

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

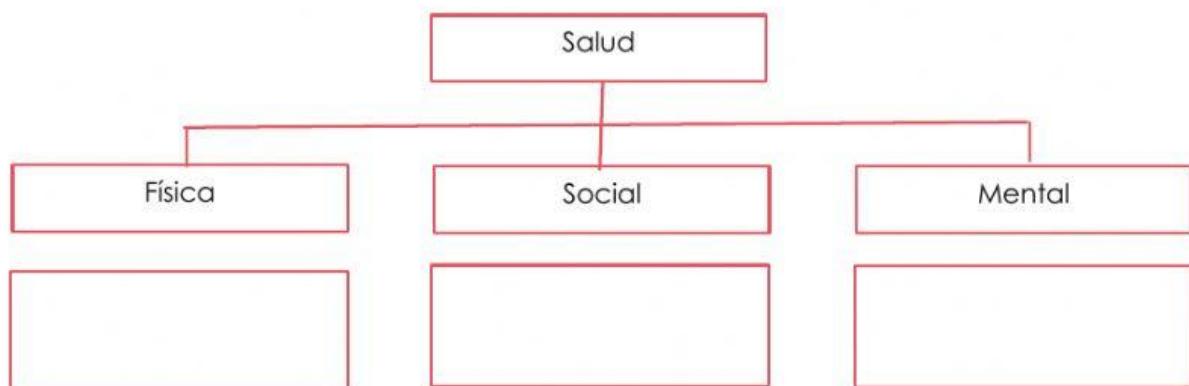
verdadero

falso

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

| | |
|---------------------------------------|---|
| Alimentación sana y balanceada | No hacer caso a los padres |
| Comer muchos dulces | Mantén un entorno familiar saludable. |
| Tomar agua | Organiza tu tiempo para evitar estrés innecesario |
| Hacer ejercicio | Hacer lo que yo quiera |
| Ver televisión y jugar todo el día | Practica tus actividades favoritas. |
| Cuidado de la higiene personal diaria | Ir al médico a revisiones periódicas |
| Tener un horario de sueño | 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 conoce 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.