Salud y conservación ambiental

(Completar los espacios en blanco)

- El término salud se suele entender como la "ausencia de enfermedad". Sin embargo, esta definición deja de lado muchos _____ importantes del concepto. La Organización Mundial de la Salud (OMS) _____ a este término como el "estado completo de bienestar, considerando los componentes físico, _____ y social".
- De esta manera, la salud incluye todas las características ambientales y _____ de la vida cotidiana de las personas y las relaciones entre ellas. Además, se define en _____ de dichas características.

define

humanas

función

aspectos

mental

LIVEWORKSHEETS

Educación en salud

- Educar en salud implica la promoción de estilos de vida saludables y _____, lo que permite que las personas logren un estado de _____ físico, mental y social. Para ello, se apuesta por la identificación de riesgos y la búsqueda de _____ para el desarrollo de _____ de promoción de salud y la prevención de enfermedades en las instituciones educativas, considerando siempre las particularidades de cada _____.

competencias

sostenibles

soluciones

comunidad

bienestar

LIVEWORKSHEETS

Factores de riesgo que influyen en nuestra salud (Relacionar)

- Ruido ambiental
- Cambio climático
- Agentes químicos
- Radiación
- La contaminación del aire
- Agua y saneamiento
- Prácticas agrícolas
- Riesgos laborales
- Entornos urbanizados

LIVEWORKSHEETS

Cultura en salud
(Realacionar)

- Investigar para prevenir enfermedades prevalentes
- Hábitos saludables de aseo
- Conservación y limpieza de todos los ambientes que ocupamos.
- Alimentación saludable
- Uso responsable de agua segura (clorada o hervida) para el consumo directo o para el aseo.
- Actividad física y deporte al aire libre.

LIVEWORKSHEETS

Cambio climático y salud

- El cambio climático se define como la variación del clima ocasionado directa o indirectamente por actividades humanas, que se suma a la variabilidad natural del clima (IPCC 2007). Esto ocasiona el calentamiento de la superficie de la Tierra, es decir, el fenómeno conocido como calentamiento global.
- El cambio climático afecta a los ecosistemas naturales, la biodiversidad biológica, los recursos naturales, la estructura productiva y la salud. Al mismo tiempo intensifica la frecuencia de fenómenos climáticos extremos como inundaciones, huracanes y sequías, entre otros.

Por eso, tenemos que:

- Adoptar buenas prácticas ambientales en nuestras comunidades para atender la problemática del cambio climático global.
- Instalar como estilo de vida la producción y consumo responsables, saludables y sostenibles.
- Valorar y conservar la diversidad biológica que existe desde los bosques hasta los ecosistemas marinos costeros.
- Investigar acerca de la flora y fauna silvestre amenazada, los recursos genéticos, la biotecnología, la seguridad alimentaria, la salud humana, entre otros temas.

LIVEWORKSHEETS

Ecotips con beneficios para nuestra salud

Residuos sólidos

- Producir menos desechos
- Comprar solo lo necesario
- Evitar al máximo las bolsas de plástico y usar bolsas de tela
- Elegir productos con empaque reciclable.

Consumo de productos naturales

- Evitar los envases desechables
- Envolver los alimentos frescos y restos de comida con papel biodegradable en lugar de plástico
- Producir menos residuos o basura, reciclando papel, cartón, vidrio y plástico

Energía y recursos renovables

- Apagar o desconectar los equipos cuando no estén en uso
- Preferir la compra de calculadoras o aparatos a energía solar
- Imprimir o fotocopiar por las dos caras del papel
- Revisar los documentos en borrador en la PC hasta tener un producto limpio
- Conversar con los profesores para que acepten recibir trabajos por correo electrónico, ya que cada tonelada de papel que se recicla evita que se talen 3.14 toneladas de árboles
- Programar el protector de la pantalla del monitor en fondo negro para ahorrar 50% de energía
- Al salir de refrigerio o almuerzo, apagar el monitor de la PC
- Preferir el uso de pilas recargables; aunque sean más caras y contengan cadmio, su durabilidad las hace menos peligrosas

LIVEWORKSHEETS

Luces

- Apagar las luces cuando no se está en el lugar
- Al salir de casa, procurar apagar todas las luces y revisar que todos los equipos no se encuentren encendidos, ya que incluso cuando están apagados siguen consumiendo energía
- Utilizar focos ahorradores o fluorescentes eficientes, debido a que duran 8-10 veces más y consumen 75-80% menos de energía
- Aprovechar la luz natural del verano o cuando el tiempo lo permita
- Pintar las paredes de colores claros para una mayor reflexión de la luz natural y consumir menos energía al evitar el encendido prematuro de la luz artificial

Transporte privado y público

- Preferir la caminata o el uso de bicicleta en recorridos cortos y paseos
- Utilizar gasolina sin plomo, como la de 90 octanos, aunque es más cara es menos contaminante; además, considerar alternativas como el GLP y el GNV, ya que son más baratas y menos dañinas
- Manejar a una velocidad razonable y eficiente (entre 80 y 90 km/h), ya que las velocidades altas consumen más energía y contaminan más
- Compartir el auto, ya que cada 10 km de distancia recorridos representa aproximadamente un consumo de 132 galones de gasolina al año y 1.3 toneladas de CO_2 liberados a la atmósfera
- Preferir el transporte público formal para recorridos largos y no el vehículo individual.

LIVEWORKSHEETS

Agua

- Asegurarse de que los caños estén cerrados mientras no se usen.
- Procurar usar vasos limpios al lavarse los dientes para no dejar el caño abierto y hacer lo mismo al lavarse las manos con agua y jabón.
- Proteger las fuentes de agua cercanas a las instituciones educativas como pozos, acequias o lagunas.
- Evitar descargar el baño más de lo necesario, no arrojar el papel higiénico dentro del inodoro y colocar un cesto apropiado para este fin.
- Colocar dispositivos ahorradores de agua en los caños.
- Reducir el agua desechada por los inodoros, ya que cada vez que se descarga el inodoro antiguo se pueden gastar hasta 12 litros de agua.
- Usar tecnologías de aguas grises a fin de canalizar y filtrar el agua del lavado de manos, cuerpo, comestibles y ropa, para el riego de áreas verdes o para renovar el agua de los inodoros en reemplazo del agua potable.
- Hacer inodoros de compostaje en las zonas rurales donde no hay mucha agua
- En las áreas verdes cultivar plantas de especies nativas o de la zona, ya que requerirán solo una mínima cantidad de agua adicional o lo que las precipitaciones locales les brindan
- Evitar usar exclusivamente agua potable para el riego de los jardines y regar las áreas verdes durante las primeras horas de la mañana o últimas horas de la tarde, para evitar el exceso de evaporación y el daño a las plantas por concentración de la radiación en las gotitas dispersas.

LIVEWORKSHEETS

- Usar *mulch* en los jardines para ayudar a retener humedad en el suelo y evitar regar los jardines frecuentemente; el *mulch* es un *compost* parcialmente descompuesto (restos de cortezas, virutas de madera, paja, conchas, hojas caídas, cascarilla de arroz y otros restos de material vegetal).
- Evitar pérdidas en los tanques, el inodoro, los grifos o caños, ya que por goteo se pierden miles de litros de agua: una fuga de inodoro puede consumir entre 20 y 30 litros por hora, al día entre 480 y 720 litros, por mes entre 14,400 y 21,600 litros, lo que es inconcebible
- Tomar baños de ducha, ya que son más ahorradores (cinco minutos equivalen a 70 litros en ducha y 200 litros en tina).

Decir si la afirmación es verdadera o falsa	V	F
El mulch es un compost parcialmente descompuesto.		
Hay que tener buenas prácticas ambientales para aumentar el calentamiento global.		
Utilizar focos ahorradores.		
Mejor es imprimir documentos y después revisarlo.		
Dejar conectados los artefactos para que no se malogren.		
El cambio climático ocasiona el calentamiento global.		
Hay que comprar mucho material desechable.		
Utilizar la energía solar.		
Preferir ir en transporte público para recorridos largo.		
La gasolina de 90 octanos contamina más.		
Utilizar directamente el agua de caño para lavarse los dientes.		
Regar exclusivamente con agua potable las áreas verdes.		

LIVEWORKSHEETS