

COLEGIO ANTONIO VAN UDEN

TALLER # 3 ETICA Y RELIGION GRADO QUINTO JT

SOLO POR HOY

Los seres humanos estamos conformados por el cuerpo, la mente y el espíritu. A estas tres partes que componen nuestro ser, debemos atender y cuidar de la mejor manera posible. Es por esto que cada día debemos aplicar el mensaje de “Solo por Hoy”.

EL CUERPO: Solo por hoy cuidare mi cuerpo, aseándolo correctamente con el baño diario, nutriéndolo de la mejor manera posible incluyendo frutas, verduras y evitando el exceso de dulce, tomando el sol y bebiendo agua suficiente.

LA MENTE: Solo por hoy cuidare mi mente buscando lecturas agradables e informativas, adecuadas a mi edad. Mirando programas que complementen mis conocimientos y me distraigan sanamente.

EL ESPIRITU: Solo por hoy cuidare mi Espíritu, teniendo pensamientos positivos, no centrando la atención en noticias que me perturben, generándome miedo. Disfrutare de los momentos que pueda compartir con mi familia, realizando actividades que a todos nos agraden.

ACTIVIDAD

1- Copiar el tema y desarrollar la actividad en el cuaderno de Ética y Religión

2- Estamos aprendiendo a través de esta guía los componentes de nuestro ser y como cuidarlos para tener una salud integral. Escribe al frente de cada cuidado a que parte de nuestro ser corresponde:

a- Baño diario_____

b- Pensamientos positivos_____

c- Lecturas agradables_____

d- Alimentación adecuada_____

e- Compartir en familia_____

3- Describe tres actividades de las que realizas diariamente que fortalecen las partes de tu ser (Cuerpo, Mente y Espíritu)

4- Busca el significado de las palabras:

a- Mente

b- Espíritu

c- Perturbar

d- Mensaje

5- Realiza el laberinto como actividad que te ayudara a fortalecer tu mente, centrando la atención, además de distraerte.

