



VALUES & LEADERSHIP

Chapter 5

1st
SECONDARY

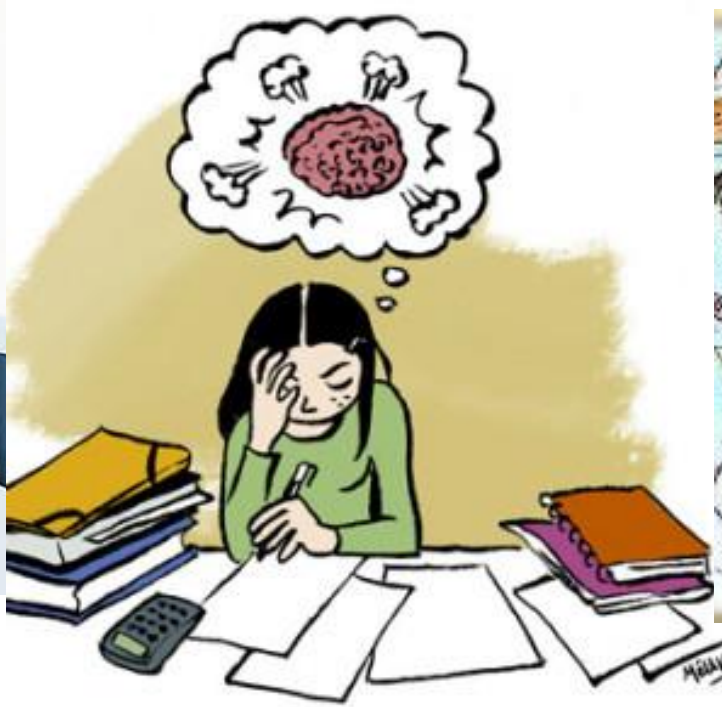


CUERPO SANO + MENTE
SANA

= VIDA SANA

 **SACO OLIVEROS**

Es estrés, el asesino silencioso





El triángulo de la vida



FACTORES FÍSICOS

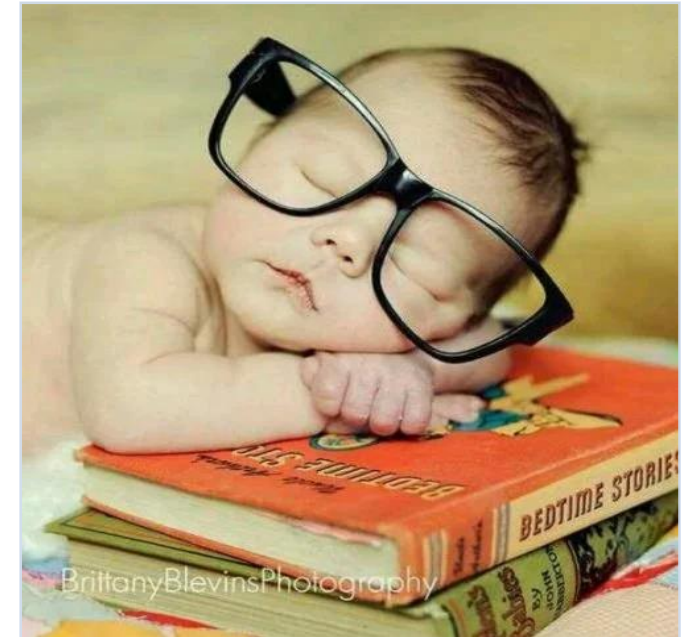
Alimentación



Actividad física



Descanso



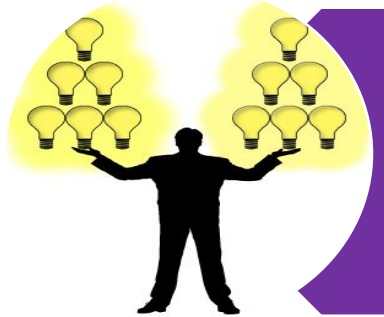
FACTORES PSICOLÓGICOS



Control de
emociones



Habilidades
sociales



Ideas claras



Planificación



Grupos de
apoyo



Optimismo

FACTORES AMBIENTALES



Familia



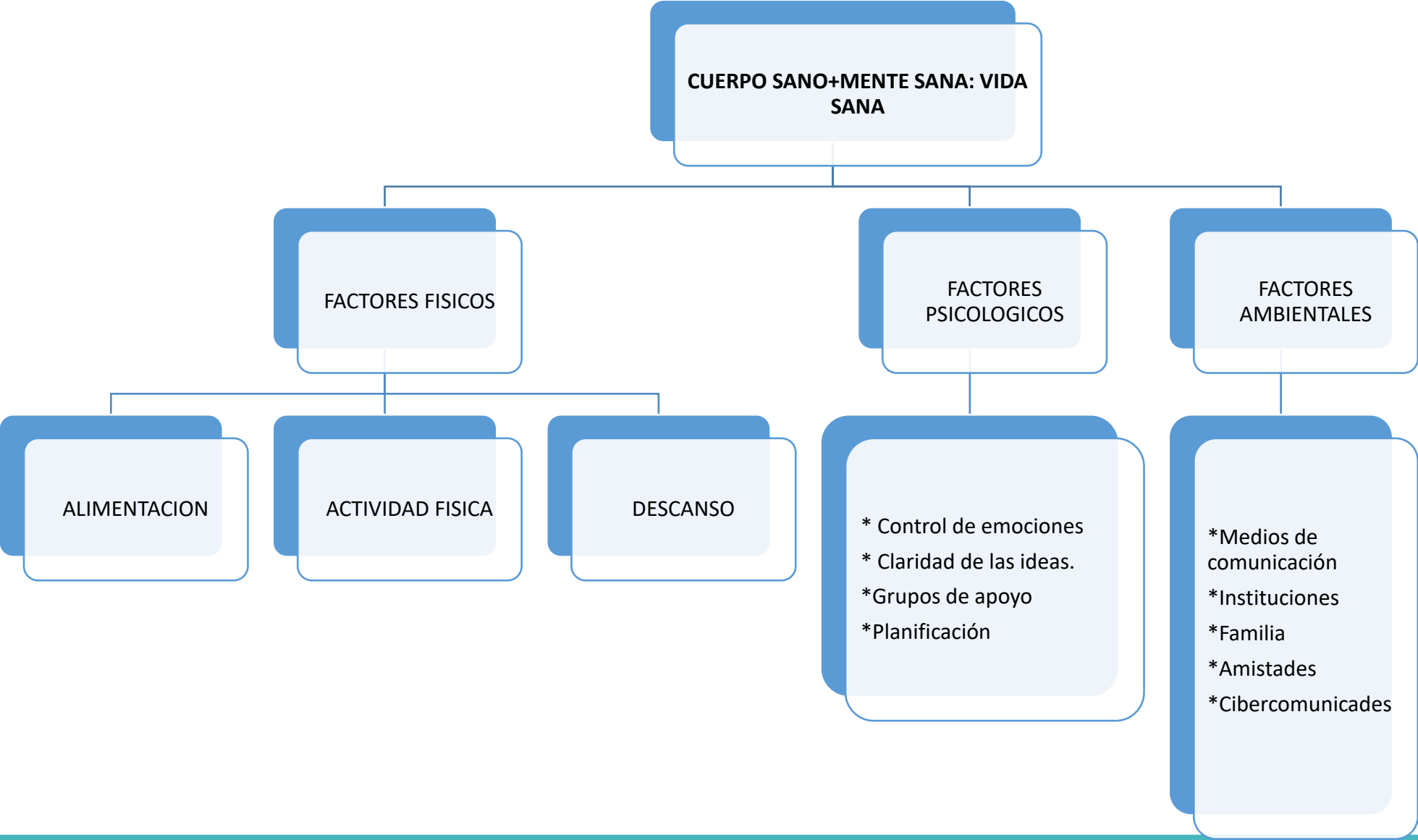
Medios de
comunicación



Amistades-
Redes



Instituciones





- 1 Es una actividad que afecta el ámbito físico de nuestra salud:
- a) Tener horarios de estudio.
 - b) Amanecerme viendo películas
 - c) Realizar nuestros ejercicios matutinos
 - d) Descansar 8 horas en promedio





2

Una manera de mejorar el aspecto psicológico de nuestra salud:

- a) Reaccionar violentamente.
- b) Ir a celebraciones y/o fiestas
- c) Jugar en internet 3 horas diarias
- d) Controlar mis emociones



-  Con la ayuda de tu docente, describe una ración saludable de lonchera nutritiva:
-  Identifica que deportes sería muy bueno que se implemente en tu colegio (dejando de lado el futbol y el vóley).



3

CALIFICA DEL 1 AL 5 CADA EXPRESIÓN RELACIONADO A LOS ESTILOS DE VIDA

01.- Organizo un horario de estudio	1	2	3	4	5	+
02.- Tengo cuidado en la higiene de mi cuerpo	1	2	3	4	5	
03.- Realizo ejercicios por 20 minutos 2 veces a la semana	1	2	3	4	5	
04.- Duermo 8 horas diarias en promedio	1	2	3	4	5	
05.- Cuando algo me apena lo converso con alguien	1	2	3	4	5	
06.- Cuido mis jardín, por lo menos tengo una maceta en casa	1	2	3	4	5	
07.- Leo un libro en mis ratos libres	1	2	3	4	5	-
08.- Veo películas en la madrugada	1	2	3	4	5	
09.- Como salchipapas a eso de las 11 de la noche	1	2	3	4	5	
10.- En los recreos consumo golosinas y gaseosas	1	2	3	4	5	
11.- Si algo me molesta termino gritando a las personas	1	2	3	4	5	
12.- Juego en la computadora por lo menos 3 horas diarias	1	2	3	4	5	
13.- Boto la basura en el piso, no en el tacho	1	2	3	4	5	
14.- Mi cuarto permanece muchas veces desordenado	1	2	3	4	5	



Ahora suma todas tus respuestas positivas y negativas, y reflexiona. Si obtienes un sentido positivo y te alejas del 0 entonces tus estilos de vida se acercan a lo saludable, en tanto que en el sentido negativo, si se aleja del 0 en el lado negativo, debo mejorar mis hábitos para reforzar mi salud