TALLER PARA EL TRABAJO EN CASA – GRADO 11°	
PERIODO 3 – Guía #4 – SEMANAS 7y8	
Área: Ética y Valores	**Docente:** Mauricio Barrada Soto
Plazo de entrega:	**27 de agosto**
Observaciones y orientaciones: (LEA BIEN POR FAVOR). ***En el caso de los estudiantes que participan de su aprendizaje desde casa la forma de envío del taller o de resolver la actividad es en la plataforma educativa Classroom,*** *los demás deben seguir las indicaciones del profesor en el aula.*Recuerde que la puntualidad es uno de los criterios de la nota actitudinal.	

¿QUIÉN SOY?

TEMA 3: SOY UN CUERPO (Segunda parte)

Estándar: *Generar actitudes de aprecio y cuidado de nuestro cuerpo*

Las actitudes que hemos analizado en el tema anterior deben expresarse en un conjunto coherente de comportamientos. Señalaremos ahora algunos comportamientos negativos y positivos, invitándoles a hacer una reflexión y examen personal sobre ellos.

Comportamientos positivos:

- Alimentarse adecuadamente en cantidad, ritmo y calidad.
- Dormir suficiente y cómodamente.
- Descansar y divertirse.
- Hacer ejercicio y practicar deportes.
- Cuidar su salud. Ir al médico. Practicar la medicina preventiva.
- Cuidar el aseo personal y del medio.
- Mejorar su apariencia.

Comportamientos negativos:

- Consumir alcohol, tabaco o alguna droga psicotrópicas.
- Descuidar el aseo personal y la salud.
- Hipocondría: preocupación exagerada por la salud.
- Someterse a riesgos innecesarios.
- Trabajar demasiado, sin ritmo y sin descansos.
- Oír música con el volumen demasiado alto.

Actividad 4: Soy un cuerpo

Analiza la vida de cinco deportistas o artistas famosos; señala sus valores y comportamientos indeseados. Si tuvieras ocasión de encontrarlos personalmente, ¿Qué les sugerirías, para el cuidado de su cuerpo y el desarrollo de su personalidad? ¿A qué se debe el fracaso moral de algunos de ellos?