

APRENDO A CUIDARME

Optativa interdepartamental 2º ESO: Biología, Filosofía y Física y Química

En esta optativa, cada trimestre estudiarás un aspecto diferente que te ayudará a saber cómo cuidarte mejor.



CUIDO MI CUERPO: ALIMENTACIÓN (Departamento de Biología)

Aprenderemos a alimentarnos saludablemente conociendo los nutrientes que forman los alimentos, desmontando mitos o analizando nuestros hábitos alimenticios.

Para ello trabajaremos con el etiquetado de distintos alimentos, buscaremos información en internet, haremos un mini-proyecto sobre nuestra propia empresa de alimentación y...lo que más os gusta: ¡**COCINAREMOS!**



CUIDO MI MENTE: SALUD MENTAL (Departamento de Filosofía)

¿Es malo sentir ira? ¿Y miedo? ¿Qué puedo hacer cuando las siento? ¿Por qué los seres humanos tenemos emociones? ¿Para qué sirven? ¿Cómo podemos regularlas? ¿Por qué se me dan bien unas materias y otras no? ¿Qué me pasa cuándo tengo estrés? ¿Cómo puedo manejarlo? ¿Cómo puedo aumentar mi autoestima?

Estas son algunas de las preguntas que abordaremos en el trimestre. Utilizaremos los recursos que nos ofrece la **Psicología** para conocernos mejor y **entrenaremos nuestra mente** con técnicas introspectivas (basadas en la tradición del yoga y el mindfulness) que te ayudarán a relajarte, a quererte más y a gestionar mejor tus emociones.

CUIDO MI PLANETA (Departamento de Física y Química)



En este trimestre trabajaremos nuestra relación con el **Medio Ambiente**.

Hablaremos de La atmósfera, el agua y el suelo.

En cada unidad se hace una pequeña introducción al medio que se va a estudiar. A continuación se trata la problemática de su contaminación y, por último, cómo eliminarla o reducirla.

Para la evaluación se tiene en cuenta fundamentalmente el trabajo realizado en clase. También haremos prácticas y excursiones.