



## Este capítulo fue clave porque

- Aprendimos algunos hábitos para cuidar nuestra vida y experimentar bienestar de manera general en nuestra casa, en el colegio y en nuestra comunidad.
- Nos dimos cuenta de que en la clase de educación física debemos tener unos hábitos para garantizar un buen desempeño en las actividades físicas y prácticas deportivas.
- En general, el estado de bienestar de una persona se logra a partir del cuidado de la propia vida, del medio ambiente y de las buenas relaciones con los otros. La salud integral es tener salud corporal, mental y emocional teniendo excelentes relaciones con los demás. No es posible disfrutar a plenitud de la vida, cuando alguno de estos factores se deteriora: **todos somos responsables del bienestar de todos.**



## Conectémonos con la ética y los valores



Es muy importante adoptar una serie de principios éticos y valores morales en nuestra relación con nosotros mismos, con las otras personas y con la naturaleza, es decir con la vida en general.

Solo si asumimos una actitud de respeto y responsabilidad hacia los recursos del planeta como el agua, el aire y la biodiversidad y hacia nuestros semejantes, podremos garantizar un estado de bienestar que nos permita convivir en armonía con todas las personas y especies en el planeta.

¿Qué principios éticos y valores morales propones para cada uno de los siguientes contextos?

Contexto	Principios éticos sugeridos	Valores morales
Medio ambiente		
Familia		
Escuela		