



INSTITUTO JUAN PABLO II
Av. Sáenz Peña 576
TEL: 0381- 4205711
Institutojuanpabloii@gmail.com
www.instjuanpabloii.com.ar

Materia: Matemática

Profesora: Nisoria, Carolina

Curso: 6° año B

Bibliografía actual: Activados 3. Puerto de palos. (Periodo de diagnóstico). Luego continuamos con libro de ingreso a ingeniería.

Trabajo Práctico N° 1

Taller: Tiempo libre, deportes y proyecto personal.

1. “Un día en mi vida”. La idea es que cada alumno escriba acerca de los ítems siguientes y luego reflexionemos ¿Mi rutina es saludable?

- Horas de sueño
- Pantalla
- Estudio
- Actividad física
- Ocio

2. Luego de leer las siguientes situaciones respondemos.

- ¿Qué problema aparece?
- ¿Qué hábitos no son saludables?
- ¿Qué consecuencias puede tener?
- ¿Qué consejo le darían?

Situación 1 — Falta de sueño

Martín tiene 17 años. Se duerme todos los días después de las 3 de la mañana mirando el celular o jugando online. Se levanta muy cansado para ir a la escuela, se duerme en clase y últimamente bajaron mucho sus notas. Dice que no puede dejar el teléfono porque es el único momento en que se distrae.

Situación 2 — Bebidas energéticas

Sofía empezó a tomar bebidas energéticas casi todos los días porque siente que no llega con las actividades escolares y el gimnasio. Últimamente tiene dolores de cabeza, está más nerviosa y le cuesta dormir, pero cree que sin esas bebidas no puede rendir.

Situación 3 — Tiempo libre solo en pantallas

Lucas pasa la mayor parte de su tiempo libre usando redes sociales o mirando series. Antes practicaba fútbol, pero dejó porque “no tenía ganas”. Dice que se siente aburrido seguido y sin motivación para hacer cosas nuevas.



INSTITUTO JUAN PABLO II
Av. Sáenz Peña 576
TEL: 0381- 4205711
Institutojuanpabloii@gmail.com
www.instjuanpabloii.com.ar

Situación 4 — Exceso de responsabilidades

Camila estudia, trabaja medio turno y ayuda mucho en su casa. Casi no tiene tiempo para descansar ni salir con amigos. Últimamente se siente agotada y estresada, pero piensa que descansar sería perder el tiempo.

Situación 5 — Falta de proyecto personal

Juan está terminando la secundaria y no sabe qué hacer después. No le interesa estudiar ni trabajar todavía. Pasa mucho tiempo sin objetivos claros y siente ansiedad cuando le preguntan por su futuro.

Situación 6 — Actividad física y bienestar

Valentina empezó a caminar y hacer ejercicio tres veces por semana con amigas. Notó que duerme mejor, está de mejor humor y se concentra más en clase, aunque a veces le cuesta mantener la constancia.

3. Proyecto personal

Responder individualmente:

- ¿Qué espero después de la escuela?
- ¿Qué habilidades tengo?
- ¿Qué necesito mejorar?
- ¿Qué hábitos debo cambiar?

Luego si nos animamos podemos armar un mini proyecto de vida a 1 año. ¿Que esperamos que suceda, que queremos hacer, que queremos cambiar, que queremos aprender, etc?

4. Como cierre se propone escribir un hábito que empezaremos esta semana.