

CONTENIDO: La conformación de las metrópolis y los sistemas de dominación.

PDA: Registra y extrae conclusiones con respecto al arribo de los españoles al nuevo mundo y la colonización de las Antillas.

1. **Problema:** los estudiantes de educación secundaria enfrentan una variedad de desafíos académicos, sociales, y emocionales que pueden afectar su salud y bienestar. El estrés, la ansiedad y la falta de tiempo para actividades físicas y de relajación son comunes que pueden influir negativamente en su calidad de vida.

¿Cómo puedes crear un proyecto de vida saludable que te permita equilibrar tus responsabilidades académicas, sociales y personales y alcanzar una vida feliz y saludable?

1. **Objetivo:** Fomentar un estilo de vida saludable y feliz en estudiantes de secundaria a través de la disciplina de historia de México, promoviendo la reflexión y la aplicación de conocimientos históricos en la vida cotidiana.
2. **Descripción del estudiante:** soy: _____ tengo ____ años de edad, estoy cursando el _____ grado en la Escuela Secundaria Héroes de la Libertad”
3. **Diagnóstico: contesta las siguientes preguntas:**

INSTRUCCIONES: Lee las 10 preguntas cuidadosamente del Test: Vida Saludable, vive feliz”, selecciona y subraya la respuesta que mejor refleje tus hábitos y creencias. Este test es anónimo y tiene como objetivo ayudarte a reflexionar sobre tus hábitos de vida.

1. ¿Cuántas veces a la semana comes frutas y verduras?

- a) Todos los días
- b) 3-4 veces a la semana
- c) 1-2 veces a la semana
- d) Nunca

2. ¿Cuánto tiempo dedicas a la actividad física cada semana?

- a) Más de 60 minutos al día
- b) 30-60 minutos al día
- c) Menos de 30 minutos al día
- d) No hago ejercicio

3. ¿Cuántas horas duermes cada noche?

- a) 8-10 horas
- b) 6-7 horas
- c) 4-5 horas
- d) Menos de 4 horas

4. ¿Cómo te sientes con respecto a tu cuerpo?

- a) Me siento bien con mi cuerpo
- b) Me siento regular con mi cuerpo
- c) Me siento mal con mi cuerpo
- d) No sé

5. ¿Cuántas veces a la semana comes alimentos procesados o comida rápida?

- a) Nunca
- b) 1-2 veces a la semana
- c) 3-4 veces a la semana
- d) Todos los días

6. ¿Practicas alguna técnica de relajación o mindfulness?

- a) Sí, todos los días
- b) Sí, algunas veces a la semana
- c) Rara vez

d) Nunca

7. ¿Cuánto tiempo pasas frente a una pantalla (teléfono, tableta, computadora, etc.) cada día?

a) Menos de 2 horas

b) 2-4 horas

c) 4-6 horas

d) Más de 6 horas

8. ¿Te sientes conectado con tus amigos y familiares?

a) Sí, siempre

b) Sí, la mayoría del tiempo

c) Algunas veces

d) Rara vez

9. ¿Cuántas veces a la semana realizas actividades que te gusten y te hagan sentir bien?

a) Todos los días

b) 3-4 veces a la semana

c) 1-2 veces a la semana

d) Nunca

10. ¿Cómo calificarías tu salud en general?

a) Excelente

b) Buena

c) Regular

d) Mala

Puntuación: suma los puntos que obtuviste

- Cada respuesta "a" vale 3 puntos
- Cada respuesta "b" vale 2 puntos
- Cada respuesta "c" vale 1 punto
- Cada respuesta "d" vale 0 puntos

Interpretación:

- 24-30 puntos: ¡Excelente! Estás en el camino correcto hacia una vida saludable y feliz.
- 18-23 puntos: ¡Bien hecho! Estás haciendo un buen trabajo, pero hay algunas áreas que puedes mejorar.
- 12-17 puntos: Puedes mejorar. Identifica las áreas que necesitan atención y haz cambios pequeños pero significativos.
- 0-11 puntos: ¡Cuidado! Es importante que prestes atención a tus hábitos de vida y hagas cambios para mejorar tu salud y felicidad.

Recuerda: Este test no es una evaluación médica. Si tienes preocupaciones sobre tu salud, consulta con un profesional de la salud.

4. Línea de tiempo: elabora tu línea de tiempo (inicia el año en que naciste y termina en el año actual)

- Pinta de color amarillo los años que aun no asistías a la escuela
- Pinta de color morado los años que cursaste preescolar
- Pinta de color azul los años que cursaste la educación primaria
- Pinta de color verde los años que llevas cursando la educación secundaria
- Ubica y coloca tus logros, aciertos y éxitos en tu línea de tiempo (ejemplo: reconocimientos académicos, deportivos, culturales, etc.)
- Si no las logrado obtener alguno; estas a tiempo de empezar a esforzarte cada día, escribe tus compromisos en lo que debes mejorar para mejorar.

5. Alternativas para la buena salud:

Estas son algunas Alternativas para una Vida Saludable en Adolescentes de Educación Secundaria

INSTRUCCIONES: selecciona las alternativas que te ayudaran a tener una vida saludable y buena salud que te permita crecer y desarrollarte adecuadamente.

I. Alimentación Saludable

1. Come frutas y verduras: Incluye una variedad de colores en tu dieta.
2. Hidratación: Bebe al menos 8 vasos de agua al día.
3. Desayuno saludable: Comienza el día con un desayuno equilibrado.
4. Evita alimentos procesados: Opta por alimentos frescos y naturales.

II. Actividad Física

1. Deporte escolar: Participa en equipos deportivos de tu escuela.
2. Caminar o correr: Realiza caminatas o carreras cortas durante el día.
3. Bailar: Baila al ritmo de tu música favorita.
4. Yoga o estiramientos: Practica yoga o estiramientos para mejorar la flexibilidad.

III. Salud Mental y Emocional

1. Meditación o mindfulness: Practica técnicas de relajación.
2. Habla con alguien: Comparte tus sentimientos con amigos o familiares.
3. Actividades creativas: Expresa tus emociones a través del arte o la música.
4. Descansa: Asegúrate de dormir lo suficiente.

IV. Relaciones Saludables

1. Comunica tus sentimientos: Expresa tus emociones de manera efectiva.
2. Establece límites: Aprende a decir "no" cuando sea necesario.
3. Cultiva amistades positivas: Rodéate de personas que te apoyen.
4. Busca ayuda: No dudes en pedir ayuda cuando la necesites.

V. Hábitos Saludables

1. Limita el tiempo frente a pantallas: Establece límites para el uso de dispositivos.
2. Organiza tu tiempo: Prioriza tus tareas y actividades.
3. Practica la gratitud: Reflexiona sobre las cosas que agradeces.
4. Disfruta del aire libre: Pasa tiempo al aire libre y disfruta de la naturaleza.

Recuerda que la vida saludable es un proceso y es importante ser paciente y amable contigo mismo. ¡Tú puedes!

6. Proyecto de Vida:

¿Qué es un proyecto de vida? Un proyecto de vida es un **plan personal** que una persona se traza para conseguir sus metas y objetivos a lo largo del tiempo, ya que funciona como una ruta para guiar las decisiones diarias. Este plan abarca diversos aspectos como lo personal, académico, profesional y social, y ayuda a tener dirección, propósito y a tomar decisiones con mayor claridad.

INSTRUCCIONES: lee las siete preguntas, también la explicación y contesta de manera personal para que escribas tu proyecto de vida.

1. **¿Descubrir quién soy?** Ejemplo: describe tu persona
El primer paso es explorar nuestra identidad, lo cual implica reflexionar sobre nuestras características personales, valores, creencias y experiencias; todos ellos aspectos que nos definen como individuos únicos.
2. **¿Qué me hace feliz?**
Identificar aquellas actividades, relaciones y situaciones que nos brindan alegría y satisfacción es crucial para un proyecto de vida auténtico y significativo. Conocer nuestras fuentes de felicidad nos da la oportunidad de priorizar aquello que realmente valoramos en nuestra vida.
3. **¿Quién quiero ser yo?**
Visualizar nuestro yo futuro nos ayuda a establecer metas claras y alcanzables. ¿Qué tipo de persona quieres ser? ¿Qué logros deseas alcanzar en el ámbito personal, profesional, social y espiritual? ¿En qué escenarios te ves dichoso o dichosa?

4. ¿Cuáles son mis fortalezas?

Reconocer tus fortalezas y habilidades te será útil para aprovechar al máximo tu potencial y superar los desafíos que se te presenten en el camino hacia tus objetivos.

Este paso también te servirá para abordar los siguientes, puesto que evaluarás tus capacidades para saber en qué áreas tienes que trabajar un poco más y cómo manejar tus recursos y talentos.

5. ¿Qué tengo que trabajar?

Aceptar tus áreas de mejora y establecer acciones concretas para desarrollarlas es la clave para tu crecimiento personal y profesional. Al identificar tus debilidades podrás enfocar tus esfuerzos en áreas específicas que requieren atención y trabajo.

6. ¿Qué puedo hacer a mediano plazo?

Definir metas a mediano plazo posibilita que tracemos una ruta clara hacia ellas. Estos escalones intermedios proporcionan un sentido de dirección y te ayudan a mantenerte con motivación y concentración durante este viaje rumbo al horizonte.

7. ¿Qué puedo hacer a corto plazo?

Finalmente, fijar acciones concretas y alcanzables que podemos realizar aquí y ahora nos facilita dar pasos inmediatos y seguros para triunfar en nuestros propósitos.

Celebra cada logro para incentivar, impulsarte y disfrutar conforme avanzas en tu viaje al éxito personal, lo cual también te llenará de orgullo y alegría.

NOTA: pega la rubrica en tu libreta para evaluar el proyecto

Rubrica para evaluar el proyecto: Vida Saludable				
No. L. _____	Nombre: _____	2° _____	FECHA: ____/____/____	
CAMPO FORMATIVO: Ética, Naturaleza y Sociedades		Disciplina: Historia 2° grado		
Contenido: La conformación de las metrópolis y los sistemas de dominación.				
PDA: y extrae conclusiones con respecto al arribo de los españoles al nuevo mundo y la colonización de las Antillas.				
VALORACION	DESCRIPCION DE LOS NIVELES DE DESEMPEÑO			
0	No realizó la actividad en la clase, sin evidencias para valorar el aprendizaje			
1	Trabajo incompleto, no es legible, entrega extemporánea, redacción incorrecta.			
2	El trabajo está completo, poco legible, usa un lenguaje limitado, entrega puntual			
3	Trabajo completo, legible, demuestra dominio del aprendizaje, usa lenguaje propio			
CRITERIOS DE VALORACIÓN	NIVELES DE DEEMPEÑO			
	Sin evidencias de desarrollo de aprendizaje 0	Requiere apoyo para desarrollar el aprendizaje 1	En proceso de desarrollo del aprendizaje 2	Aprendizaje desarrollado 3
1. Descripción del problema				
2. Objetivo				
3. Descripción del estudiante				
4. Diagnostico				
5. Línea de tiempo				
6. Alternativas para la buena salud				
7. Proyecto de vida				
Valoración del proyecto de Vida Saludable		Total de puntos _____ X 10 ÷ 21 =		

FIRMA DE ENTERADO

NOMBRE Y FIRMA DEL PADRE, MADRE DE FAMILIA O TUTOR

FUENTES DE CONSULTA

1. Ingresa: <http://historia-mundo-secundaria.blogspot.com> para descargar el proyecto y personalizarlo.