

HIGIENE Y SALUD



1.- Coloque la V si es verdadero y la F si es falso. Sobre el concepto de higiene.

Higiene.- Disciplina que estudia y determina las medidas para conservar y mejorar la salud, así como también para prevenir enfermedades. ☐

2.- De los siguientes palabra de la izquierda una con una línea con la concepto que corresponda correcta que se encuentra en la derecha. De acuerdo a las voces clases de higiene.

HIGIENE PERSONAL

Es una disciplina científica que describe el manejo, la preparación y el almacenamiento de alimentos.

HIEGIENE POSTURAL

Se ocupa de las normas del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo.

SALUD PÚBLICA

Es el conjunto de normas, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo.

HIGIENE ALIMENTICIA

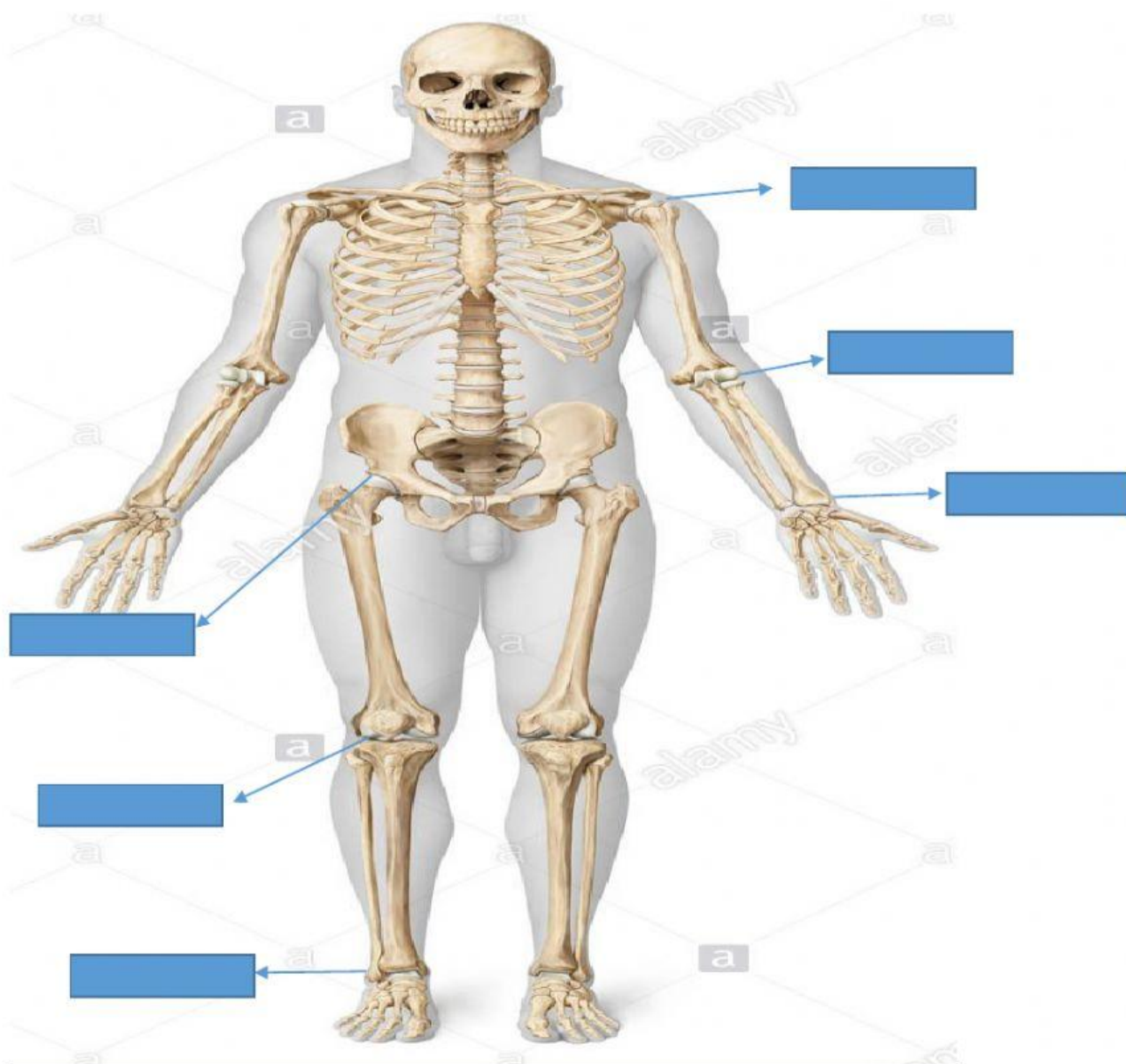
Se entiende el cuidado y la promoción de la salud aplicados a toda la población o a un grupo preciso de la población.

3.- Seleccione las respuestas correctas.

Cuales son normas de seguridad que debemos tomar en cuenta al momento de práctica deportiva.

- a) Se hace un examen físico para asegurarse de que se encuentra sano antes de empezar a practicar su deporte. ☐
- b) No dormir bien. ☐
- b) Utiliza los zapatos, la ropa y el equipo adecuados. ☐
- d) Bebe mucha agua. ☐
- e) Calienta y estira los músculos antes de empezar. ☐

3.- Coloque en dibujo el nombre de la articulación que corresponda.



HOMBRO

RODILLA

CODO

TOBILLO

CADERA

MUÑECA