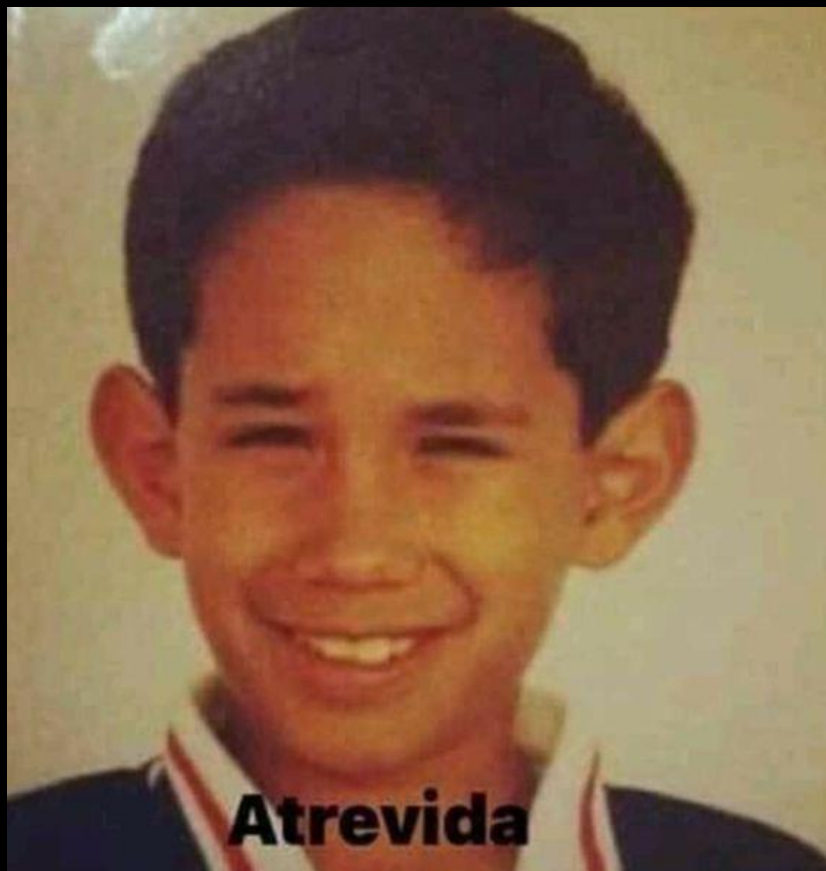


DESARROLLO PERSONAL, CIUDADANÍA Y CÍVICA



SEMANA 32



EL BUEN USO DE NUESTRO TIEMPO LIBRE

ACTIVIDAD PRIORIZAMOS NUESTROS INTERESES PERSONALES EN RELACIÓN A NUESTRO TIEMPO LIBRE (DÍA 1)

Es importante que durante la lectura tengas en cuenta lo siguiente:

- Subrayar o resaltar las ideas importantes.
- Hacer anotaciones.

• Después de leer o escuchar los textos, realiza lo siguiente:

- ¿Por qué es importante garantizar el derecho al tiempo libre?

Tener tiempo libre es indispensable para las personas, sobre todo cuando es invertido en contribuir a mantener u optimizar la salud (mental y física), aliviar tensiones o fortalecer relaciones.

- ¿Por qué es importante organizar el tiempo?

Por qué ayudara al o a la joven a que puedan cumplir con lo que se propongan.

- ¿Tener tiempo libre implica descuidar nuestras responsabilidades?

no porque siempre hay momento para todo lo mejor es primero ocuparte de tus responsabilidades y después ocupar el tiempo libre que te queda para realizar las actividades por tu voluntad. (Siempre hay que mantener un equilibrio entre nuestras responsabilidades y nuestros deberes)

- ¿Por qué es importante identificar nuestros intereses?

Es importante reconocer o identificar nuestros intereses para poder satisfacerlos ya sea interés moral o material. ejemplo si sientes la necesidad de comer pues la satisfaces mediante la ingesta de comida.

- ¿Cuáles son tus intereses o gustos? ¿Contribuyen a tu bienestar?

Mis intereses son estudiar para en el futuro tener un trabajo y de ese trabajo tener la posibilidad de vivir de una manera tranquila sin que me falte algo. (tengo muchos intereses que satisfacerlos, pero mediante el estudio en el futuro podre satisfacerlos)

Mis gustos:

Jugar futbol.

Leer libros.

Jugar videojuegos.

Salir con amigos.

ETC.

Si contribuyen a mi bienestar

ACTIVIDAD ELABORAMOS UN PLAN PARA EL BUEN USO DE NUESTRO TIEMPO LIBRE (DÍA 5)

¡Una defensora y un defensor del tiempo libre reflexiona!

- ¿Por qué las personas deben respetar y valorar el uso del tiempo libre?
- ¿Por qué es importante planificar tu tiempo?
- Retoma tu horario y realiza ajustes teniendo en cuenta un tiempo libre.

¡Ahora tienes un reto mayor! Elabora un plan sobre el uso de tu tiempo libre; luego, lo compartirás con personas de tu confianza. Ten en cuenta tus intereses y tu bienestar.



PLAN SOBRE EL USO DE TU TIEMPO LIBRE



LUNES 01 hacer tarea y cantar 5pm a 7pm	MARTES 02 ver netflix y hacer ejercicios 2pm a 7pm	MIÉRCOLES 03 leer libros 5pm a 6pm	JUEVES 04 hacerme un maquillaje 4pm a 5pm
VIERNES 05 hacer postres 5pm a 7pm	SABADO 06 hacer videollamada con mis amigas 4pm a 7pm	DOMINGO 07 Escuchar musica 5pm a 7pm	

Team: Zeta Section

By: Ariana Condore

Síguenos en Instagram como:

https://www.instagram.com/invites/contact/?i=qcn8fd8huhil&utm_content=kb9bkgc

También en Facebook

<https://www.facebook.com/Teamzetasection/>

ESPERO QUE TE AYA AYUDADO MUCHO QUE TENGAS UN BUEN
DIAS 😊