****

**Colegio Tecnológico Pulmahue**

**Mostazal**

**Profesora Claudia Silva**

**PLAN DE TRABAJO SEMANA 25 DE Mayo HASTA 29 de Mayo del 2020**

**Estimados Alumnos de Cuarto Medio A y B del colegio Tecnológico Pulmahue de Mostazal envío a ustedes objetivo y contenido que se trabajaran durante esta suspensión de clases, así también como los contenidos de apoyo e introducción al tema .**

**Guía N° 5 para Cuartos Medios de Enseñanza Media:**

**Biología Diferencial**

**Objetivo de Aprendizaje :** Practicar actividades físicas en forma segura demostrando la adquisición de hábitos de higiene posturales y de vida saludable , como lavarse las manos y la cara después de la clase , mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica de actividad física .

**HIGIENE MENTAL**

La  **higiene mental** es el conjunto de actividades que permiten que una [**persona**](https://definicion.de/persona) esté en equilibrio con su entorno sociocultural. Estas acciones intentan prevenir el surgimiento de comportamientos que no se adapten al funcionamiento social y garantizar el ajuste psicológico imprescindible para que el sujeto goce de buena [**salud mental**](https://definicion.de/salud-mental/).

La [**sociedad**](https://definicion.de/sociedad) en general debe involucrarse en la creación de un ambiente propicio para que todas las personas se encuentren en equilibrio con el [**entorno**](https://definicion.de/entorno/). La familia, el sistema educativo, el [**Estado**](https://definicion.de/estado) y la [**religión**](https://definicion.de/religion), por ejemplo, aportan a la higiene mental.

ACTIVIDAD:

1. INVESTIGA QUE ACCIONES SE DEBEN REALIZAR EN ESTA CONTINGENCIA SANITARIA PARA CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL

2. INVITA A LAS PERSONAS POR MEDIO DE IMÁGENES Y FRASES AL AUTOCUIDADO DE SU SALUD MENTAL.

Envía tu tarea al correo [cienciaspulmahue@hotmail.com](mailto:cienciaspulmahue@hotmail.com)

Este jueves 28 de Mayo.