

SECRETARIA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
ZONA ESCOLAR 12
CICLO ESCOLAR 2020 – 2021

ESCUELA SECUNDARIA GENERAL No. 26 “FRANCISCO I. MADERO” T.V

PERIODO: 1° TRIMESTRE

ASIGNATURA: VIDA SALUDABLE

PROFESOR ; GERARDO GONZALEZ LECHUGA

ALUMNO/A _____ GRUPO _____

INSTRUCCIONES: DA CLIC A LA RESPUESTA QUE CONSIDERES COMPLETE CORRECTAMENTE CADA CUESTIONAMIENTO

1,2,3.- Selecciona tres componentes de una vida saludable

- a) Una alimentación sana y variada
- b) Consumir un refresco diariamente
- c) Comer en espacios públicos
- d) Realizar una Actividad Física
- f) Utilizar transporte colectivo
- g) Sentarme 8 horas diarias y consumir vegetales
- i) Consumir agua simple

4.- Es un conjunto de respuestas fisiológicas, se nos acelera el corazón se agita la respiración, aumenta la presión arterial y los músculos se tensan, también sudamos

- a) alimentación
- b) fisiología
- c) estress
- d) corazonada

5.- A este tipo de organismos le podemos llamar gérmenes

- a) las bacterias y los virus
- b) los hongos y champiñones
- c) los protozoarios y los bolillos
- d) virus y pañales.

6.- En ellos podemos encontrar los gérmenes, por lo que debemos lavarlos muy bien

- a) alimentos
- b) en la pantalla
- c) en la almohada
- c) en los audífonos

7.- Este es ejemplo verdadero de un virus que se propaga rápidamente

- a) rinoplastia
- b) citoplasma
- c)sars-cov2
- d)indiferencia

8.- Esto podemos hacer para reducir la gravedad de una enfermedad infecciosa

- a) aislarnos b) bañarnos c) tomar refresco d) ver Netflix

9.- LA OMS define a esta como: No sólo la usencia de enfermedad

- a) Enfermedad b) Organización c) Salud d) Temperatura

IV. Del siguiente grupo de palabras arrastra aquellas que Completan correctamente las siguientes afirmaciones:

Modales	Crecimiento	Limpiar diario	Lavar mis sabanas	10 Hrs.
Lavarme las manos	Hábitos	8 Hrs.	Sueño	Descanso

1. Esta acción nos permite vivir alejados de los virus y bacterias, además de que es un factor importante contra el virus de la covid19 _____
2. Dormir por lo menos _____ horas, es importante para producir melatonina
3. Cuando dormimos también producimos la hormona del _____
- 4.- Esto debo hacer todos los días para mantener sana mi habitación _____
- 5.- Establecer horarios para mis actividades diarias genera buenos _____

V. Escribe una (C) si es cierto o una (F) si son falsos en los siguientes enunciados, respecto a tener hábitos saludables

1. Lavarme las manos antes y después de ir al baño..... ()
2. lavarme las manos al tocar a algún animal ()
3. Usar gel antibacterial como enjuague bucal ()
- 4.- Alejarme de los enfermos si los tengo cerca..... ()
- 5.- Aislarme si estoy enfermos..... ()

INSTRUCCIONES: DA CLIC A LA RESPUESTA QUE CONSIDERES COMPLETE CORRECTAMENTE CADA CUESTIONAMIENTO

1.- Esta acción me permite tener la boca limpia

- a) visitar al psicólogo una vez al año
- b) Masticar chicle
- c) Usar enjuague bucal
- d) tener mi cama

2.- Este es considerado un germen

- a) plantas
- b) dinoflagelados
- c) serpiente
- d) bacterias

3.- Esta es una acción para mantener mi habitación adecuada para dormir y producir melatonina

- a) mantenerla oscura por completo
- b) bañarme antes de dormir
- c) cenar antes de dormir
- d) prender una vela

4.- Esta es una acción para mantener mis dientes limpios

- a) Usar cepillo de bambú
- b) Usar trigo en el cepillo
- c) usar mielina
- d) usar hilo dental

5.- Cuando me baño debo cambiar de

- a) ropa interior
- b) ropa interior y exterior
- c) ropa exterior
- d) usar toalla y ropa interior limpia