- |
| **DESARROLLO CURRICULAR EXPERTO TEMÁTICO**  **ÉTICA, PRIMERO, GUÍA 1** | |
| INFORMACIÓN DE LA LECCIÓN 3 | |
| **Grado** | **Primero** |
| **Número de guía** | **1** |
| **Lección** | **3** |
| **Nombre de la lección** | **Mi cuerpo: lugar de respeto y valor** |
| **Duración en semanas** | **4 semanas** |
| INTRODUCCIÓN | |
|  | Tu cuerpo es mucho más de lo que crees que ves; tu cuerpo es un universo de circunstancias que tú estás llamado a conocer y descubrir y, sobre todo a respetar y valorar. Es muy importante que aprendas que tu cuerpo es la forma por medio de la cual te relacionas con los demás y aprendes a vivir, pues tu cuerpo es lenguaje, movimiento, expresión, pensamientos e ideas y todas ellas debes saberlas orientar para brindarle a tu cuerpo bienestar, armonía y amor; descuidar alguno de estos aspectos puede traer consecuencias graves a tu salud.  En esta lección:   * El cuidado físico del cuerpo: salud e higiene. * El cuerpo y el cuidado interior. * Aprendiéndote a valorar.   Al finalizar esta lección el estudiante valorará de manera significativa aquellos aspectos que le conducen a valorar el cuidado del cuerpo tanto en su parte física como espiritual. |
| MARCOS REFERENCIALES | |
|  | **Estándar de competencia:**  Comprender el significado y alcance del cuidado del cuerpo humano como parte constitutiva por medio de la cual madura su ser como persona.  **Elemento de competencia:**   * Reconoce en el cuerpo humano un lugar privilegiado desde dónde construir los fundamentos de un ambiente óptimamente saludable sintiendo respeto y amor hacia él.   **Saber previo:**  A continuación vas a ir a este enlace para que veas este interesante video:  <https://www.youtube.com/watch?v=Kd6hAgh9Zc0>  Luego de verlo, vas a preguntar a tus papás si tú tienes el esquema completo de vacunación y vas a averiguar tu estatura, tu peso y qué te dijo el médico en la última consulta. |
| DESARROLLO TEMÁTICO | |
| TEMA 1: **EL CUIDADO FÍSICO DEL CUERPO: SALUD E HIGIENE** | Tu cuerpo diariamente está creciendo y esto produce cambios en tu figura física y en la forma en como ves el mundo y lo que piensas de él. El cuerpo tiene dos elementos importantes: **el cuerpo físico** (cabeza, oídos, boca, manos, pies, barriguita, etc.) y, **tu parte emocional y afectiva** que tiene que ver con tus emociones, en la manera en cómo sientes y experimentas el mundo y lo que piensas de él. A continuación cinco aspectos a que te ayudarán a cuidar tu cuerpo físico. |

**Higiene personal:** se refiere al aseo, cuidado y protección de tu cuerpo.

|  |  |
| --- | --- |
| * **Baño diario o según la necesidad:** esto evita la acumulación de microbios y los malos olores. | http://www.universalbaby.es/wp-content/higiene-de-los-ni%C3%B1os.jpg |
| * **Cepillado de dientes después de cada comida:** lo que evita las dolorosas caries y ayuda a eliminar el mal aliento. Debes visitar periódicamente el odontólogo. |
| * **Lavarse las manos para comer:** luego de salir del sanitario y cuando éstas tengan suciedad visible. Cortarse las unas y peinarse el cabello también debes hacerlo. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| http://media.uccdn.com/images/0/8/3/img_como_escoger_ropa_casual_para_ninos_26380_orig.jpg | | **Ropa limpia, zapatos limpios:** es muy importante usar ropa y zapatos limpios y en buen estado; esto te da confort, seguridad y mejora tu presencia física. | |
| **Alimentos:** la adecuada nutrición consiste en comer frutas, verduras, proteínas como el huevo, el pollo, el pescado, la carne, tomar leche, agua.  Es importante comer a horas y estipular un horario para las comidas. | | http://psic0educar.files.wordpress.com/2011/04/nios-cocinando1.jpg | |
| http://naxxytta.files.wordpress.com/2010/11/ninos-jugando-en-la-escuelas1.jpg | | **Deporte:** hacer ejercicio y jugar ayudan al crecimiento de los huesos y estimulan la producción de ciertos elementos que te ayudan a crecer sano y fuerte. | |
| **El descanso:** debes dormir lo necesario ya que el descanso y la relajación contribuyen a recuperar la energía que has gastado durante el día. | | http://www.silvitablanco.com.ar/imagen/bebes/dormir/zGGBoy_017.jpg | |
| http://www.guiainfantil.com/uploads/Nino-medico-enfermera.jpg | | **Visitas periódicas al médico y revisar el esquema de vacunación:** todos los niños en los primeros meses y años de su vida deben cumplir con un esquema de vacunación obligatorio, eso te evita enfermedades que pueden causarte la muerte. | |
| TEMA 2: **EL CUERPO Y EL CUIDADO INTERIOR** | **Tu cuerpo está formado por estas realidades:**   * **Vida:** hace referencia a tu ser vivo, capaz de cumplir funciones biológicas. * **Materia:** es de lo que está hecho tu cuerpo, la masa corporal y el espacio físico que ocupas. * **Mental:** son todas aquellas funciones mentales, la capacidad de pensar, de hacer operaciones lógicas, de poder transformar el mundo, de crear. * **Emocional:** tiene que ver con los afectos, tus sentimientos, tus cambios de ánimo; la alegría, la tristeza, el llanto, el enojo, el orgullo. * **Espiritual:** es la parte de tu cuerpo que te dice que eres mucho más que un cuerpo físico; dentro de ti habita un ser maravilloso. | |

### Algunos aspectos a tener en cuenta para tu cuidado interior son:

|  |  |
| --- | --- |
| https://1rciclovedruna.files.wordpress.com/2012/10/nic3b1os-c3acntando-con-manos.jpg | * Conocer, aceptar y valorar el cuerpo. * **Amarse a sí mismo:** es una valoración positiva de ti, es quererte como eres ya que eres único y especial. * **Amar a los demás:** los otros son dignos de amor, admiración y respeto. |
| http://sinalefa2.files.wordpress.com/2009/11/ninos.jpg | * **La educación en valores:** especialmente en el respeto y la libertad, ya que ayudan a formar una pensamiento que tú, el otro merecen toda la atención y el cuidado dentro del espacio de la libertad que nos permite conocer el mundo. |
| http://www.conmishijos.com/uploads/canciones/canciones-enelcochedepapa-g.jpg | * Pasar tiempo con la familia y los amigos ayuda a conocernos más y mejor. |
| http://de10.com.mx/usuario/Image/2014/120-OHXRJJ33.jpg | * Cultivar sentimientos de armonía y agradecimiento por ser las personas que somos y transmitirlo a los demás. |

|  |  |
| --- | --- |
| TEMA 3: **APRENDIÉNDOTE A VALORAR** | Cuando te miras a un espejo ves cómo va cambiando tu cuerpo; has crecido, te interesan otras cosas, quieres descubrir y aprender lo que hay fuera y lo que el mundo tiene para ofrecerte. Podemos decir que en este aspecto hay dos cosas que hacen parte de ti: el pensamiento y el plano de la subjetividad; veamos. |

|  |  |
| --- | --- |
| El pensamiento hace parte del plano cognitivo (tiene relación con la palabra conocer): son todas tus funciones mentales como elaborar operaciones matemáticas, almacenar información, recordar cosas, memorizar, etc. | http://cuidatupsique.com/wp-content/uploads/2014/01/psicologo-infantil-cerebro.jpg |
| Lo subjetivo hace relación a la forma en cómo realizas un juicio sobre tu cuerpo, sobre tu vida, sobre los demás, sobre el mundo.   * ¿Qué sentimientos te acompañan? * ¿Qué piensas de ti mismo y de los demás? * ¿Qué significa el amor y el cuidado de tus padres? * Las expresiones artísticas, etc. | http://www.reporte5.com/wp-content/uploads/2014/03/ni%C3%B1os-kines.jpg |

Estos dos aspectos tienen que ver con el autoestima, es decir con tu propia valoración como persona, como un ser humano único y maravilloso.

|  |  |
| --- | --- |
| La valoración del cuerpo comienza con aceptarse a sí mismo y respetar tu cuerpo, darle el lugar que le corresponde en tu vida ya que el cuerpo es la forma en cómo logras relacionarte con los demás, con el mundo y contigo mismo. | http://www.diariopinion.com/salud/fotos/2013-1-30-1/1.jpg |

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| Actividad de Conceptualización | |
|  | * Escribe los dos elementos importantes del cuerpo y a qué se refiere cada uno: * … * … * Escribe de acuerdo a lo aprendido en la lectura anterior, a qué se refiere el concepto de higiene personal: * … * … * La adecuada nutrición consiste en: * … * Escribe las 4 realidades que tiene tu cuerpo y una característica de cada una:  |  |  | | --- | --- | | Realidad | Característica | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |  * Desde la educación en valores descrita anteriormente, completa:   ---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------- ayuda a conocernos más y mejor.   * Completa:   ------------------------------------------ -----------------------------------------  estos dos aspectos tienen que ver con la autoestima, es decir ---------------------------------------------------------------, como un ser humano único y maravilloso.  En qué consiste la valoración del cuerpo ------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------ Actividad de interacción  * Relaciona con una flecha cada realidad de acuerdo al concepto que corresponda:  |  |  |  | | --- | --- | --- | | Vida |  | Es de lo que está hecho tu cuerpo, la masa corporal y el espacio físico que ocupas. | | Materia |  | Hace referencia a tu ser vivo, capaz de cumplir funciones biológicas. | | Mental |  | Es la parte de tu cuerpo que te dice que eres mucho más que un cuerpo físico; dentro de ti habita un ser maravilloso. | | Emocional |  | Son todas aquellas funciones mentales, la capacidad de pensar, de hacer operaciones lógicas, de poder transformar el mundo, de crear. | | Espiritual |  | Tiene que ver con los afectos, tus sentimientos, tus cambios de ánimo; la alegría, la tristeza, el llanto, el enojo, el orgullo. | |
| Actividad para Dinamizar competencias | |
|  | * Realizar con las siguientes palabras un acróstico (de lo que se puede formar una palabra o una frase).   *Ejemplo:*  **S** ale en el día y es  **O** puesto al signo de la noche, que es la  **L** una   |  |  | | --- | --- | | **C** | … | | **U** | … | | **E** | … | | **R** | … | | **P** | … | | **O** | … |  |  |  | | --- | --- | | **V** | … | | **I** | … | | **D** | … | | **A** | … |  * Según la imagen, escribe su significado de acuerdo a lo aprendido:  |  |  | | --- | --- | |  | **…** | |  | **…** | |  | **…** | |  | **…** |  * De acuerdo al video que viste al principio, responde **falso** o **verdadero** según corresponda:   + El cuerpo de un recién nacido está formado por 300 huesos aproximadamente \_\_\_\_\_\_\_   + El cuerpo humano es una máquina para quedarse quieta, para no moverse\_\_\_\_\_\_\_\_\_   + ¿Los dedos y los dientes, hacen parte del cuerpo humano?\_\_\_\_\_\_\_\_   + El cerebro es quien da información al cuerpo\_\_\_\_\_\_\_   + Los pulmones son los órganos del cuerpo más pequeños\_\_\_\_\_\_    Actividad de interacción  * Responda **falso (F)** o **verdadero (V)** a los siguientes enunciados:  |  |  |  | | --- | --- | --- | | Enunciado | F | V | | El cuerpo tiene dos elementos importantes: el cuerpo físico (cabeza, oídos, boca, manos, pies, barriguita etc.) y la parte emocional y afectiva. |  |  | | Cuando se educa en valores se hace para la violencia y el egoísmo. |  |  | | El cuidado de nuestro cuerpo y nuestro espíritu ayuda a que seamos excelentes personas. |  |  | | La higiene personal no es necesaria y no la necesitamos para la vida. |  |  | |
| Actividad de Socialización | |
|  | * Conversa con tus papitos sobre cómo ellos cuidan de su presentación personal y cuéntanos como se alimentan para estar sanos y hermosos.   …   * Escribe algunas formas que usa tu familia para cuidar el cuerpo físicamente.   …   * Pregunta a tu papitos de qué forma nos debemos cuidar espiritualmente y escribe al menos tres de ellas que ayudan a tu crecimiento personal.   …  …  …  … Actividad de interacción  * Haz un dibujo de tu cuerpo y ubica en éste tus fortalezas físicas y tus fortalezas espirituales. Cuando tengas el dibujo, lo compartes por el medio que te indique el docente. |

## Amiguito, ¡Felicitaciones por el desarrollo de tus actividades!



|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| RECURSOS WEB | |
|  | * <https://www.youtube.com/watch?v=V7L3caghiZ0> Búsqueda realizada el 20 de junio de 2014 * <http://www.youtube.com/watch?v=zVRsUg2Z6dM>Búsqueda realizada el 20 de junio de 2014 * <http://www.guiainfantil.com/blog/787/consejos-para-que-los-ninoscuiden-su-cuerpo.html> Búsqueda realizada el 20 de junio de 2014 * <http://cuidomicuerpoysalud.blogspot.com/2010/06/por-que-esimportante-cuidar-nuestro.html> Búsqueda realizada el 20 de junio de 2014 * <http://kidshealth.org/parent/en_espanol/emociones/self_esteem_esp.html> Búsqueda realizada el 20 de junio de 2014 * <http://www.materialdeaprendizaje.com/cuidado-del-cuerpo/> Búsqueda realizada el 20 de junio de 2014 |