

Mes de un vistazo: noviembre

Actividad	Comprensión duradera	Vocabulario	Tiempo necesario para completar
-----------	----------------------	-------------	---------------------------------



El mejor yo que puedo ser	Nunca eres demasiado joven para impactar positivamente a tu comunidad.	rasgos de carácter, responsabilidad, influenciador positivo	45 minutos
Vivir sano desde adentro hacia afuera	La autoestima afecta su comportamiento, su propia imagen y su diálogo interno. Afecta todos los aspectos de tu vida.	autoestima, diálogo interno positivo, diálogo interno negativo, autoimagen, comportamiento	Tres sesiones de 45 minutos
Descanso/Relajación: La elección es tuya	El descanso es una parte importante de un estilo de vida saludable para todas las edades.	tablero de elección, yoga, meditación, visualización, tai chi	45 minutos
¿Que hay en el menu?	Los alimentos saludables y una dieta saludable son partes importantes de un estilo de vida saludable para todas las edades.	comida chatarra	45 minutos
¿Qué haría Ace?	Oportunidades reflexivas.		5-30 minutos

Noviembre



Plan de actividades

Título: ¡Lo mejor que puedo ser!

Tiempo sugerido: 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 6.º a 8.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes comprenderán cómo pueden influir en su entorno de manera positiva. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hoja de trabajo La positividad reina suprema lápiz <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> rasgos de personaje responsabilidad influenciador positivo 	<p>Descripción general de la actividad: Los estudiantes reconocerán cómo usar sus conocimientos, rasgos de carácter y habilidades para ayudar a crear un ambiente positivo en toda su comunidad mientras planean brindar servicio a los demás.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes jugarán el juego "¿Qué representas?" Todos los estudiantes estarán sentados. El facilitador leerá un mínimo de cinco declaraciones. Si la declaración se aplica al erudito, se mantendrá. Ejemplos de declaraciones incluyen: <ul style="list-style-type: none"> Soy confiable. Yo soy responsable. Soy cortés. Soy paciente. Soy generoso. Estoy pensativo.
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Después de completar el juego, los estudiantes discutirán cómo las características nombradas podrían afectar el medio ambiente de su comunidad. Facilitador: Una persona confiable puede tener un efecto positivo en su comunidad al ayudar a las personas necesitadas. Ofrecerse como voluntario para alimentar a las personas sin hogar, rastrillar las hojas de un vecino, ayudar a los padres a guardar la compra y realizar tareas domésticas sin que se lo pidan ni esperar una compensación son cosas que una persona confiable podría hacer para ayudar a los demás.
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ¿Cuáles son algunas de las formas en que actualmente sirve a la comunidad? Permita que los académicos respondan. ¿Qué le impide poder servir a la comunidad? Permita que los académicos respondan. Los estudiantes firmarán voluntariamente una tarjeta de compromiso comprometiéndose a treinta minutos de servicio fuera del día escolar con la aprobación de sus padres/tutores. Los estudiantes informarán al grupo cómo impactaron positivamente a su comunidad.

Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación	Sugerencias para la aceleración	Andamios para educación especial y estudiantes de inglés
---------------------------------	---------------------------------	--



<p>Los académicos pueden crear una lista de rasgos de carácter que creen que posee un influencer positivo.</p> <p>Los estudiantes pueden trabajar con un adulto para comprender qué son los rasgos de carácter positivos.</p>	<p>Los académicos pueden diseñar un cartel que muestre ejemplos de rasgos de carácter positivos y responsabilidad demostrados por una persona influyente de su elección.</p>	<p>Los académicos pueden seleccionar de tres a cinco rasgos del cartel para describir y dar ejemplos de cómo las personas muestran estos rasgos.</p>
---	--	--

Reflexión de la actividad: Los estudiantes registrarán en sus diarios las formas en que influyen positivamente en su entorno. Los académicos que no tienen reputación de ser personas influyentes positivas pueden escribir sobre algunos cambios que harán para ser más positivos.

Recursos suplementarios:

Cuenta positiva de Instagram Girls Night in Club; Chicas inteligentes, de Amy Poehler; 6-8 Escuela Intermedia "Ayudando a los Estudiantes de Escuela Intermedia" www.edutopia.org; "Enséñeles a los estudiantes cómo ser una influencia positiva" www.ascd.org



La positividad reina suprema

Integridad

Humildad

Optimismo

Amabilidad

Justicia

Honestidad

Fiabilidad

Autodisciplina

Compasión



Plan de actividades

Título: Vivir saludablemente desde adentro hacia afuera

Tiempo sugerido: Tres sesiones de 45 minutos

Grado(s) sugerido(s): 6.º a 8.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> Los académicos identificarán y reconocerán las claves para una autoestima saludable. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> dispositivos electrónicos lapices Hoja de enriquecimiento de "afirmación positiva" Vivir sano desde adentro hacia afuera <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none"> autoestima diálogo interno positivo diálogo interno negativo Auto imagen comportamiento 	<p>Resumen de la actividad: Los estudiantes identificarán y reconocerán las claves para una autoestima saludable a medida que desarrollen sus propias afirmaciones positivas.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> El facilitador mostrará dos imágenes. Facilitador: <i>¿Qué imagen representa a una persona que parece tener una autoestima positiva? Explique por qué esta persona representa a alguien con autoestima positiva. Haga una pausa y permita que los académicos respondan. Mira la segunda imagen. ¿Esta persona parece estar mostrando una autoestima positiva? ¿Por qué? Haga una pausa y permita que los académicos respondan. *Se incluyen imágenes de muestra con este plan de</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Introducir a los académicos en la definición de autoestima saludable. Facilitador: <i>La autoestima es cómo piensas, sientes y actúas contigo mismo. Afecta su comportamiento, su autoimagen y su diálogo interno. Las afirmaciones positivas son declaraciones que aumentan tu confianza y te recuerdan tu autoestima.</i> Distribuya la hoja de Enriquecimiento de Afirmación Positiva. <i>Eche un vistazo a su hoja de "Afirmación positiva". Hay tres áreas: comportamiento, diálogo interno y autoimagen. Voy a darte un ejemplo de una afirmación positiva que se puede utilizar para cada área para que sepas cómo completarla por tu cuenta.</i> Proporcione ejemplos para cada uno. Facilitador: <i>Durante los próximos 15 minutos, escribirá tres afirmaciones positivas en cada área. Después de quince minutos, pida a los alumnos que compartan en voz alta.</i>
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Facilitador: <i>Usando su hoja de afirmaciones, elija una afirmación de cada área para grabar un mensaje positivo para usted mismo. Puede utilizar sus teléfonos o portátiles. Si no tienes ninguno de ellos, te proporcionaré una hoja de papel para que los escribas. La próxima vez que dudes de ti mismo, quiero que consultes tu vídeo para aumentar tu confianza y recordar tu valor.</i>



Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación	Sugerencias para la aceleración	Andamios para educación especial y estudiantes de inglés
---------------------------------	---------------------------------	--



El facilitador puede utilizar el libro <i>Like Myself</i> de Karen Beaumont para generar un debate sobre el diálogo interno y las autoimágenes positivas.	Los académicos pueden utilizar lo que saben sobre la autoestima para desarrollar un inventario de autoestima.	Los estudiantes pueden usar las imágenes incluidas en este plan de actividades para indicar su comprensión de los comportamientos, el diálogo interno y las imágenes positivas y negativas.
---	---	---

Reflexión de la actividad: Los estudiantes jugarán el juego del Desafío de la Autoestima. Se sentarán en círculo y contarán 1-2-3-¡Adelante! Una vez que se diga la palabra "ir", el primer estudiante a la derecha del facilitador comenzará con la letra A y nombrará un rasgo positivo de autoestima o una característica positiva que comience con esa letra. El juego terminará cuando se utilicen las veintiséis letras del alfabeto. Ejemplo: 1-2-3-¡Vamos! A—asombroso; 1-2-3-¡Vamos! B—hermosa; 1-2-3-¡Vamos! C—Lindo.

Recursos suplementarios:

Libros para adolescentes sobre autoestima; Tal como eres: una guía para la autoestima de los adolescentes, de Michelle Skeen; Me gusto a mí mismo de Karen Beaumont



Vivir sano desde adentro hacia afuera



Vivir sano desde adentro hacia afuera



Hoja de enriquecimiento de afirmación positiva

Escribe tres afirmaciones positivas para cada área.

Comportamiento

1.

2.

3.

Charla con uno mismo

1.

2.

3.

Auto imagen

1.

2.

3.



Plan de actividades

Título: La elección es tuya
Tiempo sugerido: 45 minutos
Grado(s) sugerido(s): 6.º a 8.º

Objetivo de la actividad: <ul style="list-style-type: none">Los académicos comprenderán la importancia de descansar y relajarse para una buena salud en general. Materiales: <ul style="list-style-type: none">papelcomputadorapluma lapiz Vocabulario: <ul style="list-style-type: none">tablero de elecciónyogameditaciónvisualizaciónTai Chi	Resumen de la actividad: Los estudiantes crearán una lista de opciones para descansar y relajarse.	
	Puente (Conectar y participar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Todos vivimos vidas muy ocupadas, pero es importante encontrar un equilibrio y obtener el descanso y la relajación que necesitamos. Trabajaremos juntos para generar una lista de opciones sobre formas de hacer precisamente eso. Con suerte, podrá identificar algunas cosas que no le importaría agregar a sus rutinas diarias.</i>
	Impulsar (enseñar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>El descanso es una parte importante de un estilo de vida saludable para todas las edades. Rejuvenece tu cuerpo y mente, regula tu estado de ánimo y está relacionado con la función de aprendizaje y memoria. No descansar lo suficiente puede afectar negativamente el estado de ánimo, el sistema inmunológico, la memoria y los niveles de estrés. Hoy crearás un tablero de elección de diferentes actividades que puedes incorporar a tu vida diaria para asegurarte de descansar y relajarte. Hagamos una lluvia de ideas y hagamos una lista de opciones.</i>El facilitador puede proporcionar algo de lo siguiente si los académicos no lo sugieren: yoga, meditación, estiramientos, escuchar música, respiración profunda, visualización, tai chi, siestas, bailar, ducharse o bañarse y masajes.
Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Usted querrá comenzar su rutina de descanso y relajación encontrando al menos de tres a cinco cosas de nuestra lista de opciones que le gustaría probar. Incluso podrías incluir algo que normalmente no te interesaría y agregarlo también a tu tablero de opciones. Determina una fecha de inicio e incorpora las actividades a tu semana al menos de tres a cinco veces.</i>	

Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación	Sugerencias para la aceleración	Andamios para educación especial y estudiantes de inglés
---------------------------------	---------------------------------	--



<p>El facilitador puede brindar apoyo personalizado para tomar decisiones.</p> <p>A los estudiantes se les puede dar más tiempo para completar la actividad.</p>	<p>Dirigir a otros en una actividad similar.</p> <p>Piense en más opciones para compartir.</p>	<p>Scholas puede optar por agregar imágenes de actividades relajantes a sus tableros de elección.</p> <p>A los estudiantes se les puede dar más tiempo para completar la actividad.</p>
--	--	---

Reflexión de la actividad: Consulte la publicación de noviembre "¿Qué haría Ace?" preguntas de "Construyendo una persona saludable desde adentro hacia afuera".

Recursos suplementarios:
Google Translate y las computadoras.



Tablero de opciones de descanso y relajación

Añade opciones para descansar y relajarte a cada espacio de tu tablero de elección.
Agregue la fecha a cada cuadrado cuando se complete una actividad.

	Algo diferente	



Plan de actividades

Título: Qué hay en el menú
Tiempo sugerido: 45 minutos
Grado(s) sugerido(s): 6.º a 8.º

<p>Objetivo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none">Los estudiantes aprenderán la importancia de tener una dieta equilibrada para una buena salud en general. <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">papelcomputadorabolígrafolápiz <p>Vocabulario:</p> <ul style="list-style-type: none">comida chatarra	<p>Resumen de la actividad: Los académicos investigarán e identificarán opciones de alimentación saludable para compartir y probar.</p>	
	<p>Puente (Conectar y participar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Vivimos en un mundo con comida chatarra y alimentos reconfortantes a nuestro alrededor. Con demasiada frecuencia, estos alimentos saben bien, pero contienen una gran cantidad de azúcar, sal y grasas que nuestro cuerpo simplemente no necesita. Hoy vamos a proponer opciones de refrigerios saludables que realmente podemos disfrutar comiendo.</i>
	<p>Impulsar (enseñar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Los alimentos saludables y una dieta saludable son partes importantes de un estilo de vida saludable para todas las edades. Hoy investigaremos recetas de snacks saludables. Es importante encontrar opciones saludables que contengan ingredientes que le guste comer. Encuentra algo que puedas compartir con el grupo ya que haremos un intercambio de recetas. Esté preparado para compartir sus recetas con el grupo. Esperemos que todos se vayan con varias opciones saludables.</i>El facilitador puede proporcionar sitios web con opciones de refrigerios saludables y permitir que los estudiantes investiguen las recetas.
	<p>Construir (ensayar y construir para transferir/cerrar)</p>	<ul style="list-style-type: none">Facilitador: <i>Todos encontraron muchas opciones increíblemente saludables. He creado un documento donde podemos compartir las recetas entre nosotros. De esta forma tendrás acceso a todas las opciones para incorporarlos a tus dietas.</i>Facilitador: <i>¿Hubo alguna receta que realmente te atrajo?</i>



Estación de diferenciación

Sugerencias para la remediación	Sugerencias para la aceleración	Andamios para educación especial y estudiantes de inglés
---------------------------------	---------------------------------	--



<p>El facilitador puede brindar apoyo personalizado para tomar decisiones.</p> <p>Los académicos pueden asociarse con otro académico.</p> <p>A los estudiantes se les puede dar más tiempo para completar la actividad.</p>	<p>Los estudiantes pueden crear un video de demostración de cocina que los muestre preparando una de las opciones de comida saludable.</p> <p>Los académicos pueden crear un libro de cocina digital.</p>	<p>Los académicos pueden investigar recetas relacionadas con su cultura.</p> <p>A los estudiantes se les puede dar más tiempo para completar la actividad.</p>
---	---	--

Reflexión de la actividad:

Consulte la edición de noviembre "¿Qué haría Ace?" preguntas de "Construyendo una persona saludable desde adentro hacia afuera".

Recursos complementarios: Google Translate y computadoras.



Noviembre: ¿qué haría Ace?



Estas son preguntas abiertas reflexivas para iniciar, cerrar o registrar actividades durante el mes. La sugerencia es centrarse en una pregunta y permitir que los académicos profundicen lo más posible en sus respuestas.



Construyendo una persona saludable desde adentro hacia afuera

¿Con qué frecuencia te tomas el tiempo para hacer las cosas que disfrutas?

¿Crees que tu salud mental afecta tu salud física? ¿Por qué o por qué no?

¿Sigues apresurándote para completar las cosas? Llegar a lugares; estar presente en todas partes; ¿Verte, sentirte y ser siempre perfecto? ¿Qué efecto crees que tienen estas cosas en tu salud general?

¿Qué tan importante crees que es cometer errores en la vida?

¿Qué tan importante crees que es estar rodeado de personas que te animen a pensar positivamente y te hagan sentir bien contigo mismo?

