

### Actividades Sugeridas

OBJETIVO DE APRENDIZAJE OA_5	DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD
<p>Reconocer y describir causas y consecuencias del consumo de drogas (por ejemplo, tabaco, alcohol, marihuana), identificar factores que lo previenen y proponer estrategias para enfrentarlo, como mantener hábitos de vida saludable y aprender a manejar el estrés.</p>	<p><b>Hábitos saludables</b></p> <p><b>3.</b></p> <p>Realizan un debate acerca de lo que significa descansar. El curso se divide en dos grupos que presentan argumentos para diferentes posturas que presenta el profesor; por ejemplo: “El verdadero descanso es no hacer nada”, “estar con los amigos es la mejor forma de descansar”, “la actividad física no descansa, ya que el cuerpo se exige mucho”.</p> <p><i>! Observaciones al docente: Es muy probable que los alumnos relacionen sus horas de descanso con el tiempo que pasan viendo televisión o en el computador en actividades relacionadas con las redes sociales, juegos u otros. Es importante recalcarles que hay que programar esta forma de descanso por periodos cortos, alternando con otras actividades.</i></p>