

TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Sesión 2

4th
SECONDARY

Cultivando hábitos
para la vida



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: Describamos un paisaje

Menciona una característica de un paisaje que estés visualizando.
Entre todos lo haremos.



Día internacional de la salud

El 7 de abril de cada año se celebra el Día Mundial de la Salud (DMS) con motivo del aniversario de la fundación de la OMS en 1948



El objetivo de este Día es promover la salud, concientizar sobre la importancia de esta, velar por las personas más vulnerables y preservar la seguridad mundial.

¿Cómo podemos cuidar nuestra salud?

Autocuidado



Importancia de la salud física y mental



Salud mental



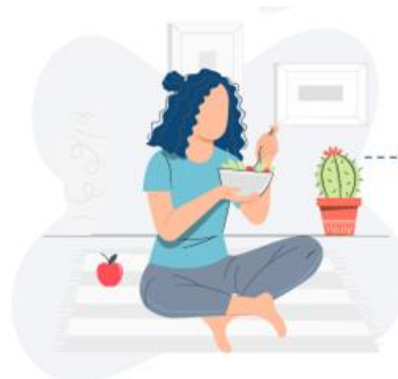
Hábitos saludables



Controla tu estrés



Alimentación sana



Mantén un peso saludable



Evita contraer enfermedades



No dañes tu salud



Practica Deporte



Mantén un ambiente agradable



Controles médicos

Actividad

- Identifica qué hábitos debes cambiar para mejorar tu salud.
- ¿Qué hábitos saludables te gustaría practicar en familia?
- Resalta la importancia de la salud mental.



Reflexionemos



¿Qué aprendimos hoy?

“si cambias tus hábitos, cambia tu vida”