Guía docente

Tips para cuidar nuestro cerebro

Área disciplinar: Educación Emocional

Contenido

- Hábitos saludables
- Alimentación, música, ejercicio, sueño, uso del celular.

Presentación

Este video es una invitación a pensar en un conjunto de hábitos saludables y su importancia para una mejor calidad de vida. Llamar la atención de los alumnos sobre cada uno de los aspectos expuestos en el video, puede ayudarlos a tomar conciencia sobre su rutina y a administrar las actividades que realiza a diario para mejorar su calidad de vida, entendiendo que los hábitos comienzan con acciones que pueden durar “5 minutos” al día.

Este video tiene por objetivos:

- Desarrollar la capacidad de autoconocimiento y autorregulación.
- Conocer prácticas que promuevan hábitos saludables para la mejora del desempeño escolar.

Actividad colaborativa

En el Ciclo Básico el estudiante empieza a tomar conciencia sobre su protagonismo en el proceso de aprendizaje. Esos aprendizajes necesitan de ciertas condiciones físicas indispensables. Los tips de este video tienen por objetivo acompañar al alumno hacia la mejora de su desempeño escolar revisando algunos de sus hábitos y ayudando a generar nuevas ideas para mejorar su bienestar, partiendo del autoconocimiento.

Los aspectos sobre los que la docente formula preguntas en el video pueden ser abordados en una misma clase y retomados en momentos diferentes del mes, del trimestre o del ciclo lectivo. El docente, también, puede llevar adelante un proyecto, elaborado en conjunto con los alumnos, en el que se proponen desafíos para crear hábitos en torno a un aspecto por mes y medir su progreso al final de un período consensuado con la clase.

Además del ejercicio propuesto en el video, los docentes también pueden pensar con los estudiantes otras ideas a través de actividades que generan el autoconocimiento, similares a las que figuran en las páginas 80 y 81 de la publicación “Sentir, reconocer, aprehender y practicar... la Educación Emocional” que promueven el uso de frases cordiales para con los demás.

Cabe aclarar, que los ejercicios mencionados no tienen por objetivo la evaluación para obtener una calificación. Por el contrario, persiguen la toma de conciencia de las emociones que experimentamos y proponen diferentes maneras de gestionarlas en la búsqueda del bienestar emocional.

Material extra

Para más recursos, proponemos la lectura de las actividades para el desarrollo de las *habilidades de autoconocimiento* diseñadas para el nivel Primario y que pueden adaptarse a los estudiantes del Ciclo Básico de la Educación Secundaria. La publicación mencionada puede ser descargada en forma gratuita desde la página del Ministerio de Educación de la provincia.

Fuente

Ministerio de Educación de la Provincia de Corrientes. "*Sentir, reconocer, aprehender y practicar... la Educación Emocional*" / 1ª ed. Dirección de Educación Intercultural Bilingüe, 2020. Disponible en https://www.mec.gob.ar/direcciones/deib/libros/