

TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Sesión 2

2nd
SECONDARY

Cultivando hábitos para una
Vida Saludable



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.

Lluvia de ideas

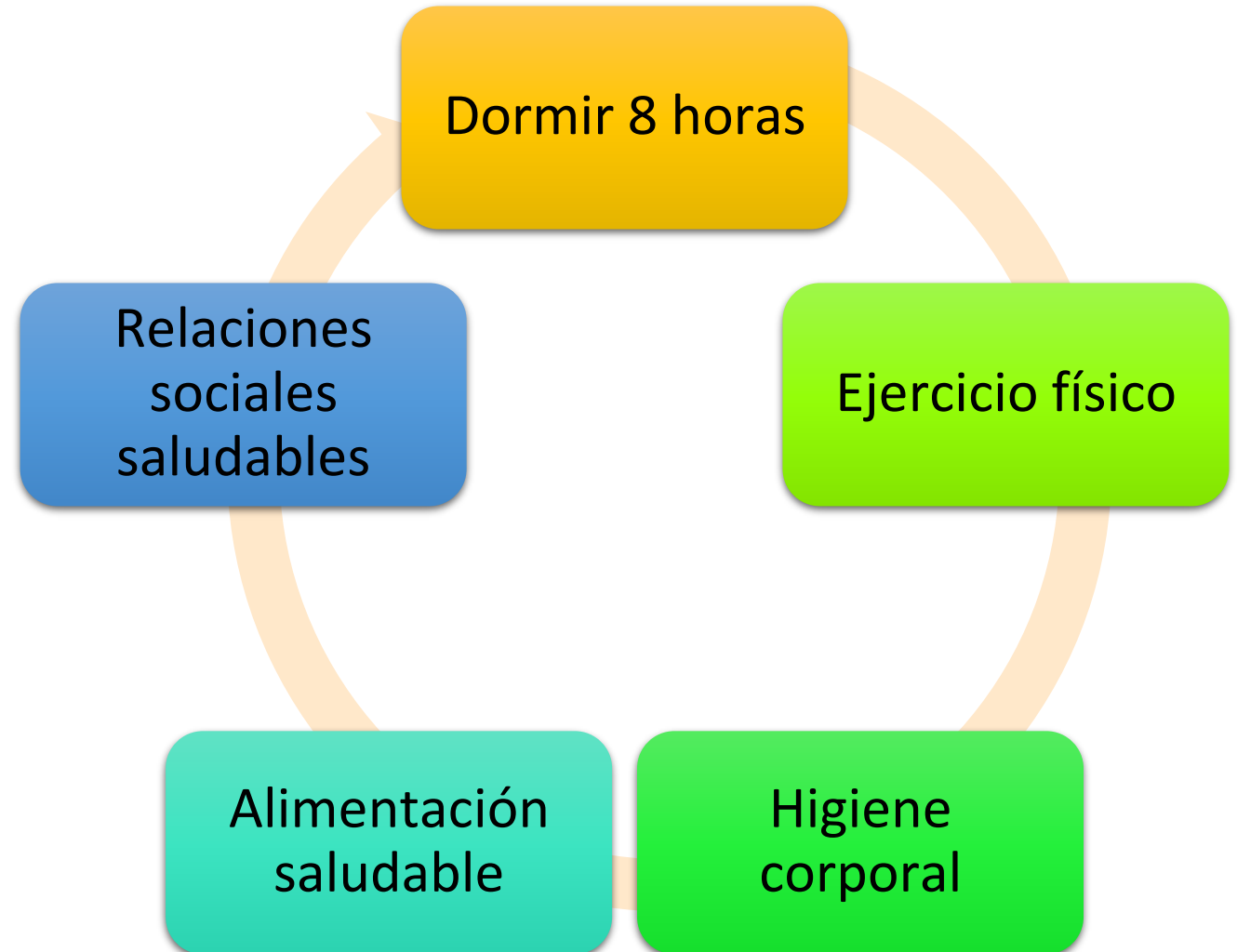
¿Qué debemos hacer para estar saludables?

¿Por qué crees que es importante estar saludables?

¿Los adolescentes practican hábitos saludables?

Hábitos saludables

Cada 7 de Abril se celebra el Día Mundial de la Salud, por ello recordamos algunos hábitos saludables.



Observa el siguiente video



Analizamos

1. Formamos grupos y discutimos lo siguiente:

- ¿Qué hábitos saludables y no saludables identificas en el video?
- ¿Por qué creen que muchas personas hoy en día no tienen hábitos saludables?
- ¿La tecnología ha hecho que seamos sedentarios?

2. Compartimos con la clase los resultados.



LLUVIA DE IDEAS EN EL AULA

Buscamos...

Sopa de letras de VIDA SALUDABLE 680

A	U	Q	M	T	C	O	C	N	B	S	C	E	C	E
R	A	A	A	D	N	O	O	A	N	V	E	R	A	E
R	G	G	A	O	D	I	V	E	R	D	U	R	A	S
B	O	X	D	I	C	S	A	L	U	D	A	B	L	E
L	I	A	L	I	M	E	N	T	A	C	I	O	N	A
E	C	E	R	E	A	C	N	L	S	E	O	T	D	L
I	A	T	N	A	M	U	C	E	C	N	O	A	O	L
D	U	G	D	E	D	E	L	B	A	Y	E	I	O	U
N	E	E	U	I	S	O	L	O	A	C	C	O	A	F
V	N	U	O	A	R	T	A	R	N	I	A	I	A	R
I	A	O	A	T	D	F	A	A	C	V	A	T	A	U
D	E	P	N	L	U	I	L	R	I	O	O	A	Y	T
A	T	O	N	L	F	A	E	T	E	C	T	E	I	A
S	C	E	N	U	B	J	C	I	N	R	C	R	N	S
D	M	C	E	O	E	A	M	E	D	I	C	O	A	D

Palabras a encontrar:

ACTIVA
BIENESTAR
SALUDABLE
VIDA
BALANCEADA

NUTRICION
MEDICO
CONTROLES
EJERCICIO

VERDURAS
AGUA
FRUTAS
ALIMENTACION