


COLEGIO NACIONALIZADO LA PRESENTACION					
	Asignatura	Datos del(a) estudiante		Curso	Fecha SEMANA 27 ABRIL AL 2 MAYO
	ETICA Y VALORES	Nombres:			
		Apellidos:			
				607	

Propósitos: (Reflexionar en el contexto de la cuarentena por el Covid 19 sobre la importancia de cuidar nuestro cuerpo como dimensión primera y fundamental de nuestra existencia)

Trabajo o actividad:

MI CUERPO

Una de las respuestas a la pregunta ¿Quién soy yo? Fue la siguiente: YO SOY UN CUERPO. ¿Qué significa, qué implica el tener un cuerpo, el ser cuerpos?

TENEMOS QUE DAR A NUESTRO CUERPO LA IMPORTANCIA QUE SE MERECE, AL FIN Y AL CABO SOMOS CUERPOS.

Es cierto que nuestro cuerpo nos limita y nos hace débiles; es fuente de dolor y muerte. Pero también nos permite gozar, experimentar, disfrutar, sentir, expresarnos.

Sin cuerpo no hay mirada, ni sonrisa, ni palabra, ni movimiento, ni olor, ni luz, ni sabor.

Y es nuestro cuerpo la primera dimensión que debemos cuidar para tener salud.

Actividad No 1. REALIZA UN BALANCE DE AQUELLO QUE PUEDES HACER CON:


- Tus labios: • Tu nariz:
- Tus Ojos: • Tu lengua:
- Tus oídos: • Tu cabeza:
- Tus manos; • Tu (añade otros órganos o partes)...
- Tus piernas:

APRECIAR Y CUIDAR NUESTRO CUERPO ES APRECIAR Y QUERERNOS A NOSOTROS MISMOS, DESPRECIAR O ATENTAR CONTRA NUESTRO CUERPO ES DESPRECIARNOS Y ATENTAR CONTRA NUESTRA VIDA.

REFLEXIONA

MIS ACTITUDES ANTE MI CUERPO DEBEN SER LAS SIGUIENTES:

- APRECIARLO: todo en mi cuerpo es útil y maravilloso. Mi cuerpo hace posible gozar, experimentar, entrar en relación con los demás y con el universo.
- CUIDARLO: porque es frágil y es mi medio de vida, debo defenderlo contra los numerosos enemigos que lo acechan: enfermedades, violencia, mutilaciones, fatiga, frío, calor, riesgos, humo, agua contaminada, alimentos en mal estado o en exceso, etcétera, (agrega).
- CULTIVARLO: debe desarrollar mi capacidad de sentir, tocar, percibir, oler, moverme, expresarme, hablar. Debo ejercitarlo mediante la gimnasia, el arte, la poesía, la música, la danza, el teatro...

COLEGIO NACIONALIZADO LA PRESENTACION					
	Asignatura	Datos del(a) estudiante		Curso	Fecha SEMANA 27 ABRIL AL 2 MAYO
	ETICA Y VALORES	Nombres:			
		Apellidos:			
				607	

- GRATIFICARLO: mientras estemos vivos démosle gusto a nuestro cuerpo: comida, descanso, paseo, recreación, bebida. Pero todo ello sin dañarlo.
- ¡CUÁNTAS POTENCIALIDADES MARAVILLOSAS E INSOSPECHADAS SE HARÍAN REALIDAD SI CULTIVÁRAMOS NUESTRO CUERPO!*
- ¡QUÉ LLENA DE SATISFACCIONES SERÍA NUESTRA VIDA SI APRENDIÉRAMOS A ENALTECER Y SABOREAR LAS DIMENSIONES SENSIBLES DE NUESTRA EXISTENCIA!*
- ¡CUÁNTAS FRUSTRACIONES Y CUÁNTOS DOLORES SE EVITARÍAN SI CUIDÁRAMOS NUESTRO CUERPO!*
- LOS SERES HUMANOS HONRAMOS MÁS A LOS CADÁVERES QUE A LOS CUERPOS VIVIENTES.*

ACTIVIDAD No. 2. Copia las siguientes frases y complétalas:

- Una buena salud me permite:
 - Cuando me siento enferma:
- ¿Qué pensamientos vienen a tu mente cuando contemplas? Un enfermo, un minusválido, un anciano, un borracho, un drogadicto, un cadáver.

REFLEXIONA


COMPORTAMIENTOS POSITIVOS HACIA NUESTRO CUERPO

- Alimentarse adecuadamente en calidad, ritmo y cantidad.
 - Saborear y masticar adecuadamente los alimentos. No comer ni beber aceleradamente cual se llena de gasolina el tanque de un automotor.
 - Dormir el tiempo suficiente y cómodamente.
 - Descansar y divertirse.
 - Hacer gimnasia y practicar deportes sanos a la integridad.
 - Respirar aire puro, contemplar la naturaleza y escuchar sus armonías.
 - Cuidar la salud. Ir al médico. Practicar la medicina preventiva de las enfermedades.
 - Practicar el aseo personal y la pulcritud en mi medio de vida.
 - Cuidar mis órganos: dientes, oídos, manos...
- Embellecer mi cuerpo: perfume, vestidos, afeites...

Actividad No. 3 Escribe otros Aspectos que consideras importantes.

COMPORTAMIENTOS NEGATIVOS QUE DEBEN EVITARSE

- Tomar demasiadas drogas o abusar del médico y las medicinas.
- Practicar vicios: tabaco, alcohol, drogas...
- Someterse a riesgos innecesarios: trepar imprudentemente árboles, saltar cercados, etcétera.
- Practicar deportes peligrosos para la salud.
- Oír música con demasiado volumen. Llenar de ruidos el ambiente.
- Trabajar o estudiar demasiado, sin ritmo ni descanso.

COLEGIO NACIONALIZADO LA PRESENTACION					
	Asignatura	Datos del(a) estudiante		Curso	Fecha SEMANA 27 ABRIL AL 2 MAYO
	ETICA Y VALORES	Nombres:			
		Apellidos:			

- Trabajar en ambientes peligrosos o contaminados o en condiciones inseguras.

Actividad No. 4 Añade otros comportamientos la anterior lista.

SIGNIFICADO Y VALORES DE MI SER CORPÓREO

No escogí ser cuerpo; es mi única CONDICIÓN DE VIDA, de aquella única vida que me toca, puedo y tengo el privilegio de vivir.

Mi cuerpo es MI COMPAÑERO de vida. Doquiera que yo vaya, conmigo mi cuerpo va, como dócil o rebelde, duro o dulce compañero de mi conciencia. Sólo el dueño me libera temporal y parcialmente de él y la muerte lo hace definitivamente, pero en ambos casos dejando de ser parcial o totalmente nosotros mismos.

MI CUERPO ES MI YO MISMO. Mi conciencia me parece hacer sentirlo como algo diferente de mí, objetiva mi cuerpo, realiza una artificial separación entre mi “yo” y mi cuerpo. Pero si reflexiono, me doy cuenta que, mi cuerpo es mi yo mismo. No puedo sentir sin él, no puedo conocer sin él, no puedo existir sin él.


Todo aquello que experimento, todo aquello que constituye mi yo, pasa por los sentidos, es un producto de la interacción de mi cuerpo con su medio vital. Es ese manojito de unificado de experiencias presentes y pasadas lo que constituye mi conciencia.

MI CUERPO ES UNA LIMITACIÓN. Por él estoy anclado en un solo lugar, sólo sucesivamente puedo pasar a otro. Sus fuerzas son limitadas. Mi capacidad de oír, oler, saborear, sentir, es limitada. No puedo oír más allá de donde puede y resiste mi organismo. Mi capacidad de locomoción y estimulación está reducida al ámbito limitado de mi cuerpo. Mis emociones, mis gustos, mis gozos y mis dolores están reducidos a su estrecho margen. Quisiera volar pero no puedo hacerlo; quisiera vivir en todo el mundo pero estoy arraigado en un lugar; quisiera vivir todo lo posible en un instante, pero por ser corpóreo depende de un mundo de tiempo y movimiento. El adelanto tecnológico puede suplir muchas de esas limitaciones pero es incapaz de suprimirlas.

MI CUERPO ES DEBILIDAD. Todo en él es fácilmente vulnerable. Comparativamente lo es más que el de cualquier otro animal. Las surtidas farmacias para los seres humanos y los numerosos puestos de salud con nutrida clientela, son prueba de la indefinida variedad de enfermedades a que está sometido el ser humano por el hecho de ser cuerpo.

MI CUERPO ES UN RIESGO. Está acechado de peligros. Puede ser fácil blanco de la bala de un fusil o de un diminuto insecto contaminado. El calor, el frío, la lluvia, la comida: todo lo hace vivir, pero también lo puede hacer morir.

MI CUERPO ES GRANDEZA. Es una maravillosa e inagotable fuente de experiencia. Ni el brillo ni el calor del sol, ni las caricias del viento o de los seres amados, ni las dulces melodías como el trino de los pájaros o el murmullo de los torrentes, ni la significativa palabra, ni el dolor, ni las dulces excitaciones, ni el éxtasis de la relación sexual, nada sería posible sin él. La mente no existiría o si existiera sería vacía, fría y carente de significado, sin la experiencia sensible. Porque sin mi cuerpo no habría relación e intercomunicación con la Naturaleza y los demás seres que me rodean. Mi cuerpo es

COLEGIO NACIONALIZADO LA PRESENTACION					
	Asignatura	Datos del(a) estudiante		Curso	Fecha SEMANA 27 ABRIL AL 2 MAYO
	ETICA Y VALORES	Nombres:			
		Apellidos:			

una frágil y pasajera, pero ciertamente muy admirable, dulce y excitante forma y ocasión de ser; muchas veces frustrada o empobrecida.

Actividad No. 5. Escribe una tres enseñanzas fundamentales que te deja la anterior reflexión

Criterios de evaluación: (hacer llegar el desarrollo de las anteriores actividades por correo electrónico a: alproyecto7@gmail.com señalando en asunto: Etica, grado y código (Ej: Etica 607-15) Sin esta identificación no se revisará la actividad. Cada actividad vale 0.5 y la 9 vale 1 para un total de 5. La valoración de esta actividad se acumulará par el segundo Período académico.

Debe ser enviado en formato Word con letra Arial No. 12).

Extensión máxima: máximo 4 páginas, fuente Arial 12, interlineado sencillo. En este formato.

Fecha límite de entrega: Lunes 4 de Mayo 5:00 p.m

DESARROLLO