



Religión

6to. grado

Sesión 30

”Jesús nos enseñó sobre el cuidado del cuerpo y de una vida saludable”

APRENDIZAJES ESPERADOS

Competencia y capacidades	Desempeños
Construye su identidad como persona humana, amada por Dios, digna, libre y trascendente, comprendiendo la doctrina de su propia religión, abierto al diálogo con los que le son cercanos. - Cultiva y valora las manifestaciones religiosas de su entorno argumentando su fe de manera comprensible y respetuosa	Comprende el amor de Dios desde el cuidado de la Creación y respeta la dignidad y la libertad de las personas humanas.

Propósito: Reflexionar que la Biblia nos dice que Jesús nos enseñó el cuidado del cuerpo y de una vida saludable.

Actividad 1

❖ **Dialogamos:**

- ¿Será importante tener hábitos saludables para vivir sanos y activos?
- ¿Crees que Jesús nos dio consejos sobre hábitos saludables cuando estaba en la tierra?
- ¿Qué nos dice el capítulo 1 de Génesis versículo 29?
- ¿Te gustaría saber que nos aconsejaba Jesús para tener una vida saludable?

Actividad 2

Nos Informamos:

Una de las grandes bendiciones que recibimos cuando vinimos a la tierra es la de un cuerpo físico. Para llegar a ser como nuestro Padre Celestial necesitamos un cuerpo físico; nuestros cuerpos son tan importantes que el Señor los llamó templos de Dios (véase [1 Corintios 3:16–17](#); [6:19–20](#)). Nuestro cuerpo es santo. Debido a que nuestro cuerpo es importante, nuestro Padre Celestial desea que lo cuidemos bien. Él sabe que podemos ser más felices y mejores personas si gozamos de una buena salud. Nuestro Padre sabe que nos enfrentamos a la tentación de tratar a nuestro cuerpo imprudentemente o de poner dentro de él sustancias nocivas; por esa razón, Él nos ha dicho qué es lo bueno y lo malo para nuestra salud, y como debes realizar ejercicios para mantenerte en forma, los ejercicios se deben realizar de acuerdo a la edad que tenemos. La mayor parte de la información que Dios nos ha dado concerniente a la buena salud se encuentra registrada en [Doctrina y Convenios 89](#). A esta revelación se le llama la Palabra de Sabiduría. Para ser dignos de entrar al templo, debemos obedecer la Palabra de Sabiduría; si no lo hacemos, el Espíritu del Señor se retira de nosotros. Si profanamos nuestro cuerpo, que es el “templo de Dios”, nos hacemos daño física y espiritualmente. Se nos enseña que ciertas cosas son buenas para el cuerpo.

De acuerdo con la Palabra de Sabiduría, ¿cuáles son algunas de las cosas que el Señor ha dicho que son buenas para nosotros?

Las frutas, las verduras y las hierbas saludables son buenas para el cuerpo y debemos utilizarlas con prudencia y agradecimiento. También se nos ha proporcionado la carne de las aves y de otros animales como alimento; sin embargo, se debe comer carne con moderación. El pescado también es un buen alimento para el hombre y los granos en especial trigo.

¿Qué tienen que ver el trabajo, el descanso y el ejercicio con la ley de salud del Señor?

Además de [Doctrina y Convenios 89](#), hay otros pasajes de las Escrituras donde leemos cómo gozar de una buena salud. En ellos se nos aconseja: “Cesad de ser ociosos; cesad de ser impuros... cesad de dormir más de lo necesario; acostaos temprano para que no os fatiguéis; levantaos temprano para que vuestros cuerpos y vuestras mentes sean vigorizados” ([D. y C. 88:124](#)). También se nos ha dicho: “Seis días trabajarás y harás toda tu obra” ([Éxodo 20:9](#)). El Señor nos aconseja no trabajar más de lo que nuestras fuerzas nos permitan.

Un profeta de los últimos días nos ha dicho que debemos mantener saludable nuestro cuerpo, y nos aconsejó: “Así como las comidas nutritivas, el ejercicio en forma regular y el descanso apropiado vigorizan el cuerpo, el estudio constante de las Escrituras y la oración fortalecen la mente y el espíritu”. En lo que se refiere a la parte física, se nos ha prometido buena salud, y como resultado de esa buena salud, se nos ha dicho que “...correremos sin fatigarnos, y andaremos sin desmayar”. A pesar de que esa es una gran bendición, las bendiciones espirituales que se nos han prometido son aún mayores. Las cosas de la tierra son para beneficio del hombre).

- ❖ **Escribe en tu cuaderno o en tu hoja de reusó las respuestas a las preguntas**
- **¿Cómo llama el Señor a nuestro cuerpo?**
- **¿Dónde se encuentra registrada lo que Dios nos ha dado concerniente a la buena salud y como se le llama?**
- **¿Cómo debemos gozar de una buena salud?**
- **¿Qué fortalece la mente y el espíritu?**

ACTIVIDAD 3



Te invito a ver el video como retroalimentación:

- ❖ <https://www.facebook.com/tvnuevotiempo/videos/552826875611202>



- ❖ **Luego de escuchar y analizar el video elabora un organizador visual en tu Cuaderno de religión.**
- ❖ **Escribe dos compromiso que debes hacer para cuidar tu cuerpo y tener una buena salud?**
- ❖ **No te olvides de tomar una foto a tus trabajos y enviarlo a tu drive personal.**

Evaluación

Meta cognición	
1. ¿Qué he aprendido?	
2. ¿Cómo he aprendido?	
3. ¿Para qué me sirve todas las actividades que he realizado?	

Autoevaluación		
1. Cumplí con la tarea de forma autónoma. (Solo)	SI	NO
2. Trabaje en forma ordenada	SI	NO
3. Cumplí con todas las actividades	SI	NO
4. Busque más información sobre el tema	SI	NO
5. Aplico todo lo aprendido en mi vida diaria	SI	NO

<https://doramayerprimaria.wixsite.com/doramayerprimaria>

