

16. Adicciones vs. vida saludable

Sesión
1

■ Para empezar

Diariamente consumimos todo tipo de sustancias y productos que, en algunos casos, son necesarios para vivir. Otros los consumimos sin tener necesidad de ello, lo cual puede conllevar a ingerir sin control sustancias que causan daños a la salud. En este tema conocerás qué son las adicciones y las consecuencias que tienen para tu vida, tu entorno familiar y social.

Actividad 1

Una adicción es...

1. Escribe en estas líneas con tus palabras qué es una adicción.

Para mí una adicción es:

2. En equipo, comparen sus ideas y entre todos hagan una lista en sus cuadernos de lo que saben que es una adicción.
3. Investiguen en el diccionario o en algún libro de la Biblioteca de Aula o de su escuela el significado de la palabra adicción y, con esa información más las ideas compartidas en el equipo, elaboren su concepto de adicción.
4. Una vez elaborado el concepto, identifiquen qué aspectos de la vida afectan las adicciones.
5. Revisa lo que sabías y lo que ahora sabes sobre el tema, elabora en tu cuaderno un cuadro como el que se muestra, añadiendo tantas filas como sea necesario.



Sabía que las adicciones eran...

Ahora sé que las adicciones son...