

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 | () Actividad orientada a generar riquezas o satisfacer necesidades. | <hr/> <hr/> <hr/> |
| B. Trabajo | () Permite la adquisición de conocimientos y desarrollar capacidades. | <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
| C. Recreación | () 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? | | |