

ESCUELA SECUNDARIA N°. 201 "CARLOS CHÁVEZ RAMÍREZ"

JORNADA AMPLIADA.

ASIGNATURA: FORMACIÓN CÍVICA Y ÉTICA II GRADO: 3 A-B-C-D SEMANA 3

FORMACIÓN CÍVICA Y ÉTICA II

PROFESORA: CLARA GABRIELA GUILLERMO CALZADA

BLOQUE II: PENSAR, DECIDIR Y ACTUAR PARA EL FUTURO



PREGÚNTATE
SI LO QUE ESTÁS
HACIENDO HOY TE
ACERCA AL LUGAR
EN EL QUE QUIERES
ESTAR MAÑANA

Walt Disney

BLOQUE II: PENSAR, DECIDIR Y ACTUAR PARA EL FUTURO

ACTIVIDAD :

REALIZAR LA CARATULA DEL BLOQUE II DE MANERA CREATIVA, LA ILUSTRACION DEBE CORRESPONDER AL TEMA.

BLOQUE II:

PENSAR, DECIDIR Y ACTUAR PARA EL FUTURO

REALIZAR LOS APRENDIZAJES ESPERADOS Y LAS COMPETENCIAS:

APRENDIZAJES ESPERADOS:

Reconoce sus aspiraciones, potencialidades y capacidades personales para el estudio, la participación social, el trabajo y la recreación y asume compromisos para su realización.

Valora las oportunidades de formación y trabajo que contribuyen a su realización personal y toma decisiones responsables, informadas y apegadas a principios éticos.

COMPETENCIAS QUE SE FAVORECEN

Conocimiento y cuidado de sí mismo • Autorregulación y ejercicio responsable de la libertad • Apego a la legalidad y sentido de justicia

BLOQUE II: PENSAR, DECIDIR Y ACTUAR PARA EL FUTURO

TEMA 1: ÁMBITOS DE REFLEXIÓN Y DECISIÓN SOBRE EL FUTURO PERSONAL

SUBTEMA: CONOCIMIENTO Y VALORACION DE LAS CAPACIDADES Y PONTENCIALIDADES Y ASPIRACIONES PERSONALES

ACTIVIDAD: CONTESTA LAS SIGUIENTES ORACIONES EN TU CUADERNO:

MI MAYOR CUALIDAD ES:

LO QUE MAS ME GUSTA ES:

LO QUE MAS INTERESA ES:

ME GUSTARIA TENER ÉXITO EN:

AL TERMINAR LA SECUNDARIA ME GUSTARIA;

LO QUE RESULTA DIFICIL HACER ES:

ACTIVIDAD: ELABORA EN TU CUADERNO UN CUADRO COMO EL SIGUIENTE QUE INCLUYA LA INFORMACION DE TU PERSONA:

MIS CAPACIDADES ACTUALES:	CAPACIDADES QUE PUEDO DESARROLLAR	MIS DESEOS:

ACTIVIDAD

Instrucciones: Relaciona las primeras dos columnas y escribe una situación en cada ámbito resultante que te haría sentir realizado.

Ámbito	Definición del ámbito	Ejemplo de realización personal
A. Estudio	<input type="checkbox"/> Actividad orientada a generar riquezas o satisfacer necesidades.	<hr/> <hr/> <hr/>
B. Trabajo	<input type="checkbox"/> Permite la adquisición de conocimientos y desarrollar capacidades.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
C. Recreación	<input type="checkbox"/> Manifestación del potencial técnico y espiritual.	<hr/> <hr/> <hr/>

ACTIVIDAD

Instrucciones. - De manera individual, analiza si realizas los siguientes comportamientos característicos de un estilo de vida sano. Analiza los casos en que tu respuesta fue **NO** y reflexiona sobre lo que puedes hacer para lograr un estilo de vida más sano.

- Anota Si o No según corresponda en cada caso.

Rasgos de un estilo de vida sana	Si	No
¿Haces ejercicio por lo menos tres veces a la semana?		
¿Practicas algún deporte?		
¿Duermes por lo menos seis horas cada día?		
¿Despiertas descansado?		
¿Comes tres veces al día todos los días?		
¿Tienes una alimentación balanceada?		
¿Tienes un peso saludable?		
¿Tomas por lo menos dos litros de agua al día?		
¿Cuidas tu higiene personal?		
¿Te has hecho un examen médico en el último año?		
¿Tienes todas las vacunas que necesitas?		
¿Te revisa el dentista por lo menos una vez al año?		
¿Te proteges y evitas riesgos innecesarios?		
¿Controlas la ansiedad y el estrés?		
¿Evitas fumar?		
¿Evitas consumir alcohol y otras drogas?		
¿Convives con tu familia?		
¿Platicas con tus familiares de tus sentimientos y preocupaciones?		
¿En tu familia se brindan apoyo en momentos difíciles?		
¿Participas en tu comunidad?		
¿Tienes tiempo de jugar y divertirte?		
¿Tienes amigas y amigos?		
¿Buscas apoyo en tus amigos?		
¿Tus relaciones afectivas y amorosas son de respeto?		