



Nombre:

Materia: CIENCIAS NATURALES

La presente ficha la vamos a realizar es para autoevaluar cuanto hemos aprendido, caso de no tener una nota deseada, puedo seguir trabajando en los temas.

1. UNO CON LÍNEAS LOS TIPOS DE SALUD CON LA DESCRIPCIÓN.

TIPOS DE SALUD	DESCRIPCIÓN
1) SALUD FISICA	a) Es el estado de completo bienestar físico mental y social en los temas referentes al sistema reproductor,
2) SALUD PUBLICA	b) Tenemos que habituarnos a realizar actividades deportivas o cualquier actividad que nos obligue a poner nuestro cuerpo en movimiento.
3) SALUD REPRODUCTIVA	c) Se refiere al estado emocional de las personas, a tener control sobre sus pensamientos y comportamiento.
4) SALUD MENTAL	d) Es el conjunto de actividades relacionadas con la salud y enfermedad.

2. COMPLETO EL CUADRO: escribo el tipo de higiene que hace referencia a la descripción.

DESCRIPCION	Tipo de Higiene
Se refiere a cuidados, prácticos o técnicas utilizadas para la conservación de la salud y prevención de las enfermedades	
Está constituida por el conjunto de métodos y técnicas que previene las enfermedades y riesgo de salud.	
Se designa los hábitos de aseo corporal que cada quien practica para prevenir las enfermedades y, mantenerse saludable.	
Es aquella que involucra el cuidado de la boca y los dientes.	
Es aquella relativa a las prácticas y métodos de aseo y limpieza de los espacios públicos de los cuales son responsables las autoridades.	

HIGIENE	H. BUCAL	H. PUBLICA	H. INDUSTRIAL	H. PERSONAL
---------	----------	------------	---------------	-------------

Mp. L. Encalada

3) **Del siguiente cuadro marco con una X en el casillero que corresponda la descripción.**

Cambios físicos y psicológicos de los adolescentes	Cambios físicos de los adolescentes	Cambios físicos de los adolescentes	Cambios psicológicos de los adolescentes
	MUJERES	HOMBRES	
Crecimiento de las mamas y ensanchamiento de caderas.			
Empiezan a cuestionar las órdenes de sus padres, buscan libertad e independencia para escoger a sus amigos, amigas o pareja.			
Experimentan cambios en los estados de ánimo, de repente sienten depresiones o rabia y luego felicidad			
Inicio de la menstruación y la fertilidad.			
Cambio en la forma pélvica, redistribución de la grasa corporal.			
Olor corporal fuerte, cambios en la piel y acné.			
Crecimiento del vello corporal (púbico, axilar, bigote, barba).			
Aparecen las primeras erecciones y la primera eyaculación.			
Empiezan las eyaculaciones nocturnas (poluciones).			
Empiezan a sentir atracción erótico-afectiva por otras personas y a tener “amores platónicos”.			

4) **Marco la respuesta correcta: A qué hace referencia las siglas (ITS)**

INSTITUTO TECNICO SUPERIOR

INFECCION DE TRANSMISION SEXUAL

NINGUNO DE LOS ANTERIORES

5) **Escoja 1 método anticonceptivo y ubique en el cuadro.**

ESPERMICIDA	DIAFRAGMA	TEMPERATURA BASAL	VASECTOMIA
M.A. NATURAL	M.A. BARRERA	M.A. QUIMICO	M.A. QUIRURGICO

Mp. L. Encalada

