

Una pieza más...

1. Contesta las siguientes preguntas.

- Escribe de manera individual una opinión acerca de ti mismo en tres o cuatro renglones. Incluye tanto defectos como virtudes. Recuerda que nadie es perfecto.
- Pide a dos amigos o compañeros que escriban dos cosas que les gusten de ti y una que no les agrade tanto.
- Compara tu escrito con las opiniones de tus compañeros.
- Con base en lo que has obtenido, ¿cómo puedes ser una mejor persona?
- Conocer y valorarte puede ayudarte a evitar el uso de drogas, ¿por qué?

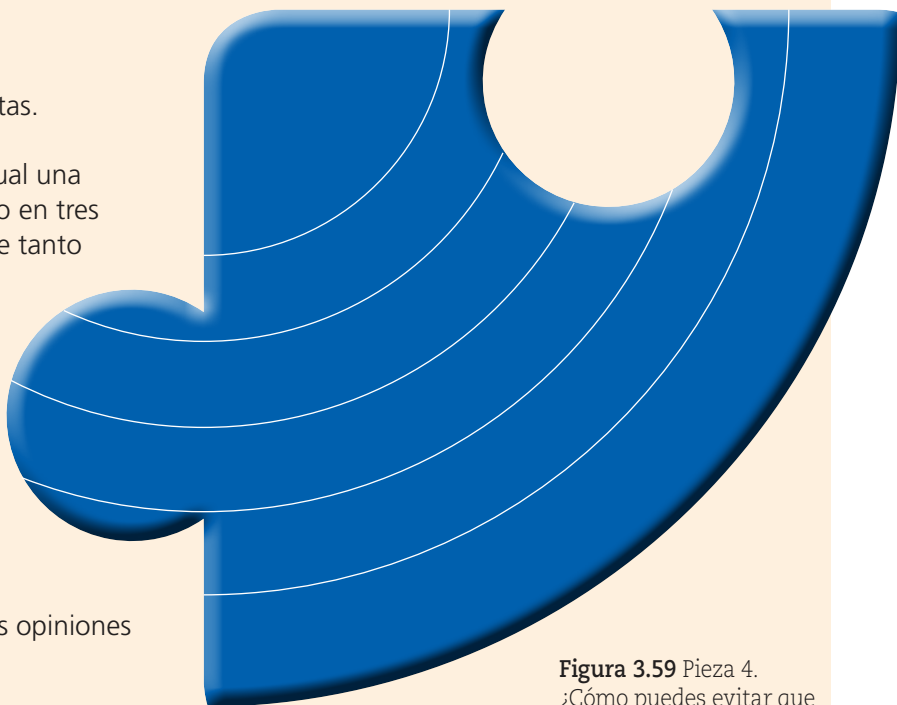


Figura 3.59 Pieza 4.
¿Cómo puedes evitar que las adicciones afecten a la salud personal, familiar y social?

2. Completa la figura 3.59 considerando cómo decides cuidar tu salud física, emocional y mental, evitando el consumo de cualquier tipo de drogas. Si necesitas más información para completar esto, puedes realizar una investigación documental con ayuda de tu maestro o tus familiares en la Biblioteca Escolar o en algún centro de salud.

Para hacer una buena investigación, consulta el recurso informático **Investigalo bien.**



Guarda tu esquema en tu carpeta de trabajos. Lo usarás más adelante.



El cuidado de la biodiversidad

Ante la situación que vivimos por la pérdida de biodiversidad, ningún esfuerzo, por pequeño que parezca, puede despreciarse. Son muchas las cosas que podemos hacer individualmente, en familia y en nuestra comunidad.





Figura 3.60 ¿Por qué la salud del medioambiente es importante para la salud humana?

Mi aportación al cuidado de la biodiversidad

1. ¿Qué haces por cuidar el entorno y la biodiversidad? Completa la tabla.
2. ¿Cómo puedo cuidar mejor el medioambiente hoy? ¿A qué me comprometo a mediano y largo plazo? Haz en tu cuaderno un esquema como el de la figura 3.60, dibuja el ecosistema de tu comunidad y escribe tus propuestas.

Acciones para cuidar el ambiente	Casi siempre	A veces	Casi nunca
Consumo alimentos de temporada de la región donde vivo que no usan empaque ni conservadores.			
Uso jabones y detergentes biodegradables.			
Evito tirar basura en ríos y mares.			
Evito comprar o vender animales o plantas silvestres.			
Utilizo el agua en forma responsable.			
Otros:			

- a) Comparte tu trabajo con tu grupo y tu maestro. En grupo, escriban una conclusión en el pizarrón acerca de cómo se relaciona este círculo con su salud personal.
3. En grupo, organicen con el profesor un debate mediante el cual cada uno pueda:
 - a) Exponer un dato interesante que previamente haya investigado en torno al cuidado del ambiente o acerca de una problemática ambiental.
 - b) Mostrar su postura al respecto.
 - c) Escuchar otras posturas y valorarlas.

Para participar en un debate, ve el recurso informático **Investiga, reflexiona y toma postura**.



Para conocer más acerca de las acciones gubernamentales para protección del medioambiente, ve el recurso audiovisual **La Tierra es tu casa**.

