



VALUES

2nd
SECONDARY

**DESCUBRIENDO LO VALIOSO
QUE HAY EN MI**



 **SACO OLIVEROS**

GIMNASIA CEREBRAL



Q___N S__MBR_
 V_RD_D C_S_CH_
 C_NF__NZ_, Q___N
 S__MBR_ C_R_Ñ_
 C_S_CH_ GR_T_T_D,
 Q___N S__MBR_ _M_R
 C_S_CH_ F_L_C_D_D

HELICOCURIOSITY

Hábitos de higiene personal y autocuidado

- 1.- ¿Qué mensaje nos transmite el video?
- 2.- Menciona el compromiso que vamos a realizar en relación a nuestro autocuidado personal:



<https://youtu.be/kCt46g2nlj8>



Nuestro cuerpo

- “Mi cuerpo soy yo mismo, es mi más cercano amigo”
- Nuestro cuerpo CAMBIA Y CRECE por dentro y por fuera

Hábitos saludables

- Prácticas que responden a nuestras conductas y cultura de bienestar, generan efectos positivos sobre nuestra salud mental, física, nutricional y social.



Pasos para aplicar hábitos saludables

- Plantear retos y metas.
- Disminuir el consumo de alimentos poco nutritivos
- El consumo de agua es esencial para que nuestro cuerpo.
- Dormir la cantidad de horas adecuadas.
- Cuidar nuestra higiene es un factor crucial

Fortalece nuestra
autoestima

Prevención de
enfermedades a través de
los hábitos saludables
funcionan como un factor
protector



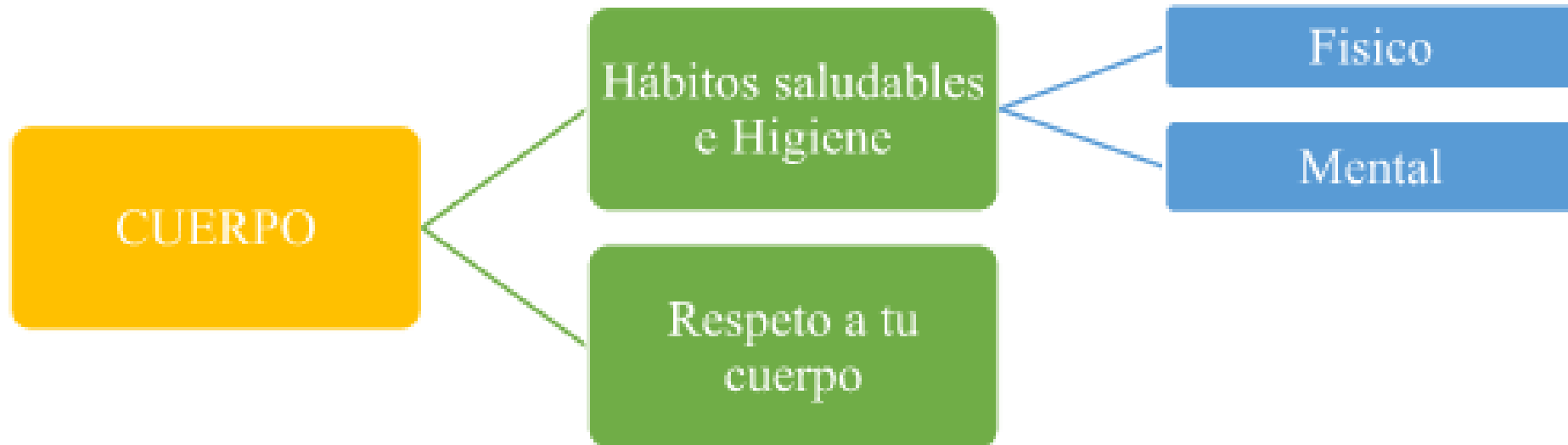


El Respeto de tu cuerpo y el de los demás

Respetar conlleva entender y aceptar las decisiones que tomen las personas con las que nos relacionamos, sobre su forma de pensar o accionar, siempre y cuando no sea en perjuicio de ellos ni de sus iguales. Es necesario entender que nadie tiene derecho a accionar contra ti sin tu consentimiento o aprobación. El respeto a las demás personas implica escuchar y tomar en cuenta sus decisiones, opiniones, sentimientos, tiempos, espacios. Relacionarse es una oportunidad para comunicarse, respetar y mantener relaciones saludables e igualitarias. Es muy importante aprender a decir “No” frente a situaciones que nos presionen, hostigamiento o peticiones que nos hacen sentir incómodos o incómodas.



HELICOSYNTESIS





1 ¿Cuáles son los hábitos saludables que suelen desarrollar?

2 ¿Qué acciones realizas en relación al respeto hacia los demás?

3 Escribir tres cualidades que te describen:

4 Marque la alternativa incorrecta:
Los beneficios de los hábitos saludables:
a.- Fortalecer nuestra autoestima.
b.- Prevenir enfermedades.
c.- Contribuye en nuestro bienestar integral.
d.- Desmotivación, desinterés de nuestro autocuidado.





1

Completar el cuadro con las acciones que realizas en:

Higiene personal	Higiene en el hogar	Higiene en el colegio





2

Crear una frase alusiva al tema del respeto de tu cuerpo:





“Enfocar la atención en la respiración durante un minuto”

Empezamos, para ello, vamos a enfocar toda nuestra atención en la respiración durante un minuto. Con los ojos abiertos, respira con el vientre, inspira el aire por la nariz y exhala por la boca. Al realizar este ejercicio podremos escuchar el ritmo y el sonido de la respiración.