

## PROPUESTAS PEDAGÓGICAS

### PMDE 2022

Por Mg. Jimena M. S. Valenzuela

Las propuestas del Plan Maestro de Desarrollo Espiritual (PMDE) estarán alineadas con el lema “Yo Voy”, de la Iglesia Adventista del Séptimo Día (IASD) para el territorio de la División Sudamericana (DSA).

**Las piezas gráficas para 2022 son las mismas de 2021. El siguiente material complementa lo realizado el año pasado.**

**Sugerimos trabajar las siguientes propuestas en forma de proyectos transversales entre varias asignaturas, especialmente en el Nivel Secundario.**



## 1º BIMESTRE - VIVIR BIEN ES CUIDAR EL CUERPO

Remedios naturales a trabajar: Aire, Descanso, Ejercicio, Luz Solar, Agua, Nutrición

ÉNFASIS “YO VOY”	INICIAL Y PRIMARIA	SECUNDARIA
<b>COMUNIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Enseñar a los alumnos cómo Dios creó al ser humano haciendo énfasis en el plan divino para conservar una buena salud.</li> <li>-Regalos para nuestra salud. Por medio de láminas, imágenes, videos, etc., mostrar a los alumnos los beneficios de los 6 remedios naturales de este bimestre.</li> <li>-Enseñar a los alumnos sobre la importancia de un buen descanso, haciendo énfasis en el descanso sabático como tiempo de calidad con Dios.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Trabajo grupal y exposición para el resto del alumnado. Puede asignar un remedio natural por curso para trabajar los 6 de este bimestre. Comentar sobre su influencia en la salud mental, física y espiritual.</li> <li>-Exposición en el aula. Hábitos saludables mencionados en la Biblia, en los escritos de Elena de White y por otros autores cristianos.</li> <li>-Trabajo de investigación. Primera parte, escritura. La exposición se realizará al finalizar el bimestre o el año (ver “misión”). Posibles temas: el descanso y su influencia en las calificaciones escolares; la alimentación y su influencia en la concentración en clases; el ejercicio y su influencia en el estado de ánimo; el descanso semanal y el estrés.</li> </ul>
<b>RELACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Desayuno o merienda saludable. Se sugiere realizarla una o más veces por semana. Se pueden buscar los beneficios de los alimentos que hayan traído. Destacar la importancia de la variedad.</li> <li>-Cocinando juntos. Buscar alguna receta saludable y como curso o en grupos cocinarla. Luego, se hará una feria de platos con los productos terminados.</li> <li>-Permitir a los alumnos un espacio de intercambio de experiencias o anécdotas sobre cómo los diferentes remedios naturales los ayudan.</li> <li>-Destinar unos minutos al día o algunas veces a la semana, en grupos, para aprender a respirar. Brindar unos minutos de “descanso”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Desayuno o merienda saludable, con la opción de compartir: 1 o más veces por semana crear un espacio de intercambio de vivencias, anécdotas. También puede generarse un espacio de dinámicas para conocerse</li> <li>-Cocinando juntos: en grupos los alumnos deberán buscar una receta saludable y cocinarla. Luego, la compartirán con alguien. Documentarán el proceso por medio de un video y explicarán por qué eligieron la receta.</li> <li>-Grupos pequeños o Bases G148: incentivar a los alumnos a formar grupos para motivarse mutuamente a tener hábitos saludables (puede ser: juntos hacer ejercicio, caminatas, comidas saludables, etc.). A su vez, tener momentos de lectura y estudio de la Biblia, así como momentos de oración.</li> </ul>
<b>LIDERAZGO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incentivar a los alumnos a sumarse a estos proyectos. Pueden hacerse en forma de concurso:</li> <li>-Yo voy a disfrazarme de un remedio natural y contar por qué lo elegí</li> <li>-Yo voy a comer sano y contarles a mis amigos</li> <li>-Yo voy a asistir a la iglesia y voy a invitar a mis amigos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incentivar a los alumnos a sumarse a estos proyectos, pueden hacerse en forma de concurso:</li> <li>-Yo voy a compartir en mis redes los beneficios de comer bien</li> <li>-Yo voy a compartir con mis compañeros mi rutina de ejercicios</li> <li>-Yo voy a incentivar a otros a cuidar la salud física</li> </ul>

ÉNFASIS "YO VOY"	INICIAL Y PRIMARIA	SECUNDARIA
<b>MISIÓN</b>	-Feria de platos. Invitar a las familias a participar, con comidas saludables. -Tren de la salud. Puede realizarse al terminar el bimestre o al final de año. Que el curso prepare un remedio natural y, por medio de un canto o representación, pueda mostrarlo a la comunidad. -Entrega de folletos sobre el cuidado de la salud. -Entrega de material misionero junto con tarjetas que expresen los beneficios de los remedios naturales (los 6 o solo algunos).	Feria de salud para la comunidad o las familias (también se puede realizar al finalizar el año, con el material de todos los énfasis): -Trabajo de investigación. Exposición del trabajo realizado anteriormente. Creación de <i>stands</i> con las distintas temáticas: el descanso y su influencia en las calificaciones escolares; la alimentación y su influencia en la concentración en clases; el ejercicio y su influencia en el estado de ánimo; el descanso semanal y el estrés. -Entrega de folletos sobre el cuidado de la salud. -Entrega de material misionero. -Creación de videos cortos con lo aprendido durante el bimestre sobre los 6 remedios naturales, para compartir en las redes sociales del colegio. - Elegir una fruta o verdura y realizar una publicidad sobre la misma. -Publicitar por qué comer vegetales, cereales, frutas y legumbres es saludable y cuál es el plan de Dios para nuestra alimentación.

## Material para los docentes

Estos enlaces a materiales pueden servir para introducir el énfasis. Además, pueden utilizarse para generar interés por cada actividad. Son complementarios de los materiales del PMDE 2021.

REMEDIO NATURAL	MATERIALES SUGERIDOS
<b>AIRE PURO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Experimento sobre la contaminación del aire</a></li> <li>• <a href="#">Experimentos con aire</a></li> <li>• <a href="#">Presión del aire</a></li> <li>• <a href="#">Respirar correctamente</a></li> <li>• <a href="#">Respiración diafragmática o abdominal - Ejercicios</a></li> <li>• <a href="#">Técnicas de respiración para niños</a></li> </ul>
<b>DESCANSO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Importancia del buen dormir</a></li> <li>• <a href="#">Canto para niños</a></li> <li>• <a href="#">Descanso</a></li> </ul>
<b>EJERCICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Actividad física y alimentación</a></li> <li>• <a href="#">Caminatas</a></li> </ul>
<b>LUZ SOLAR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Radiación solar</a></li> <li>• <a href="#">Reflexión solar - Experimento</a></li> <li>• <a href="#">Descomposición de la luz - Experimento</a></li> <li>• <a href="#">Usos de la energía solar</a></li> </ul>
<b>AGUA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">La contaminación de los océanos - Experimento</a></li> <li>• <a href="#">Filtro de agua</a></li> <li>• <a href="#">Cuidado del agua - 1</a></li> <li>• <a href="#">Cuidado del agua - 2</a></li> </ul>
<b>NUTRICIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Nutridatos – Editorial ACES</a></li> <li>• <a href="#">Recetas saludables – Editorial ACES</a></li> </ul>