

Formación cívica y ética

SOY RESPONSABLE DE MI SALUD INTEGRAL

1. ¿Cómo afectan las situaciones de riesgo las posibilidades en el desarrollo de los adolescentes?

La _____ es una etapa donde los jóvenes son más vulnerables y pueden ser víctimas de diferentes _____

Dado que están experimentando en todo momento, los adolescentes con frecuencia están frente a riesgos que pueden afectar su _____ tanto en el presente como a futuro.

Completa la definición con las siguientes frases:

factores de riesgo, entre los que destacan:

desórdenes alimenticios

Salud física y mental

adolescencia

alcoholismo y drogadicción;

Y depresión y suicidio

2. Lee con atención si la siguiente actividad es responsable para enfrentar situaciones de riesgo contesta verdadero o falso.

Practicando algún deporte de preferencia perteneciendo a un equipo para que esto apoye la salud mental y física, así como tomarse su tiempo para pensar en lo que es mejor para uno; también comunicar nuestros sentimientos y emociones

verdadero

falso

3. Selecciona 10 acciones que pueden cuidar tu salud integral.

Alimentación sana y balanceada

Comer muchos dulces

Tomar agua

Hacer ejercicio

Ver televisión y jugar todo el día

Cuidado de la higiene personal diaria

Tener un horario de sueño

No hacer caso a los padres

Mantén un entorno familiar saludable.

Organiza tu tiempo para evitar estrés innecesario

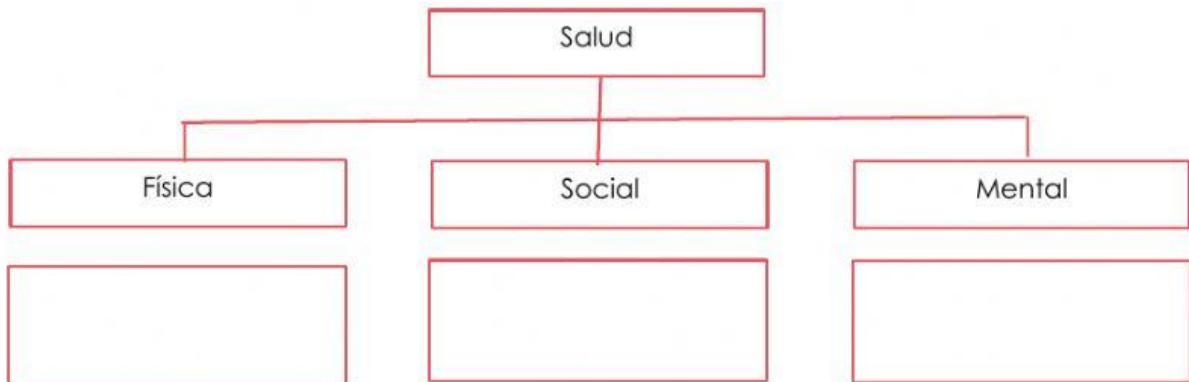
Hacer lo que yo quiera

Practica tus actividades favoritas.

Ir al médico a revisiones periódicas

Respetar los horarios de comida.

4. Ámbitos de la salud humana



Completa el organigrama con las definiciones correspondientes.

Mantener el equilibrio psicológico y emocional para afrontar las tensiones normales de la vida.

Cuida el óptimo funcionamiento fisiológico de nuestro organismo.

Interactuar de manera apropiada con la gente y el contexto social satisfaciendo las relaciones interpersonales.

5. Completa la siguiente tabla según lo que corresponda.

Ámbitos	Situaciones que evidencien que hay un problema	Conductas en favor	Propuesta específica
Salud física			
Salud mental			
Salud social			

6. Relaciona las preguntas con sus respuestas:

¿Qué es crecer en un ambiente protector y saludable?

DDHH (1948)

¿En qué año se dio la declaración Mundial de la salud?

Para vivir en condiciones que nos posibiliten y garanticen tu salud integral.

¿Cuáles son las siglas de los derechos humanos y en qué año se promovió su declaración?

Es el derecho para lograr un óptimo desarrollo personal en convivencia armónica con la sociedad y con las responsabilidades particulares.

¿Qué otras leyes conoces que respalden la salud y los derechos?

1998

¿Para qué se han promovido estas leyes?

Ley general de salud
Ley general de niños, niñas y adolescentes
Constitución política de los Estados Unidos Mexicanos.