

TAREA

| | |
|-----------------------|--|
| Asignatura: | Religión |
| Docente: | Mónica Cuevas Mellado |
| Semana: | Semana 14 |
| Objetivo de la clase: | Valorar la importancia de las medidas de autodisciplina sobre la salud mental durante la cuarentena. |

Desarrollo: Después de haber observado el video sobre las medidas de autodisciplina de Salud Mental. Responde las siguientes preguntas relacionadas con el video. Recuerda que puedes usar tu cuaderno.

- 1.- ¿Por qué es necesario crear una rutina?
- 2.- ¿Cómo se fortalece la autodisciplina?
- 3.- ¿Qué necesitamos para fortalecer nuestra salud mental?
- 4.- ¿Qué es una cuarentena?

Puedes hacer consultas y enviar las guías al siguiente correo: monica.cuevas@colegio-augustodhalmar.cl



¡Cúdate!

SOLUCIONARIO

| | |
|-----------------------|--|
| Asignatura: | Religión |
| Docente: | Mónica Cuevas M |
| Semana: | Semana 14 |
| Objetivo de la clase: | Valorar la importancia de las medidas de autodisciplina sobre la salud mental durante la cuarentena. |

1.- Respuesta: porque hemos cambiado los hábitos, y es primordial crear una nueva rutina de trabajo para adaptarnos a la nueva situación.

2.- Respuesta: buscar un espacio físico en el hogar, para realizar sus tareas, avisar a la familia sobre el tiempo que estarás estudiando, no tener distractores mientras realizas tus deberes escolares, cada cierto tiempo abrir la ventana y respirar.

3.- Respuesta: importante mantener una alimentación sana, realizar ejercicios, exponerse a la luz solar todos los días, no acostarse tarde, levantarse temprano.

4.- Respuesta: medidas preventivas, que se usa por un tiempo..