



ESCUELA SECUNDARIA GENERAL No.3

"GENERAL LÁZARO CÁRDENAS "

CLAVE: 25DES0017Z

CULIACÁN ROSALES, SINALOA, MÉXICO.

VIDA SALUDABLE

Ficha de trabajo 2 de Junio

Docente	Forma de entrega
Profra. Francisca Moraila Inzunza	Primera opción: Classroom Segunda opción: e-mail: francis_moraila@hotmail.com Tercera opción: cel. 6677867980 para los que no están en classroom y no tienen correo electrónico. Cuarta opción: Buzón de la escuela para el que no cuenta con ningún medio tecnológico.
Profra. Nidia Verónica León López	WhatsApp: Cel. 6672042999 Buzón escolar
Profra. Ivon Guadalupe Beltrán Espinoza	Primera opción: Classroom Segunda opción: e-mail: zita_7@hotmail.com
Profra. Carmen Olivia Félix Félix	Primera opción: e-mail: coffe28@hotmail.com Segunda opción: 6675130107
Profra. Lilian Yarely López Limón	Primera opción: Classroom Segunda opción: e-mail: biol.lilianlopez@gmail.com
Profr. Julio Cesar Nevarez	e-mail: julioneva@hotmail.com
Profr. Julián Alberto Tejeda	e-mail: julianalbertotejeda2@gmail.com
Profr. Guillermo Armenta Bojorquez	e-mail: guillermo.armenta.boj@sin.nuevaescuela.mx Enviar la actividad a classroom
Profra. Marissa Aidé Gálvez Mena	Primera opción: Classroom Segunda opción: 6674715787

TEMA: EL CUERPO HUMANO Y SALUD

Aprendizaje esperado: Diferenciar entre hábitos de vida saludables y no saludables

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social”, lo que supone que este concepto va más allá de la existencia o no de una u otra enfermedad. En consecuencia, más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida saludable del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico, la prevención de la salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social.

➤ **Clasifica las oraciones según sean hábitos saludables o hábitos no saludables.**

HÁBITOS SALUDABLES	HÁBITOS NO SALUDABLES

- 1.- Pasar mucho tiempo sentado frente al TV
- 2.- Realizar ejercicio físico todos los días
- 3.- Bañarse una vez a la semana
- 4.- Bañarse una vez al día
- 5.- Cepillarse los dientes después de cada comida
- 6.- Consumir tabaco o alcohol

- 7.- Comer solo un tipo de alimento
- 8.- Comer de todo en justa medida
- 9.- Dormir poco
- 10.- Dormir suficiente (los adolescentes unas 10 horas)
- 11.- Consumir dos comidas al día
- 12.- Consumir 5 comidas al día

