



Escuela Secundaria Técnica 14

Ciclo escolar 2021-2022

Vida Saludable 2do. D, E y F

Docente Mireya Rivera Salgado, correo electrónico: mireya.risa@gmail.com

ACT. 24	Del 21 al 125 de febrero de 2022.
------------	-----------------------------------

Tema:: salud física Habilidad asociada: Hábitos	Indicador de logro: Reconoce la importancia del cuidado de la salud personal frente al cuidado de los demás
Tema: La Higiene y el cuidado de tu cuerpo Actividades de andamiaje: 1- Lee con atención la lectura de las páginas de la 70 a 73 del libro salud integral para casi jóvenes 2- Analiza los cuidados que debes tener hacia tu cuerpo 3- Reconoce que eres el único responsable del cuidado y funcionamiento de tu cuerpo, elabora un cartel de los cuidados que debes tener sobre tu propio cuerpo, empezando por el baño diario 6.- Entrega tu trabajo antes de las 8 pm del martes	Recursos Cuaderno, lectura electrónica o impresa Cámara, teléfono internet etc.
Escenario (medio de comunicación) 1. Blog Educativo de la secundaria. 2. WhatsApp, Messenger, Llamada telefónica 3. Clase en zoom el lunes	Evaluación: formativa

ACTIVIDADES

I.-Realiza la siguiente lectura del libro salud integral para casi jóvenes de las páginas de la 70 a 73,

El baño diario es muy importante para el cuidado de tu cuerpo: analiza ¿cómo te sientes antes, durante y después de haberte bañado?, a menudo antes de bañarte, sientes una sensación de cansancio agotamiento o alguna incomodidad, y decides que es tiempo de bañarte, sobre todo si estás acostumbrado a bañarte a una hora específica, si pasas de esa hora seguramente, sentirás la necesidad de bañarte y eso se debe a que ya has creado un hábito higiénico, anota aquí como te sientes cuando no te has bañado y ya lo necesitas:

Describe por favor cómo te sientes mientras te bañas, por ejemplo a algunos los relaja, a otros les da por cantar, otros solo disfrutan caer el agua sobre su cuerpo, tú ¿cómo te sientes mientras de bañas? dime: _____

Después del baño ¿cómo te sientes? ¿Qué necesidades tiene tu piel?, te reanimas o de plano dime ¿cómo te sientes después de bañarte?



Escuela Secundaria Técnica 14

Ciclo escolar 2021-2022

Vida Saludable 2do. D, E y F

Docente Mireya Rivera Salgado, correo electrónico: mireya.risa@gmail.com

2- por favor revisa cuales son las indicaciones especificas para niñas y niños sobre el cuidado de su cuerpo según su género, como veras, el género determina los cuidados y recomendaciones especificas, si tienes alguna duda al respecto debes hablar con tus padres para que te aclaren estos puntos

3.- Especifica como debe ser el cuidado de:

Higiene dental	Manos	uñas	pies

Ya sabias ¿cuales son los cuidados que debes tener hacia tu cuerpo?

Hazme saber si en tu casa te han enseñado otro cuidado de tu cuerpo.

Busca imágenes para adornar tu tema