



Autoevaluación



1. Demuestro lo aprendido

a. Marca con un cheque  la respuesta correcta:

- La adolescencia es la etapa de la vida comprendida entre los...

- ☐ 10 y 18 años.
- ☐ 15 y 20 años.
- ☐ 19 y 30 años.

- La adolescencia se caracteriza por ser una etapa de...

- ☐ estabilidad y madurez.
- ☐ cambios físicos, psicológicos y sociales.
- ☐ seguridad en uno mismo.

- Durante la juventud, las personas...

- ☐ experimentan los mismos cambios que durante la adolescencia.
- ☐ no están preparadas para participar en la sociedad.
- ☐ construyen independencia, son más reflexivas y pueden establecer relaciones de pareja con más madurez.

- La participación y desarrollo integral de la juventud...

- ☐ son derechos de todos los jóvenes y el Estado tiene el deber de promoverlos.
- ☐ no son relevantes para la sociedad.
- ☐ deben ser promovidas solo por las propias familias.

- Un estilo de vida saludable consiste...

- ☐ en vestir de acuerdo a la moda.
- ☐ solo en evitar la comida chatarra.
- ☐ practicar un conjunto de acciones que contribuyen a la salud del cuerpo y mente.

- Los hábitos de higiene...

- ☐ incluyen mantener el aseo personal y de nuestro entorno.
- ☐ consisten solo en bañarse a diario.
- ☐ no afectan a la salud.

- Una alimentación suficiente y balanceada...

- ☐ significa comer cada día lo que más se me antoje.
- ☐ implica tomar alimentos variados y en cantidades adecuadas, combinando alimentos de los 7 grupos en el menú de cada día.

2. *Aplico mi aprendizaje: practico las 3 Rs para conservar la salud y la de la comunidad.*

Realiza este ejercicio en una hoja y archívalo en tu portafolio

¿Te has dado cuenta de que cada día se produce más basura? En tu comunidad, ¿se encuentra basura tirada en las calles y barrancos?

Para producir ropa, útiles escolares, vasos y platos desechables, muebles, celulares, computadoras y cualquier otro artículo se gastan grandes cantidades de recursos naturales como agua, madera, petróleo, minerales y otros. Después, cuando tiras estos objetos a la basura, se convierten en un foco de contaminación.

¿Sabías que una bolsa de plástico, un pañal desechable o una lata tardan de 200 a 500 años sin descomponerse? Una botella de plástico puede tardar 1000 años y una de vidrio, ¡4000 años!

La forma de **usar los insumos** de cada día y de **gestionar los residuos** también es parte de un estilo de vida saludable. La **estrategia de las 3 Rs** te ayuda a consumir de forma sostenible:

- **Reducir:** consumir solo lo necesario. Antes de comprar algo, pensar si realmente lo necesitas. También se puede reducir el uso de energía eléctrica, de agua, etc.
- **Reutilizar:** usar los artículos durante todo el tiempo posible. Para ello, repararlos para alargar su vida útil, darles otro uso, usar sus piezas o partes, etc.
- **Reciclar:** cuando definitivamente haya que desechar algo, reflexionar sobre cómo hacerlo. Los residuos orgánicos pueden servir de abono; los vidrios, plásticos, latas y papel pueden venderse a una recicladora y los demás residuos deben desecharse en botaderos controlados.

Te invitamos a realizar un plan para promover las 3 Rs en tu vida y en tu comunidad:

1. ¿Qué dos medidas tomaré para **reducir** mi consumo de insumos que generan basura innecesaria?

2. ¿Qué materiales tengo en casa que se pueden **reutilizar**? ¿Cómo lo haré?

3. ¿Cómo **reciclaré**...

- los residuos orgánicos (cáscaras de fruta, verdura, restos de comida)? _____
- lastas, plásticos, vidrios, papel y cartón? _____
- otros residuos? _____

4. ¿Qué me comprometo a hacer para promover la aplicación de las 3 Rs en mi familia y entre los vecinos de mi comunidad?

3. Reflexiono sobre mi aprendizaje

a. Marca con un cheque la casilla que mejor refleja tu alcance de cada logro:

Excelente
Bien
Necesito mejorar

<i>Después de estudiar</i>	<i>Aspectos a evaluar</i>			
	Describo los cambios que experimenta una persona durante la adolescencia y juventud.			
	Explico qué es un estilo de vida saludable y su importancia para mantenerme sano.			
	Identifico los diferentes grupos de alimentos y su combinación en una alimentación suficiente y balanceada.			
	Incluyo en mi plan de vida acciones de un estilo de vida saludable.			

Vuelve al contenido de la semana y repasa los temas relacionados con los logros que no has alcanzado satisfactoriamente.

b. Completa la tabla escribiendo, al menos, dos elementos en cada columna:

<i>Sobre los contenidos de esta semana...</i>		
<i>¿Qué sabía?</i>	<i>¿Qué aprendí?</i>	<i>¿Qué dudas me quedan?</i>

No olvides consultar tus dudas en el círculo de estudio hasta asegurarte de que las hayas resuelto.

c. ¿Cómo aplicaré en mi vida lo que he aprendido esta semana? Escribe dos ideas concretas y dibújalas en el siguiente espacio. También puedes pegar recortes.

“

”