

TUTORIA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Sesión 2 - Unidad II

3ro

SECUNDARIA

Hábitos Saludables



NORMAS DE CONVIVENCIA



Guardar silencio mientras el docente está realizando la explicación



Levantar la mano para participar o preguntar



Respetar la opinión de los compañeros.

Dinámica : Nombre y adjetivos



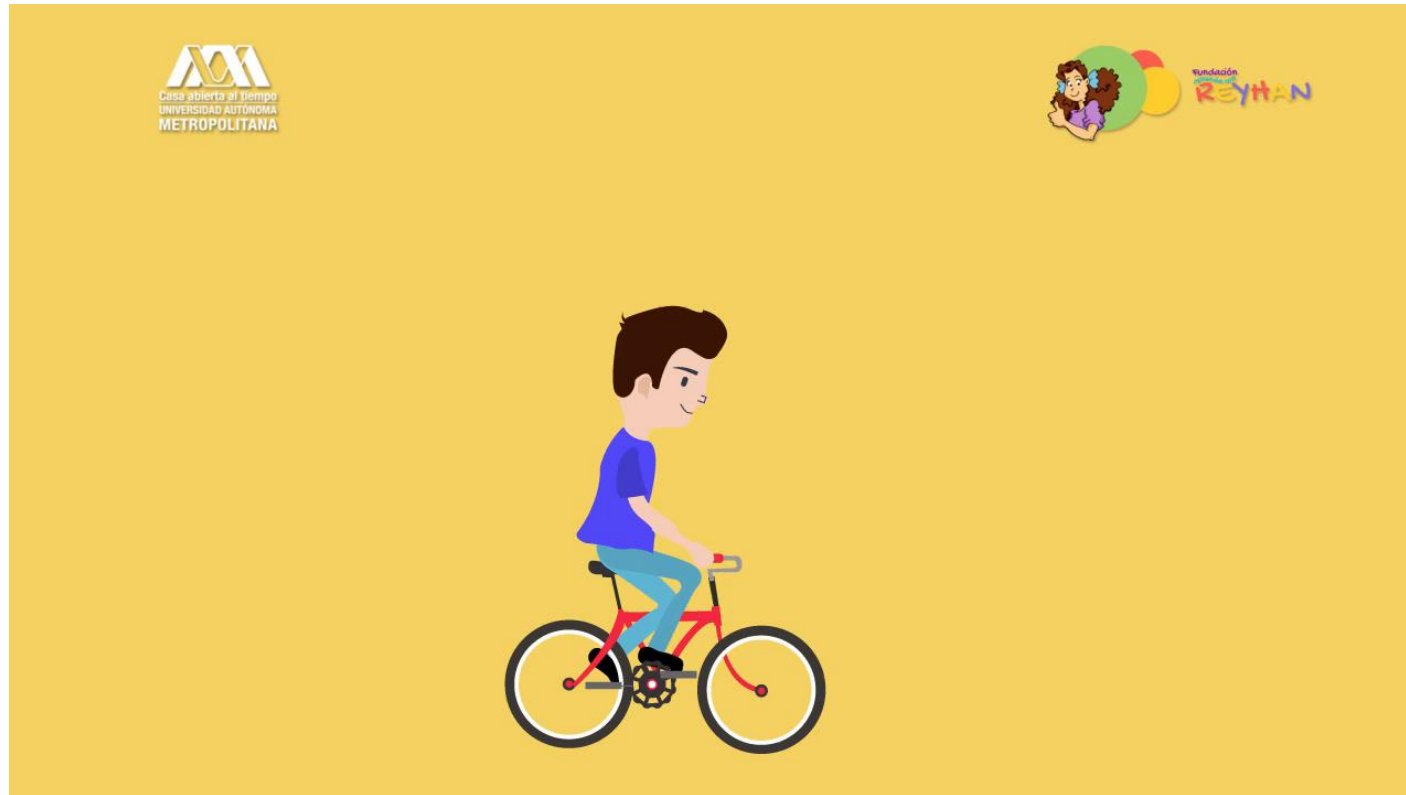
Los participantes piensan en un adjetivo para describir cómo se sienten y cómo están. El adjetivo debe empezar con la misma letra que sus nombres; ejemplo “ Soy Fernando y estoy feliz” o “ Soy Ines y me siento increíble”

CONTESTEMOS



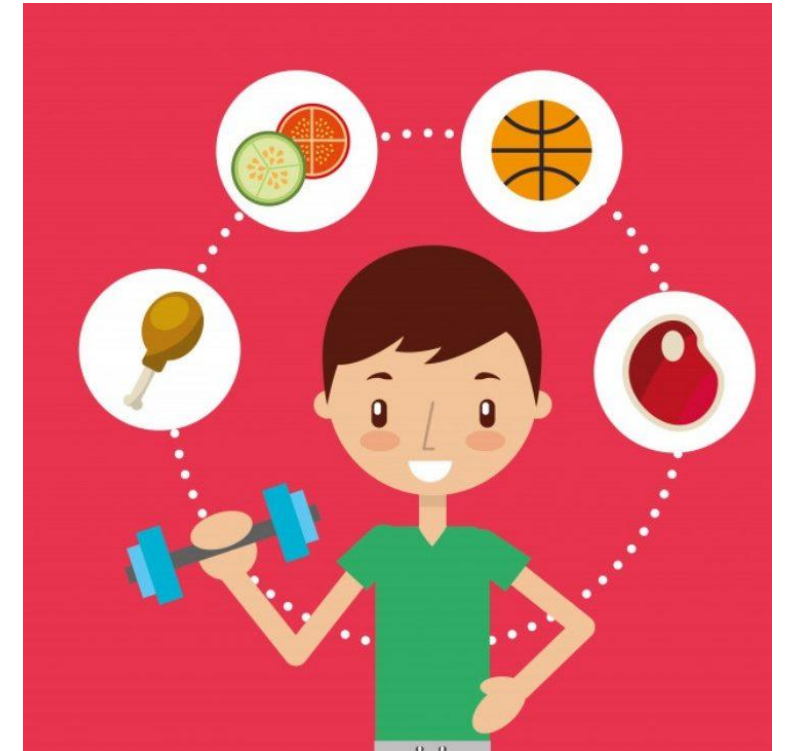
✓ ¿Qué son hábitos saludables?

Observemos el siguiente video



HÁBITOS SALUDABLES

Las prácticas de ciertos hábitos nos ayudarán a generar bienestar, ya que puede contribuir a mantener nuestro bienestar físico y mental



HÁBITOS SALUDABLES

Alimentación

Actividad Física

Evitar consumo
de bebidas
alcohólicas

Calidad de
sueño

Salud mental

INFOGRAFÍA



Cada grupo tendrá un papelote en blanco y 5 temas. Los temas son: ***alimentación saludable, ejercicio físico, calidad de sueño, salud mental y eliminación del consumo de alcohol.*** Al azar, el profesor colocará hojas con el tema a desarrollar. Por ello cada representante del equipo sacará una hoja y el tema que le toca tendrán que hacer una infografía llamativa, para posteriormente exponer.

REFLEXIONANDO



- ✓ ¿Qué aprendí hoy?
- ✓ ¿Por qué es importante un adecuado hábito saludable?