

Ciclo 1º

Ámbito Troncales

Índice

tema 1. Concepto de Adolescencia	
1a. Ya soy mayor	Pág. 4
1b. ¿Cómo ser un buen superviviente?	Pág. 6
tema 2. Concepto de Salud	
2a. El triángulo de la salud	Pág. 9
Aspecto bio:	
tema 3. Cambios físicos que se producen en el adolescente	
3a. ¡Socorro! ¿qué está pasando con mi cuerpo?	Pág.13
tema 4. Higiene personal	
4a. El Señor de los granillos	Pág.18
4b. ¿Por qué ahora huelo así?	Pág.27
tema 5. Descanso	
5a. Sueño / Descanso	Pág.31
tema 6. Nutrición	
6a. La comida de cada día	Pág.33
tema 7. Actividad física y desgaste energético	
7a. El deporte	Pág.36
tema 8. Accidentes	
8a. Accidentes en nuestra vida diaria	Pág.37
8b. Yo respeto las normas	Pág.43
Aspecto psico:	
tema 9. Autoestima	
9a. ¿Quiero un <i>cuerpo DANONE</i> ?	Pág.47
9b. ¿Cómo me veis?	Pág.50
9c. Historia de David	Pág.53
9d. ¿Cómo mejorar mi autoestima?	Pág.56
tema 10. Ajuste emocional	
10a. ¡Ah! ¿Es eso la ansiedad?	Pág.58
10b. ¿Cómo se llama esto que siento?	Pág.60
10c. Relajado, relajado, relajado	Pág.63
tema 11. Valores	
11a. Los valores de la baraja	Pág.64
11b. Hoja de valores: ¿Qué hago?	Pág.70
11c. Lista de valores	Pág.74
11d. El valor de la amistad	Pág.78
tema 12. Habilidades de comunicación	
12a. Hablar sin palabras	Pág.83
12b. Conversamos	Pág.87

continúa

Aspecto social:

tema 13. Relaciones sociales	
13a. ¿Con quién me relaciono?	Pág.91
13b. ¿Y tú de quién eres?	Pág.93
tema 14. Vínculos personales	
14a. Red Personal de Contactos	Pág.95
tema 15. Formas de relación	
15a. ¿Cómo me relaciono?	Pág.100
tema 16. Toma de decisiones	
16a. ¿Qué decidir?	Pág.102
16b. Celia y Enrique	Pág.106
tema 17. Compromiso social	
17a. ¿Qué sé de la solidaridad?	Pág.109