

	<p>DOCENTES ORIENTADORES DE RIONEGRO Estrategia de Intervención Municipal</p>	
<p>CONSENTIDOS https://docentesorientadoresderionegro.blogspot.com/</p>		

APROVECHANDO EL TIEMPO LIBRE

Bachillerato

Hola amiguito el tiempo libre, es el tiempo que utilizamos para realizar actividades voluntarias, que nos dan alegría, tranquilidad y satisfacción y que no están relacionadas con obligaciones laborales o académicas.



Decimos que estamos aprovechando el tiempo libre cuando descansamos y cuando realizamos actividades creativas, que nos ayudan a desarrollar capacidades y favorecen nuestro bienestar.



Leamos este Cuento: El tiempo libre

En una aldea muy bonita, llamada Villa Serenidad, vivía mucha gente, niños, jóvenes, adultos y ancianos, todos disfrutaban de gran tranquilidad. Los niños estudiaban y jugaban, los jóvenes estudiaban y hacían deporte, los adultos trabajaban y disfrutaban de actividades al aire libre y los ancianos caminaban por los parques y visitaban a sus amigos y familias. Todos repartían muy bien su tiempo, el tiempo era su mayor tesoro.

Un día el rey de ese país, pensó que la gente tenía mucho tiempo libre, así que hizo ocupar con labores del campo, a todo el que tuviera mucho tiempo, poco a poco en toda la aldea la gente no tenía más tiempo libre, no podía caminar por los parques, los niños no podían jugar, los jóvenes no podían hacer deporte, los adultos y ancianos no podían visitar a sus familias y amigos, todo el tiempo libre había sido capturado.

La gente empezó a enfermar, de cansancio y de tristeza, no tenían tiempo para hacer algo divertido, para hacer actividades que les dieran serenidad.

Un día la gente no lo soportó más e idearon un plan para liberar su tiempo.

A oídos del rey llegó la noticia de que en la aldea Villa Serenidad, la gente ya no era feliz como antes, los niños y jóvenes, ya no estudiaban como antes, los adultos no trabajan como antes y los ancianos se estaban enfermando cada vez más.

Cuando fueron a visitar la aldea todos pedían al rey liberar de nuevo su tiempo, pues sin tiempo libre su vida ya no era como antes. El rey decidió devolverles su tiempo libre, si ellos enseñaban a otras aldeas, que cosas podían hacer para aprovecharlo en casa.

Así fue como Villa Serenidad, hizo un listado de actividades para disfrutar de la libertad del tiempo libre, en casa.

	<p>DOCENTES ORIENTADORES DE RIONEGRO Estrategia de Intervención Municipal</p>	
<h1>CONSENTIDOS</h1> <p>https://docentesorientadoresderionegro.blogspot.com/</p>		

Estas son las actividades que los aldeanos de villa serenidad te invitan a hacer en tu tiempo libre, puedes sacar espacios para el descanso y también para realizar estas divertidas actividades que te proponemos.



Anímate a construir un dominó o una escalera. Para el dominó necesitarás cartón y marcadores (puede ser negro o de colores), para la escalera necesitarás cartulina, una regla, lápiz, colores y un dado, usa toda tu creatividad y ¡listo! podrán jugar todos.

2

3



Manualidad: Portacelulares creativos.



Con Jeans viejos



Con rollos de papel higiénico



 <p>ORIENTADOR</p>	<p>DOCENTES ORIENTADORES DE RIONEGRO Estrategia de Intervención Municipal</p> <p>CONSENTIDOS</p> <p>https://docentesorientadoresderionegro.blogspot.com/</p>	 <p>ORIENTADORA</p>
---	---	--



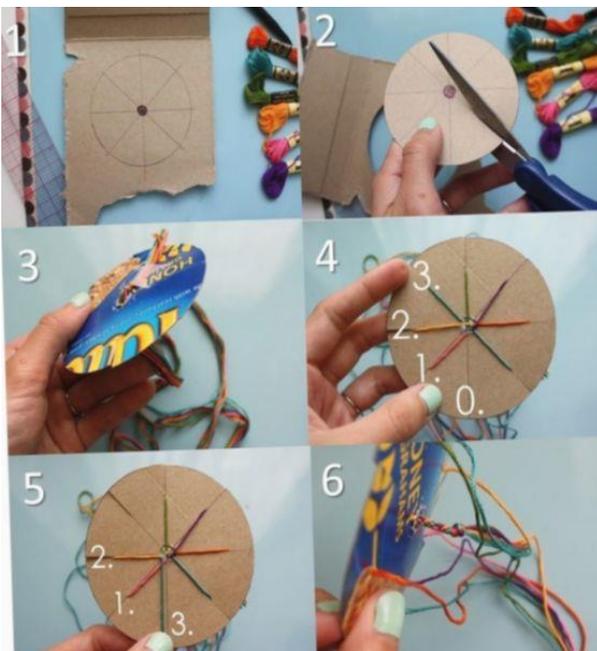
El Yoga es bueno para nuestro cuerpo y nuestra mente.

Con ropa cómoda y sin zapatos, trata de imitar estos movimientos... ¡pon tu cuerpo en acción!

4

5

Manualidad: Hagamos manillas



Necesitarás lana de uno o varios colores y cartón.

1. Harás un círculo de cartón, dibujarás y cortarás como en los pasos 1 y 2 de la imagen.
2. Harás un orificio en el centro del cartón (paso 3) cortarás 7 pedazos de lana de 30 cms cada uno, los anudarás juntos, los pasarás por el pequeño hueco del centro del cartón y pondrás cada pedazo de lana en su lugar respectivo, como observas en el paso 4 de la imagen.
3. A partir del espacio vacío contarás en dirección de las manecillas del reloj 3 espacios más, y pasarás la lana hacia el espacio vacío, desde ese nuevo espacio vacío contarás 3 espacios más y repetirás, como en el paso 5 de la imagen.
4. Repite hasta que la manilla tenga el largo deseado, haz un nudo y listo.
¡Luce tu nueva manilla!

	<p>DOCENTES ORIENTADORES DE RIONEGRO Estrategia de Intervención Municipal</p>	
<h1>CONSENTIDOS</h1> <p>https://docentesorientadoresderionegro.blogspot.com/</p>		



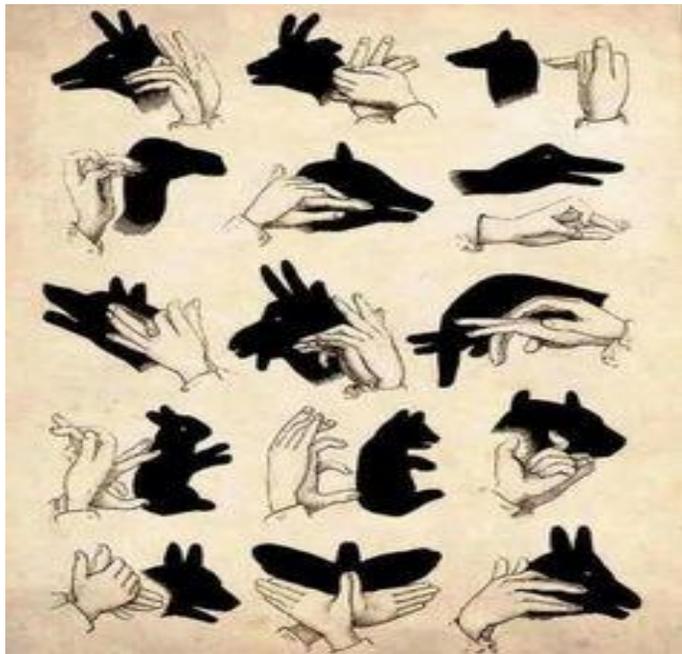
Siembra algunas semillas en cajas de huevos, échales un poco de agua todos los días y descubre cómo en un espacio pequeño también florece la vida.

¡Cuidar la vida, te da tranquilidad y satisfacción!

6

Juguemos a las sombras

En la oscuridad, con tus manos y con la ayuda de una linterna intenta hacer estas sombras chinescas de animales en la pared.



7

	<p>DOCENTES ORIENTADORES DE RIONEGRO Estrategia de Intervención Municipal</p>	
<h1>CONSENTIDOS</h1> <p>https://docentesorientadoresderionegro.blogspot.com/</p>		



8

Visitemos los museos del mundo

<https://www.museodeantioquia.co/museo-360/>

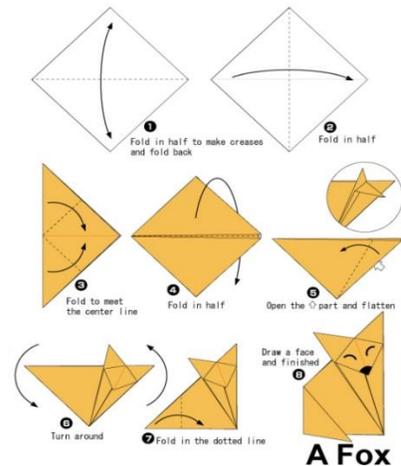
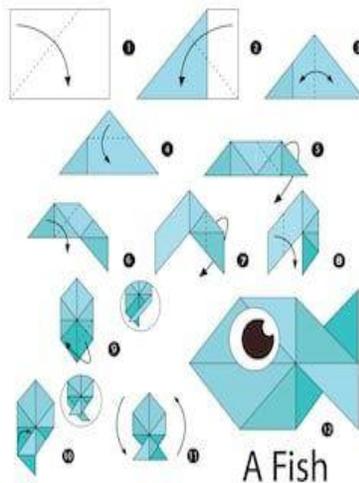
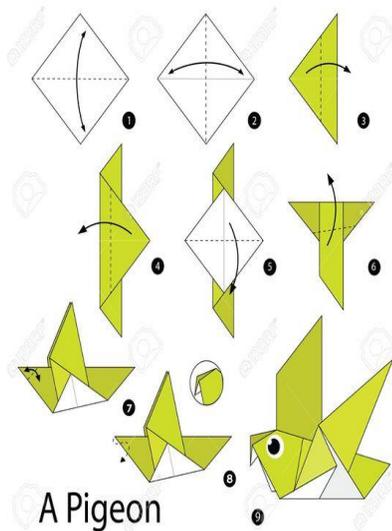
<https://inba.gob.mx/sitios/recorridos-virtuales/museo-de-arte-moderno/>

https://viajes.nationalgeographic.com.es/lifestyle/museos-mundo-visita-virtual_13248/1

<https://www.genbeta.com/web/esta-web-te-lleva-visita-virtual-museos-todo-mundo>

9

Origami para la mente y el alma

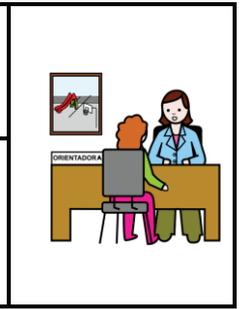




DOCENTES ORIENTADORES DE RIONEGRO
Estrategia de Intervención Municipal

conSENTIDOS

<https://docentesorientadoresderionegro.blogspot.com/>



10

¿Te gusta leer? ¡Fantástico!

Aquí te dejamos un link para que accedas a
varias bibliotecas virtuales

<https://soybibliotecario.blogspot.com/2017/12/sitios-web-y-bibliotecas-libros-gratis.html>

¡Esperamos lo

disfrutes!