**Orientaciones para trabajo semanal a distancia**

|  |
| --- |
| **Profesor/ a: Patricia Brito Ortega** |
| **Teléfono: 942508373 Correo:pbrito@mlbombal.cl** |
| **Asignatura: Ciencias para la ciudadanía Curso: 3ro y 4to medioSemana: 1 semana Agosto** |
| **Unidad:“bienestar y salud” ¿Cómo contribuir a mi salud y la de los demás?** |
| **Objetivo de la Clase: identificar el estrés y sus síntomas en adolescente**  |
| **Indicaciones para el trabajo del estudiante:** |
| **Lee la definición de estrés y sus síntomas presentes en la página 30 y 31 del texto de estudio luego contesten las siguientes preguntas en el cuaderno ¿se han sentido estresados/as en algún momento? ¿Qué síntomas le han hecho suponer esto?** **¿Qué aspectos de la vida escolar son los que más estrés les provocan?** **¿Qué estrategias usan para relajarse? ¿Qué aspecto de la salud se ve alterado por el estrés?** **si necesitan apoyo para contestar no dude en hablar por wasap al número de arriba o mandar mail**  |