

Ciclo 2°

Ámbito Troncales

Índice

Tema 1. Concepto de Adolescencia	
1a. ¿Por qué la llamaban la isla adolescencia?	Pág. 4
Tema 2. Concepto de Salud	
2a. El triángulo de la salud	Pág. 7
Aspecto bio:	
Tema 3. Cambios físicos del adolescente	
3a. ¿Y tú quién eres?	Pág. 11
Tema 4. Higiene personal	
4a. Vamos al grano	Pág.15
4b. La prueba del algodón	Pág.26
Tema 5. Descanso	
5a. Sueño, descanso	Pág.34
Tema 6. Nutrición	
6a. La comida de cada día	Pág.36
Tema 7. Actividad física	
7a. El deporte	Pág.39
Tema 8. Accidentes	
8a. Accidentes en nuestra vida diaria	Pág.41
8b. Yo respeto las normas	Pág.47
8c. ¿Qué sabemos de los accidentes?	Pág.50
Tema 9. Deportes de riesgo	
9a. ¡Atención, Peligro!	Pág.54
Aspecto psico:	
Tema 10. Autoestima	
10a. ¿Quiero un cuerpo DANONE?	Pág.58
10b. ¿Cómo me veis?	Pág.61
10c. Historia de Ismael	Pág.63
10d. ¿Cómo mejorar mi autoestima?	Pág.68
Tema 11. Ajuste emocional	
11a. Pensamientos erróneos	Pág.75
11b. ¡Ah! ¿es eso la ansiedad?	Pág.78
11c. ¿Cómo se llama esto que siento?	Pág.80
11d. Relajado, relajado, relajado	Pág.85
Tema 12. Valores	
12a. Érase una vez... ¡Un mundo nuevo!	Pág.86
12b. Lista de valores	Pág.89
12c. La fiesta	Pág.93
Tema 13. Habilidades de comunicación	
13a. ¿Sabes lo que quiero decirte?	Pág.99

continúa

Aspecto social:

Tema 14. Relaciones sociales	
14a. ¿Con quién me relaciono?	Pág.104
14b. ¿Y tú de quién eres?	Pág.106
Tema 15. Vínculos personales	
15a. Red Personal de Contactos	Pág.108
Tema 16. Formas de relación	
16a. ¿Cómo me relaciono?	Pág.113
16b. Ponte en mi lugar	Pág.115
16c. El grupo me presiona	Pág.116
Tema 17. Toma de decisiones	
17a. ¿Qué decidir?	Pág.117
17b. Historia de Celia	Pág.121
Tema 18. Compromiso social	
18a. ¿Qué sé de la solidaridad?	Pág.124