



Para los padres:

Esta tarea se trata de 'salud'.

Tu hijo/a debe regresarla antes de viernes 9 de febrero.

Te invitamos a hacerla junto con él/ella.

Las metas son:

- 1. Balancear actividades físicas, mentales y sociales.*
- 2. Evaluar sobre el entorno natural y artificial.*
- 3. Hacer un calendario de actividades.*

Indicaciones para estimular el aprendizaje:

Los videos y videos con material de aprendizaje extra, se encuentra siempre en el sitio web de Edu21: www.edu21-creative/tecedorcinos

En el cuadro amarillo, tu hijo contesta a las preguntas solo. Esto ayuda a familiarizarse con el tema.

En el cuadro verde, tu hijo/a escribe sus actividades diarias en un plan y reflexiona sobre la balanza entre actividades físicas, mentales y sociales. Idealmente, la balanza será 1/3 parte de cada uno. Habla con tu hijo sobre la importancia de diferentes actividades y piensa con él/ella en sugerencias para una mejor balanza. Esto puede ser logrado con pequeños cambios. Si puedes, haz actividades diferentes juntos con tu hijo/a. Este ejercicio ayuda en que tu hijo piensa en balancear actividades físicas, mentales y sociales para promocionar su salud en la vida diaria. También ayuda a saber planificar actividades (lo cual elaboramos más en los siguientes temas).

En el cuadro rojo, tu hijo/a reflexiona sobre el entorno cultural en relación con las actividades que ofrece y la riqueza que tiene en términos naturales y artificiales (culturales). comparte con él/ella tus conocimientos sobre el desarrollo en la zona y actividades y deportes típicas, por ejemplo, el ciclismo. Esto ayuda a reflexionar sobre la zona y apreciar aspectos naturales y artificiales (culturales) de la zona.

En el cuadro azul, tu hijo va a pensar en una actividad que mejora el entorno y su vida diaria según sus necesidades. Estimúlele en sus ideas. Dale unas pistas para tener un equilibrio sano entre lo físico, lo mental y lo social en un entorno natural y artificial. Pregúntale a tu hijo/a más preguntas con las palabras claves: qué, cómo, cuándo, quién, dónde y por qué. Esto le ayuda a pensar creativamente, tener autorregulación y motivación de poder tener un impacto de cambio. Además, va a posicionar la actividad en un calendario, que le ayuda a la habilidad de planificar, la cual tratamos más extensiva en siguientes temas.

Mis actividades

1. Rellena la tabla.

Coloca una X según el número que aplica para cada frase.

	1 nada de acuerdo	2 poco de acuerdo	3 de acuerdo	4 muy de acuerdo	5 total, de acuerdo
1 Soy activo.					
2 Juego videojuegos cada semana.					
3 Estoy más afuera que adentro.					
4 Tengo muchos amigos.					
5 Miro televisión todos los días.					
6 A veces me siento solo.					
7 Hago deporte cada semana.					
8 Tener un móvil me hace feliz.					
9 Me gusta leer.					
10 Tengo tiempo para relajarme.					
11 Aprender es divertido.					
12 Me siento bien.					



2 Escribe el top 5 de tus actividades favoritas.

Luego, marca si la actividad es físico, mental y/o social.

	es físico	es mental	es social
1 _____	0	0	0
2 _____	0	0	0
3 _____	0	0	0
4 _____	0	0	0
5 _____	0	0	0

Mi plan de actividades

3. Escribe tus actividades diarias en un plan para la semana.

Rellena la hoja 'plan semanal'.

4. Mira este video sobre la salud física, mental y social:

(ve www.edu21-creative.com/tecedorcinos).

<https://www.youtube.com/watch?v=8vXd0z3OnVU>

Marca en tu plan tus actividades físicas verdes.

Marca en tu plan tus actividades mentales rojos.

Marca en tu plan tus actividades sociales azules.

5. Divide el círculo en tres partes según tu vida actual.

Colorea cada parte.

- Verde: físico
- Rojo: mental
- Azul: social



¿Qué es tu conclusión?

Tengo que hacer más actividades físicas / mentales / sociales / ninguno,
por ejemplo: _____

Tengo que hacer menos actividades físicas / mentales / sociales /ningún,
por ejemplo: _____



Las actividades en mi entorno

6. Escribe 3 actividades típicas de tu entorno.

Luego, marca si la actividad es físico, mental y/o social.

	es físico	es mental	es social
1 _____	0	0	0
2 _____	0	0	0
3 _____	0	0	0



7. El entorno afecta tu salud. Mira estos videos sobre el entorno.

(ve www.edu21-creative.com/tecedorcinos).

Video 1: <https://www.youtube.com/watch?v=Ajellvz4Jjo>

Video 2: <https://www.youtube.com/watch?v=qDIJFdbPoN4>

¿Cómo es tu entorno? Escribe:

Cosas naturales en mi entorno

1 _____

2 _____

3 _____

Cosas artificiales en mi entorno

1 _____

2 _____

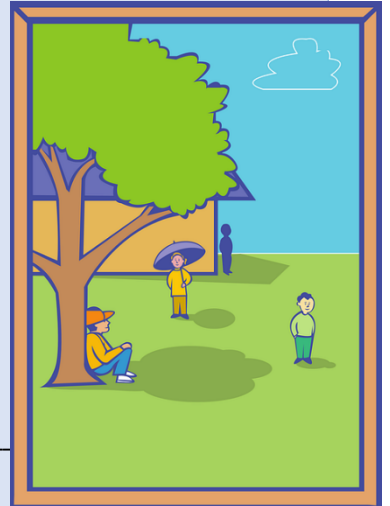
3 _____

Mi entorno es sobre todo natural / artificial, porque



Yo prefiero un entorno más natural / artificial, porque

8. ¿Qué actividad falta que te gustaría tener en tu vida diaria y tu entorno?



Contesta a las preguntas.

¿Qué actividad es?

¿Por qué la quieres hacer?

¿Con quién(es) la haces?

¿Cuándo la quieres hacer?

¿Dónde la puedes hacer?

9. Pregunta a tu familia o compañeros qué piensan de tu actividad nueva. ¿Quieren participar?

Sí / no, porque_____

¿Cuánto tiempo quieren que dure la actividad?

¿Cuántas veces a la semana la quieren hacer?

¿Cuándo tendrán tiempo?

Escribe tu actividad en tu vida calendario semanal según las respuestas.

Resultado

Las actividades serán compartidas en febrero.

