



Asignatura: CATEDRA DE LA PAZ	Curso: 301	Semana:2	Guía N°: 3
Docente: MARTHA PULIDO			Fecha: 30-03 al 3-04
Tema: ME IDENTIFICO CON MI FORMA DE ACTUAR Y DE EXPRESARME .			
Indicador de Desempeño APLICA Y RECONOCE LA IMPORTANCIA DE MANEJAR BUENOS HÁBITOS EN NUESTRA VIDA DIARIA			
Nombre del Estudiante:			

“Un comportamiento ético, honesto, autónomo y responsable es garantía del éxito en el aprendizaje y en la superación de esta crisis mundial”

1. Lee la siguiente información, copia en el cuaderno de Cátedra de la Paz

Me reconozco en mi forma de ser y actuar

- La forma en que nos comportamos está determinada por unas características propias de nuestro temperamento, que van definiendo nuestra personalidad

a. NIVEL DE ACTIVIDAD DE ENERGIA

Se refiere a la actividad física que te caracteriza. Si estás siempre activo o por el contrario, la mayor parte del tiempo eres tranquilo y calmado. Eres (ACTIVO, PASIVO).

b. FORMA DE COMUNICARSE CON LOS DEMAS

- Si eres conversador, eres expresivo y comunicas todo lo que te sucede, o al contrario, eres callado, reservado, poco expresivo en tus ideas u opiniones.



c. CAPACIDAD PARA MEMORIZAR

Se refiere a la capacidad que tienes para recordar cosas, situaciones o información que pudiste haber escuchado, visto o experimentado. Las recuerdas con mucha facilidad o por el contrario se te olvida muy rápido.

2. HABITOS DE SUEÑO Y ALIMENTACION

Es la forma como te alimentas, si suele darte mucha hambre, comes bien o por el contrario, casi no comes, porque no tienes mucho apetito. Igual ocurre con el sueño. Te acuestas tarde, duermes poco y pasas un rato tratando de dormir, o por el contrario te duermes rápidamente, pero te despiertas varias veces en la noche y en las mañanas te es difícil despertar.



3. DESARROLLA EL TALLER de la página 23,24 y 25 en el libro CATEDRA DE LA PAZ.
4. Hacer un ejemplo de:
CÒMO DEBEMOS TENER UNA BUENA COMUNICACIÒN?
QUÈ HABITOS DEBEMOS TENER PARA UNA BUENA ALIMENTACIÒN.
QUÈ HABITOS DEBEMOS SEGUIR PARA TENER UN BUEN DORMIR.
5. TOME UNA FOTO Y ENVIE EVIDENCIA A LA PLATAFORMA O AL CORREO teacher.marthapulido@gmail.com

Gracias
marthapulido

