



HÁBITOS SALUDABLES Y CUIDADOS DE LOS ÓRGANOS Y SISTEMAS INTEGRANTES DE LA FUNCIÓN DE RELACIÓN

1. Indica si son verdaderas o Falsas las siguientes afirmaciones sobre los hábitos saludables para los órganos de los sentidos

- Tocarse los ojos con las manos sucias
- Meterse objetos a los oídos y nariz
- No abusar de los medicamentos para despejar la nariz
- Evitar los sonidos fuertes
- Estar todo el día frente a la computadora, celular, con un brillo intenso en la pantalla

2. Seleccione los hábitos saludables relacionados con el aparato locomotor

Para fortalecer el esqueleto es importante beber leche.

Comer alimentos demasiado picantes

Dormir de forma que la columna vertebral repose recta

Utilizar lentes de protección.

Proteger la cabeza y articulaciones al practicar deportes de riesgo.

3. Completar los enunciados con las palabras que están en el recuadro, relacionados a los hábitos saludables para el cuidado del sistema nervioso.

tolerante	sueño	familiar	ejercicio	relajación
-----------	-------	----------	-----------	------------

- Mantener un horario fijo de
- Disfrutar varios momentos dea lo largo del día.
- Realizar Físico moderado con regularidad.
- Tratar de tener una vida social,y afectiva amplia, flexible y

