**Lunes**

**26**

**de abril**

**1°, 2° y 3° de Secundaria**

**Vida Saludable**

*Experiencias en higiene y limpieza*

***Énfasis:*** *Valorar aprendizajes, retos y logros en la adquisición o modificación de hábitos de higiene y limpieza.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Comienza con un reto motriz; para ello realizarás malabares con 2 pelotas de esponja, si no las tienes, desde casa puedes improvisar el material, con algunos calcetines enrollados o unas bolitas con papel de reúso.

Coloca una pelota en cada mano, ahora las deberás lanzar hacia arriba al mismo tiempo, y recibirla con la misma mano, esto a la altura de tu cabeza y realiza 2 repeticiones.

Ahora sólo con una pelota, lánzala hacia arriba con la mano derecha y la recibes con la mano izquierda, y después lánzala con la mano izquierda y la recibes con la mano derecha. Recuerda, debe estar a la altura de tu cabeza, realiza 3 repeticiones, ¡adelante!

Reflexiona sobre los beneficios de este reto motriz.

Se refiere a como te puede ayudar esta actividad en tu salud.

La buena salud se conserva a través de la actividad física, con este ejercicio desarrollarás mayor énfasis en las capacidades físicas coordinativas.

Como lo es la coordinación óculo manual y lateralidad; y en cuanto a tus capacidades físicas condicionales, el énfasis está en la fuerza del segmento corporal de tus brazos.

Recuerda, es bueno aprovechar tu imaginación y crear una gama de ejercicios saludables para tu salud.

Se te sugiere el siguiente refrigerio para iniciar el día, es una deliciosa ensalada de espinaca con nueces y arándanos, cuadritos de pollo, o bien pollo deshebrado, de acuerdo al paladar de cada quien y una fruta de temporada y lo puedes acompañar con media cucharada de miel.

Con este refrigerio, continúo practicando hábitos alimentarios saludables.

Comienza recordando lo que aprendiste en la sesión anterior.

Reflexionaste acerca de la importancia de la salud sexual y reproductiva

Valoraste la importancia de la salud sexual y reproductiva como parte de una vida saludable.

Ahora sí que, el compromiso de preservar tu salud sexual está en tomar decisiones responsables e informadas.

Conocerás sobre experiencias en higiene y limpieza, valorarás aprendizajes, retos y logros en la adquisición o modificación de hábitos de higiene.

**¿Qué hacemos?**

Colócate en un lugar cómodo, en una posición agradable, y a partir de este momento déjate llevar por tus sentidos, escucha con los ojos y ve con los oídos.

Recuerdas lo que has aprendido en tus sesiones de vida saludable acerca de la higiene, ¿cuáles son los beneficios de tener una buena higiene corporal? ¿Cuáles son los riesgos de no practicarla?

¿Por qué es significativo bañarse una vez al día? ¿Cuál es la importancia de mantener la piel limpia? ¿Por qué es necesario mantener el cabello limpio?

¿Cuáles son los buenos hábitos para dormir? ¿Cuáles medidas de higiene y limpieza prácticas en familia? ¿Cuáles medidas de higiene practicas a escala comunitaria?

¿Cuáles fueron tus retos y logros en cuanto a tu higiene y limpieza? ¿y qué puedes decir de tu higiene deportiva? o ¿de tu higiene mental, emocional o social?

Ahora, registra en tu cuaderno tus reflexiones.

Seguramente has logrado modificar algunos de tus hábitos de higiene con mayor responsabilidad; por ejemplo, el cepillado de los dientes, ahora debes dormir mínimo 8, y en casa cooperas lavando los trastes y barriendo la calle.

Ahora tienes conciencia del autocuidado de tu salud, con ello puedes prevenir enfermedades, al igual que tu familia.

Registra estos cambios en tu diario de Vida Saludable ya que te servirá para dar continuidad a tus retos y logros en éste y en otros aspectos de tu salud.

Ahora observa la siguiente entrevista con la profesora Sandra Michelle García Sánchez, quien comparte sus reflexiones, enseñanzas, retos y logros sobre la modificación de hábitos de higiene con sus alumnas y alumnos.

1. **Experiencia docente**

<https://youtu.be/BlUAEpgCQ6E>

Estas valiosas experiencias fortalecen tus saberes en el tema de higiene como parte de una vida saludable.

También observa la participación de algunas alumnas y alumnos de secundaria que colaboraron con sus experiencias sobre la modificación de sus hábitos de higiene.

1. **Experiencia alumno**

<https://youtu.be/HErseIm4wo4>

Queda claro que las y los adolescentes han generado conciencia con el autocuidado y sus hábitos de higiene.

La higiene es y debe ser parte fundamental de nuestra vida para poder conservar la salud, no sólo la higiene personal, sino también la familiar y la comunitaria; de nada sirve tener higiene personal si te encuentras en un ambiente que te enferma, por ello todos deben participar en la higiene de tu comunidad y de tu hogar.

A lo largo de las sesiones se ha presentado información muy significativa acerca de todos los niveles de la higiene, pon atención al siguiente video.

1. **Cápsula Televisa. ¿Cómo se relaciona la higiene con la actividad física?**

<https://youtu.be/y_M5t4xQG3A>

Siempre es importante mantener una higiene adecuada en tu persona, en tu hogar y en tu comunidad, como ya se había mencionado anteriormente, para cuidar de ti y de los tuyos y así proteger la salud de todos.

Además, la importancia de la higiene física, mental y social, son importantes en la salud; así como la higiene deportiva, que refiere a incorporar hábitos alimentarios que ayuden a tener suficiente energía mientras realizas una actividad física, así como hidratarte adecuadamente, e integrar conductas que eviten lesionarte cuando se realizan los ejercicios de manera correcta al desarrollar actividades deportivas o físicas.

Al realizar actividad física se puede disminuir el estrés, ayuda a la autoestima y permite relacionarte socialmente con personas que comparten tus gustos por dichas actividades, lo cual también forma parte de la higiene física, mental y emocional.

No olvides la higiene personal después de realizar actividad física, fundamental en la prevención del desarrollo principalmente de hongos o bacterias, que pueden causar mal olor y enfermedades de la piel, entre otras.

También recuerda que debes tener presente la higiene emocional, mental y social, sabes que es parte de estar en armonía contigo mismo y con los que te rodean, manteniendo un balance en tu vida, y para ello puedes hacer y mantener actividades que te agraden como pintar, leer tu libro favorito, reír, jugar, meditar, un juego de mesa en familia, platicar con tus amigas o amigos, identificar, expresar, reconocer y regular tus emociones, entre otras muchas más.

Seguramente no sabías que abarcaba tanto el tema de la higiene, seguro pensaste que con bañarte, cortarte las uñas, lavarte las manos, en fin, lo que es la higiene personal, con eso era suficiente, y ahora puedes darte cuenta que es un área integral.

Analiza más acerca de tu reto motriz que realizaste al principio de esta sesión.

Piensa, ¿de qué otra manera podrías realizar tu reto motriz?

Por ejemplo, lo puedes trabajar en parejas; lanza la pelota con tu mano derecha, y la otra persona la atrapará con la mano izquierda y la regresará de la misma forma.

Y también lo realizarás con la otra mano, para así trabajar la lateralidad.

Y, por último, agrega un poco más de complejidad, ambas manos para lanzar y cachar.

**El Reto de Hoy:**

¿De qué otras formas puedes realizarlo? Inténtalo con tus amistades y tu familia.

Incluso puedes organizar alguna competencia en casa.

En la siguiente sesión compartirás experiencias en actividad física.

No olvides compartir lo que aprendiste en familia.

Y recuerden, la buena salud se construye, la buena salud se conserva con amor, voluntad, conocimiento y consciencia.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**