

		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
SEMANA 1	Tema	Introducción al curso Pre- Prueba Salud integral	Áreas de la salud / Estilos de vida saludable	Higiene personal	Prevención de enfermedades	Prevención de enfermedades
	Unidad	Salud y Bienestar	Salud y Bienestar	Salud y Bienestar	Salud y Bienestar	Salud y Bienestar
	Estándar	Factores protectores de la salud personal	Factores protectores de la salud personal	Factores protectores de la salud personal	Factores protectores de la salud Personal	Factores protectores de la salud Personal
	Expectativa	8.F.1 Examina cómo las áreas de la salud integral influyen en la conducta del ser humano.	8.F.1 Examina cómo las áreas de la salud integral influyen en la conducta del ser humano. 8.F.3 Identifica la relación entre los factores protectores de la salud y la salud integral.	8.F.8 Analiza las ventajas de las prácticas de higiene personal que promuevan la salud en su entorno familiar y escolar. 8.F.9 Identifica los beneficios de utilizar los artículos de higiene personal diariamente.	8.F.11 Establece la influencia del entorno y los estilos de vida para la prevención de enfermedades.	8.F.11 Establece la influencia del entorno y los estilos de vida para la prevención de enfermedades.
	Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> Definirá correctamente el término de salud integral. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificará cada una de las áreas de la salud. Reconocerá la influencia de nuestras conductas en las áreas de la salud integral. Comparará las áreas de la salud integral. Explicará cómo puede desarrollar la práctica de buenos hábitos que puedan 	<ul style="list-style-type: none"> Repasará sobre la higiene personal, su importancia, tipos y prácticas adecuadas y cómo esta le puede ayudar con la prevención de enfermedades. 	<ul style="list-style-type: none"> Expondrá las diferencias entre las enfermedades transmisibles y no transmisibles. 	<ul style="list-style-type: none"> Identificará las enfermedades transmisibles y no transmisibles.

			contribuir a la buena salud.			
		DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	DÍA 9	DÍA 10
	Tema	Autoestima	Manejo de emociones y toma de decisiones	Manejo de conflictos y violencia	Manejo adecuado de la tecnología	Drogas legales e ilegales
	Unidad	Salud y Bienestar	Salud y Bienestar	Destrezas de vida	Factores protectores y Conductas de riesgo	Factores protectores y Conductas de riesgo
	Estándar	Factores protectores de la salud Personal	Prevención de Violencia y Uso de Drogas	Prevención de Violencia y Uso de Drogas	Prevención de Violencia y Uso de Drogas	Prevención de Violencia y Uso de Drogas
SEMANA 2	Expectativa	8.F.4 Demuestra estrategias para fortalecer la autoestima.	8.P.1 Investiga cómo el manejo adecuado de las emociones y el estrés contribuyen en la solución de conflictos. 8.P.2 Destaca cómo la toma de decisiones responsable ayuda a prevenir la violencia y el suicidio.	8.P.1 Investiga cómo el manejo adecuado de las emociones y el estrés contribuyen en la solución de conflictos. 8.P.2 Destaca cómo la toma de decisiones responsable ayuda a prevenir la violencia y el suicidio.	8.P.10 Critica cómo los comportamientos violentos expuestos en las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) social, inciden en la sociedad. 8.P.11 Evalúa los efectos negativos del acoso y el acoso cibernético.	8.P.12 Demuestra las implicaciones que tiene para la salud integral el uso de drogas. 8.P. 13 Distingue los efectos del uso y abuso del alcohol, tabaco y otras drogas. 8.P.14 Examina los peligros del uso y abuso de los medicamentos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés) en la salud integral del individuo, la familia y la Sociedad.

						8.P.17 Recomienda alternativas para promover las destrezas de rechazo ante la presión de los pares y prevenir el uso de alcohol, tabaco y otras drogas.
	Objetivo	<p>Comprenderá qué es la autoestima.</p> <p>Descubrirá qué diferencias hay entre una autoestima sana e insana.</p> <p>Mejorará la autoestima para vivir de una manera más completa y sana.</p>	<p>Identificará y descifrará sus propias emociones.</p> <p>Aplicará las técnicas de relajación para manejar las emociones.</p> <p>Preverá los efectos nocivos de las emociones negativas y desarrollar la habilidad para generar emociones positivas.</p> <p>Identificar los factores personales implicados en la toma de decisiones.</p>	<p>Aprenderá a gestionar los conflictos de forma positiva.</p>	<p>Demostrará conocimiento sobre las TIC's y los medios de comunicación.</p> <p>Indicará los efectos sociales que presentan las TIC's.</p> <p>Mostrará la importancia de las TIC's para la salud integral.</p>	<p>Identificará los efectos y consecuencias del uso y abuso de alcohol, tabaco y otras drogas.</p> <p>Reconocerá las implicaciones a la salud que tiene el uso de las drogas lícitas e ilícitas</p>
SEMANA 3		DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
	Tema	Drogas legales e ilegales	Crecimiento y desarrollo humano – Etapas del ser humano Adolescencia	Crecimiento y desarrollo humano – Sistema reproductor	Presión de grupo y factores protectores	Salud Sexual

Unidad	Factores protectores y Conductas de riesgo	Yo cuido de mi cuerpo	Yo cuido de mi cuerpo	Yo cuido de mi cuerpo	Yo cuido de mi cuerpo
Estándar	Prevención de Violencia y Uso de Drogas	Desarrollo humano y salud sexual	Desarrollo humano y salud sexual	Desarrollo humano y salud sexual	Desarrollo humano y salud sexual
Expectativa	8.P.12 Demuestra las implicaciones que tiene para la salud integral el uso de drogas. 8.P. 13 Distingue los efectos del uso y abuso del alcohol, tabaco y otras drogas. 8.P.14 Examina los peligros del uso y abuso de los medicamentos de venta libre (OTC, por sus siglas en inglés) en la salud integral del individuo, la familia y la Sociedad. 8.P.17 Recomienda alternativas para promover las destrezas de rechazo ante la presión de los pares y prevenir el	8.D.1 Identifica los cambios que ocurren durante las etapas del crecimiento y desarrollo humano. 8.D.6 Categoriza los valores y factores protectores de la salud y cómo estos ayudan a tomar decisiones saludables ante la presión de pares en el crecimiento y desarrollo óptimo.	8.D.8 Asume la adopción de los valores y las medidas de protección para proteger la salud sexual. 8.D.10 Resume la importancia de respetar y defender su cuerpo y espacio personal. 8.D.11 Selecciona destrezas de rechazo ante situaciones que amenazan su integridad personal.	8.D.12 Examina la importancia de conocer los cambios físicos, mentales- emocionales y sociales que ocurren durante la pubertad y la adolescencia.	8.D.13 Resume las semejanzas y diferencias de los sistemas reproductores. 8.D.14 Examina el proceso de ovulación, fecundación y gestación

		uso de alcohol, tabaco y otras drogas.				
	Objetivo	Asumirán responsabilidad en relación con las consecuencias del uso de alcohol, tabaco y otras drogas.	Explicará la etapa del crecimiento y desarrollo humano en la que se encuentra.	Distinguirá los cambios que ocurren en el sistema reproductor	Establecerán cómo manejar la presión de grupo en la toma de decisiones favorables adquiriendo los factores protectores y evitando conductas de riesgos.	Analizará los beneficios de prevenir situaciones que amenazan la salud sexual
SEMANA 4		DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20
	Tema	Infecciones de transmisión sexual	Alimentación Balanceada	Alimentación balanceada – plato nutricional de PR	Aptitud y Actividad física	Post Prueba Reposición Cierre del curso
	Unidad	Yo cuido de mi cuerpo	Nutrición	Nutrición	Nutrición	Cierre del curso
	Estándar	Desarrollo humano y salud sexual	Nutrición y aptitud física	Nutrición y aptitud física	Nutrición y aptitud física	Cierre del curso
	Expectativa	8.D.16 Evalúa las ventajas de prevenir las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS). 8.D.17 Describe los diferentes métodos	8.N.1 Examina la importancia y beneficios de mantener una nutrición adecuada para la salud integral.	8.N.4 Analiza cómo los hábitos alimentarios inadecuados afectan la salud integral del individuo.	8.N.13 Diseña una campaña de orientación a pares para promover el manejo adecuado de los alimentos.	Cierre del curso

	<p>anticonceptivos, incluida la abstinencia, para evitar un embarazo no planificado y prevenir Infecciones de Transmisión Sexual (ITS). 8.D.15 Examina los datos estadísticos de la incidencia de embarazos no planificados en la adolescencia.</p>	<p>8.N.2 Demuestra la importancia de los alimentos nutritivos para la salud integral.</p>	<p>8.N.9 Distingue la alimentación balanceada como medio para la prevención de enfermedades crónicas y trastornos alimentarios.</p>	<p>8.N.16 Examina las ventajas de la actividad física para mantener un peso saludable.</p>	
Objetivo	<p>Analizará los beneficios de prevenir situaciones que amenazan la salud sexual.</p>	<p>Explicará la importancia de una buena alimentación.</p>	<p>Evaluará alimentos saludables en los establecimientos de comida rápida y máquinas expendedoras.</p>	<p>Explicará los beneficios de la actividad física, el descanso y el manejo adecuado de los alimentos.</p>	