

NOMBRE: _____ FECHA: ____/____/____

MAESTRO(A): _____ GRADO: _____ GRUPO: _____

ESCUELA: _____



La Salud

Tu cuerpo crece y se desarrolla un poquito más cada día y seguirá haciéndolo durante muchos años. Por eso, debes cuidarte, es decir, comer bien, hacer ejercicios y dormir lo suficiente para que te mantengas saludable.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), salud es el estado ideal de bienestar en lo físico, mental y social, y no ha de ser entendida solo como ausencia de enfermedades. El estado físico se refiere a las estructuras corporales, las que deben estar en condiciones óptimas para llevar a cabo todas las labores diarias. La parte mental se relaciona con la mente. La parte social se refiere a la relación con las personas.

Existen varias formas de perder la salud y de enfermarnos. Por ejemplo, una caída nos puede provocar una lesión en los huesos y músculos, la falta de limpieza nos puede ocasionar una infección y la carencia o exceso de determinados alimentos puede causarnos problemas nutricionales.

Preguntas

1) ¿Qué haces tú para cuidar tu cuerpo?

R: Debes comer bien, hacer ejercicios y dormir lo suficiente para que puedas mantenerte saludable.

2) ¿Qué es la salud?

R: Es el estado ideal de bienestar en lo físico, mental y social y no se da por entendida solo con la ausencia de enfermedades.

3) ¿Qué es el estado físico?

R: Se refiere a las estructuras corporales, las que deben estar óptimas para llevar a cabo las labores diarias.

4) ¿Qué es el estado mental?

R: Se relaciona con la mente.

5) ¿Qué es el estado social?

R: Se refiere a la relación con las demás personas.

6) ¿Cuáles son las formas de perder la salud?

R: Existen varias formas de perder la salud y enfermarnos, por ejemplo una caída, la falta de higiene, exceso de determinados productos alimenticios pueden causar daños nutricionales.