

TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Sesión 2

5th
SECONDARY



HABITOS SALUDABLES

“Cultivando Hábitos para una Vida Saludable”

NORMAS DE CONVIVENCIA

- Pedir la palabra antes de hablar.
- Ser puntual y constante a lo largo del proceso educativo.
- Expresarse a través de un lenguaje educado.
- La higiene es fundamental.
- Moderar el uso de aparatos electrónicos.
- Levantar la mano para hablar.
- Cuidar y proteger los materiales de clase.
- Decir “Por favor” y “Gracias”
- Delimitar los espacios de estudio y de juego
- Mantener el orden al entrar, salir y durante la permanencia en el aula de clase.



TAG DE HÁBITOS SALUDABLES



¿Qué es un hábito?

Un hábito es ...

- Forma de ser y actuar que se repite regularmente.
- Un comportamiento mecánico, sin razonamiento.
- Supone un acostumbamiento del cuerpo y de la mente: entrenamiento.
- Una programación aprendida, no innata.



¿Cómo se forman los hábitos?

- Nadie nace con ellos, se adquieren.
- Influencias que se reciben del medio que nos rodea: consecuencias, modelos, impacto social y retroalimentación, utilidad, comodidad y placer.
- Estilo de vida, actitud ante la vida (valores, creencias, experiencias significativas).
- Se pueden volver necesidades.





Según el Instituto Nacional de Salud (INS), en el Perú, cerca del 70 % de adultos padecen sobrepeso u obesidad y solo el 10.9 % de personas mayores de 15 años consumen al menos 5 porciones de fruta y/o ensalada de verduras al día.

SABÍAS QUE...?

¿Qué es la Alimentación Saludable?

Consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales, los cuales ayudaran para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado



¿Por qué nos alimentamos mal?

- El tiempo
- Malos Hábitos
- Lo encuentran más sabroso
- Desconocimiento



Consecuencias de los malos hábitos alimenticios

- Aumento de peso
- Incremento de colesterol, triglicéridos
- Diabetes
- Hipertensión
- Anemia
- Neoplasias (cáncer)



HIGIENE PERSONAL



Es el acto que una persona realiza de forma constante como medida de higiene o limpieza para el cuidado de su cuerpo, para mantenerse limpio y para conservar su salud y así evitar enfermedades y desarrollar una mejor conciencia de sí mismos.

IMPORTANCIA



istock.com · 154641

- Una buena higiene personal puede hacer que estemos menos propensos a las enfermedades.
- La falta de estas medidas de higiene puede provocar algunos padecimientos como la sarna, la micosis, la influenza, COVID-19, enfermedades diarreicas, caries dental, entre otras.
- Los malos hábitos de higiene pueden provocar olor corporal, así como el incremento de grasa en la piel.



SALUD MENTAL



Es el estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés.



IMPORTANCIA

- Relacionarnos mejor con las emociones y pensamientos
- Relacionarnos mejor con las personas
- Resolver los problemas que se nos presentan
- Mayor autoestima
- Contribuir a mejorar la comunidad donde vivo



Recomendaciones



- Nuestra alimentación debe basarse en alimentos *menos procesados*, con más antioxidantes, fibra, agua.
- Hay que motivarse para que llevar una vida activa y dedicar parte del tiempo de ocio a la práctica de algún deporte.
- Los escolares tienen que comer de todo, pues cuanto mayor variedad de alimentos exista en su dieta, mayor es la posibilidad de que sea equilibrada y contenga los nutrientes que necesitan.
- Descansar adecuadamente sus 8 horas
- Mantener una higiene constante de ducha diría, lavado de manos, cepillado de dientes, cambio ropa, etc.



... entre otras

COMO CUIDAR MI SALUD MENTAL



- Cuidar las horas de sueño
- Cuidar nuestra alimentación
- Hacer actividad física
- Actividades placenteras
- Cerebro activo
- Gestión emocional
- Cuidar nuestras relaciones con los demás
- Organizar nuestra rutina
- Hablar de lo que nos pasa



ENCUESTA

GRACIAS



**La mejor
Prevención
está en tus
manos.**

¡Recuerda!