

Sopas de Letras Temáticas

CIENCIAS NATURALES

Bloque 1. Tema 2

El cuidado de tu salud



ALIMENTOS	S M K A A R T R N U T R I C I O N E
NUTRICIÓN	T U K Y Z T Z E G I Z T E T M A J T
COMPONENTES	I O Ñ A A T D I G E R I R H W L H D
DIGESTIVO	V G F M O G Q A Ñ K I D Q F G U F R
DIGERIR	S G T I I N Y I D O A P A R A T O A
ESTÓMAGO	V M H Y R X P T S A F T Ñ W T L N L
ESÓFAGO	G C R S O L W P H A C X M S Q W R A
APARATO	M D R Y T Ñ O V I T S E G I D F A H
CIRCULATORIO	L Ñ G S A N G R E R S X P Ñ S Ñ L X
RESPIRATORIO	U S C P R H V E O L X M X A Ñ A A E
INHALAR	S O F D I Ñ C N J N Y M D Z V X H F
OXÍGENO	R X C F P O P X X K Z P J O D B N H
EXHALAR	E Q A N S U I A T A A N A G W I I G
PULMONES	S Y G F E T G G A M X K Q R E E X S
SANGRE	O B J Y R C O M P O N E N T E S P M
ARTERIAS	G B X Z V T F G T J H V S H J T K J
CORAZÓN	A A A Y V Ñ O A H Z E X R W I O B V
	F W O M G J H I K P E V G B S M Z I
	O O E B J H P U L M O N E S Y A C Ñ
	S Y D S R C P S A I R E T R A G O M
	E T U A L I M E N T O S I J T O B Q
	V P H O I R O T A L U C R I C V J W
	T X J H L D X X Z O N E G I X O Q O
	P R C N C O R A Z O N L B X X Y F V
	W S C P A H A N O T E K G W O O G K

www.lainitas.com.mx

La

escuela

que

yo

quiero



PAME 2017
VESPERTINO

Sesión 7

Convención sobre los derechos de la niñas

Escribe un ejemplo de los siguientes derechos:

Derechos

Ejemplo



- Expresión
- Información
- Participación
- Salud
- Alimentación
- Educación
- Seguridad Social
- Cultura y arte
- Recreación
- Protección del estado

Autobiografía

Mi nombre: _____

Nací en: _____

Fecha de Nacimiento: _____

Nombre de mi papá: _____

Nombre de mi mamá: _____

Vivo en: _____

Mi ocupación:

Sesión 7

Aspectos básicos de los derechos humanos

Derechos de la niñez (Compromisos)

Escribe con tus palabras ¿qué entendiste de los derechos humanos?

Escribe que entiendes de los compromisos:

Escribe cinco derechos de los niños

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

ÍNDICE

- A) Biografía
- B) Así es mi escuela
- C) Construyo mi personalidad
- D) Mis valores en la escuela
- E) Convivencia sin violencia
- F) Fortaleciendo mi autoestima
- G) El cuidado de mi salud

El Programa de Adaptación al Medio Escolar constituye un instrumento didáctico que tiene como propósito general ofrecer a los alumnos que cursarán el primer grado de educación secundaria técnica una alternativa lúdico-pedagógica que facilite su inclusión en este nivel educativo, como una modalidad que fortalece aprendizajes tecnológicos con el que cierra la educación básica.

Sesión 1 Así es mi escuela

Video “México y nuestros símbolos”

anota tu comentario:

Lectura “Yo soy yo”

3. Realiza la siguiente actividad sobre los hábitos de alimentación



Lee estos mensajes y escribe al lado si son verdaderos (V) o falsos (F):

- a) Al consumir una fruta entera son muy importantes las normas de higiene.....
- b) En almíbar o en mermelada son maneras muy recomendable de consumir la fruta.....
- c) El valor nutritivo de una naranja es equivalente al de su zumo.....
- d) El consumo de frutas enteras colabora en el buen hábito de masticación.....
- e) Se recomienda comer 2 ó 3 raciones de fruta diariamente.....
- f) Puedo sustituir las frutas por un postre de dulces cada fin de semana.....
- g) Las bebidas con sabor a frutas se elaboran siempre con frutas naturales.....
- h) Es mejor un zumo natural que cualquier bebida refrescante.....
- i) La naranja es la única fruta que se puede considerar cítrico.....
- j) Si compras frutas (cerezas, melones...) fuera de temporada son más caras porque nutren más.....

V	F



Sesión 2 Construyo mi personalidad:

Video “El aguilucho” anota tu comentario:

Lectura “El hombre nuevo” anota tu comentario:










¿De qué manera a través de las distintas etapas de la vida vamos adquiriendo características que nos van distinguiendo y formando nuestra personalidad?

¿Cómo el entorno familiar, el medio social en que habitamos las personas con quienes convivimos influyen en la formación de nuestra personalidad?

Sesión 6 El cuidado de mi salud.

Alimentos propuestos	Alimentos saludables	Alimentos no saludables
Papas fritas y frituras, germen de trigo, refrescos, huevo, leche, azucar refinada, manzanas, arroz, alimentos lighth, cereales de caja, pasta, hamburguesas, Sopas instantaneas.		

Video “Las maravillas de la salud” anota tu comentario:

“Mis aportaciones para el autocuidado de mi salud “	
	
	
	
	
	
	
	
	
	

Sesión 6 El cuidado de mi salud.

10 puntos para la salud

Honestamente evalúa los siguientes enunciados

- 10 puntos si traes alguna fruta en tu refrigerio.
- 10 puntos a quien se lave las manos antes de comer.
- 25 más si se las lava después de ir al baño.
- 10 puntos si vienes con el cabello limpio y peinado.
- 10 puntos si tu calzado esta aseado.
- 10 puntos si traes las uñas limpias y recortadas.
- 10 puntos si traes tu uniforme o ropa limpia.
- 10 puntos si te lavas los dientes después de comer.
- 25 menos si no lo haces.
- 10 puntos si tienes un pañuelo
- 10 puntos si no comes frituras, ni tomas refresco ni utilizas goma de mascar menos 25 si lo haces.
- 10 puntos si tomas por lo menos litro y medio de agua al día.

Total: _____

“Somos lo que comemos”

¿De qué manera influye el comer balanceadamente?

¿Como La comida chatarra, afecta nuestra salud”?

Registren y conserven sus reflexiones.

Sesión 2 Construyo mi personalidad:

Video “Motivación personal” anota tu comentario:

13 PRINCIPIOS POSITIVOS PARA VIVIR

1. Cree en ti mismo.
2. Haz afirmaciones de tus capacidades y habilidades y repítelo con frecuencia.
3. Espera lo mejor de la vida (siempre piensa bien).
4. Mírate a ti mismo realizando nuevas tareas y enfrentando nuevos desafíos.
5. Invierte tu energía en encontrar soluciones positivas a tus problemas.
6. Utiliza para hablar sólo palabras positivas.
7. Sustituye el “no puedo”, por el “puedo”.
8. No te entretengas con las experiencias negativas.
9. No seas duro contigo mismo.
10. Desarrolla una mente serena.
11. Dispón cada día tiempo para relajarte.
12. Elige siempre la felicidad.
13. Practica cada día el pensamiento positivo desde la mañana.



Sesión 3 Mis valores en la escuela:

¿Qué observaron en el video?

¿Por qué es importante que cada persona tenga valores?

¿Por qué es importante practicar y respetar los valores en la familia, la escuela, y la comunidad?

Elabora una lista de 10 valores

Sesión 5 Fortaleciendo mi autoestima

Preguntas	Frecuentemente	Casi nunca	Nunca
Hubiera querido ser alguien diferente			
Soy una persona feliz, libre de preocupaciones			
No necesito probar que soy mejor que otros			
No necesito que la gente me preste atención o me apruebe			
Perder no me afecta, ni me hace sentir menos ante los demás			
No siento que otros sean mejor que yo porque tengan éxito			
Me siento cómodo con extraños y hago amigos fácilmente			
Mantengo mis propias ideas, gustos y aversiones			
No me lastiman las opiniones y actitudes de los demás			
No necesito que me elogien para sentirme bien			
Me gusta que los demás tengan éxito			
No siento que siempre deba complacer a los demás			
No temo que los demás me vean como soy realmente			
Soy amigable, considerado y generoso con los demás			
No culpo a otros por mis problemas y errores			
No necesito defender lo que pienso, digo o hago			
No necesito que los demás estén de acuerdo conmigo			
No hago alarde de lo que soy, hago o tengo			
No me afecta la crítica de otros			
Disfruto estar solo conmigo mismo			

¿Por qué es importante visualizar el futuro?

¿Qué quiero para mí futuro?

Sesión 4 Convivencia sin violencia:

Video “Ese no es mi problema” anota tu comentario:

¿Por qué es importante convivir armónicamente?

¿Por qué en nuestro diario vivir es importante evitar actitudes agresivas o violentas?

Sesión 4 Convivencia sin violencia:

Video “Normas a seguir para una buena convivencia escolar” anota tu comentario:

¿Por qué es necesario que existan leyes y normas para regular la convivencia social?

¿De qué manera las conductas negativas, la falta de respeto a las personas y el incumplimiento de las normas de convivencia generan conflictos en la escuela, la familia y la comunidad?

¿Cómo podemos contribuir individualmente a mejorar la convivencia en el hogar la escuela y la comunidad?

¿Cómo puedo colaborar a mejorar la convivencia en mi escuela?

Sesión 5 Fortaleciendo mi autoestima

¿Cómo visualizas en el futuro?

Preguntas	Frecuentemente	Casi nunca	Nunca
Conseguir una posición económica segura y estable que me evite complicaciones y me provea de lo indispensable.			
Disfrutar de la vida, estar contento y divertirme, conocer las cosas buenas de la vida.			
Llegar a ser una persona famosa, que goce con la admiración de la demás gente por ser un triunfador.			
Ser un profesional experto de mi actividad que sea indispensable en su trabajo. El mejor entre mis colegas.			
Dedicarme plenamente a promover valores de orden superior y forjar sueños para un mundo mejor.			
Ganar y compartir amor, amistad y afecto en todos los roles de mi vida.			
Heredar a las siguientes generaciones, a través de mis obras y mi enseñanzas, un mundo mejor que el que yo viví.			
Me gustaría llegar a ser un líder influyente, dirigir a otra gente para lograr metas personales, empresariales o sociales.			
Llegar a ser un apersona muy reconocida por sus méritos y distinciones ganados, con una alta posición social.			
Ganar mucho dinero, acumular una gran fortuna para complacer plenamente a mi familia y a mí mismo.			

Sesión 3 Mis valores en la escuela:

Ámbito	Propósito ¿Qué Deseo?	Tiempo ¿En cuánto tiempo lo lograré?	Estrategias ¿Cómo le Voy a Hacer?	Apoyos externos ¿En quién me puedo apoyar para lograrlo?
Personal				
Escolar				
Familiar				
Social				