

**Instrucción:** Subraya la respuesta correcta a la pregunta en cuestión.

**1.- ¿Qué acciones tenemos que realizar a fin de mantener un estado de salud excelente?**

a) Ver televisión, comer golosinas, visitar a la familia.



b) Beber dos litros de agua al día, lavarse los dientes, realizar ejercicio, comer frutas y verduras, lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño y descansar adecuadamente.



c) Asistir a la escuela, ir de paseo, ingerir alimentos en la calle.



**1.2 ¿Qué actividad nos ayuda a controlar el peso, a prevenir enfermedades como la diabetes, la osteoporosis, a dormir mejor por las noches y a mejorar nuestro estado de ánimo?**

a) Comer frutas y verduras.

b) Beber dos litros de agua al día.

c) Realizar ejercicio.

**1.3 ¿Cuál es el paso mas importante para evitar la propagación de enfermedades?**

a) Descansar adecuadamente.

b) Visitar a la familia.

c) Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.

**2.- ¿Qué artículo de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos menciona, que toda persona tiene derecho a la protección de la salud?**

a) 4º.

b) 7º.

c) 10 º.



2. Instrucción: Marca con una “✓” en el paréntesis, si es Verdadero o Falso, las siguientes cuestiones.

V F

La Salud es una responsabilidad individual, pero cuando se desea tener familia y tener un hijo sano, ahora la responsabilidad es de ambos.

( ) ( )

Sin importar el género todos tenemos que tener una alimentación equitativa; esto consiste en distribuir los alimentos de acuerdo con las necesidades de cada persona, es decir, con la edad, pero, estatura y actividad que realiza: lo que es diferente a dar a todos la misma cantidad.

( ) ( )

La violencia física, psicológica y sexual así como el abandono, no afecta gravemente la salud de la familia y la persona agredida.

( ) ( )

Todas las personas, independientemente de sus capacidades físicas o mentales, tienen derecho a la igualdad de oportunidades para su desarrollo dentro de la familia y la sociedad, así como para lograr mejores condiciones de vida.

( ) ( )

El colesterol no es un riesgo de padecer alguna enfermedad de corazón, ataques cardíacos o derrames cerebrales.

( ) ( )

Las infecciones respiratorias agudas se contagian por medio de gotitas de saliva que contienen virus o bacterias que son expulsadas por una persona enferma al toser o estornudar.

( ) ( )

El sistema circulatorio es el encargado de transportar, las sustancias nutritivas y el oxígeno por todo el cuerpo, a través de la sangre para que, finalmente, estas sustancias lleguen a las células.

( ) ( )

Una manera de contribuir a que nuestro sistema nervioso funcione bien es; ejercitando nuestro cerebro.

( ) ( )

El aceptarnos como somos y sentirnos a gusto con nosotros (a) mismos (as) puede ayudarnos a no caer en adicciones.

( ) ( )

Asear los órganos sexuales después de una relación sexual, es una medida para protegernos de las enfermedades de transmisión sexual.

( ) ( )

3. Relaciona correctamente con una línea el texto con la imagen adecuada.

La **alimentación** es muy importante para mantenernos saludables; por lo que debe ser lo mas balanceada posible, es decir, que contenga alimentos de los tres grupos; frutas, verduras, cereales, tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal.



Es necesario practicar **hábitos de higiene** para lograr mantener la salud y evitar las enfermedades. Aseando nuestro cuerpo, nuestra casa y comunidad.



Las enfermedades que provocan la diarrea son causadas por **organismos** muy pequeños, cuando comemos o preparamos alimentos sin lavarnos las manos, provocando serios problemas de salud como; dolor de estomago, diarrea o fiebre



La **tuberculosis** es una enfermedad contagiosa que puede llevar a la muerte, pero se puede prevenir. Es curable si se detecta a tiempo y se trata correctamente. La persona que la padece o que tiene los síntomas debe ir al servicio de salud lo más pronto posible.



Las **vacunas** nos ayudan a prevenir enfermedades y contrarrestarlas; por ello es vital vacunar a todos los niños, jóvenes y adultos. Para las reacciones que tienen las vacunas en el cuerpo, no es necesario utilizar pomadas, cremas o alguna medicina en particular; generalmente no provocan daños severos y, por lo regular, se alivian solas. Si se complican, se debe acudir al médico.



Una simple **gripa** puede derivar neumonía si no se atiende a tiempo. Las infecciones respiratorias agudas como gripa o tos requieren cuidados especiales desde el principio, pues de lo contrario pueden agravarse y provocar enfermedades más peligrosas.



4. Como ciudadanos mexicanos y mexicanas ¿Cuál debería ser nuestro compromiso con el país?

- a) Promover la violencia.
- b) Desobedecer las instrucciones de nuestros gobernantes.
- c) Participar activamente en la vida publica de la nación.

**4.2 Como ciudadanos, a todos y todas se nos reconoce nuestros derechos en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, por lo tanto ¿A qué categoría pertenecen los siguientes derechos del cual disfrutamos? Protección de la salud, vivienda, trabajo, educación, descanso, salario justo e igualdad de oportunidades.**

- a) Sociales
- b) Individuales
- c) De comunidad

**4.3 ¿Cuál es el derecho en donde uno tiene que solicitar permiso para construir una casa, un fraccionamiento o un restaurant?**

- a) Derecho a no ser torturados.
- b) Libertad de culto.
- c) Derecho de petición.

**4.4 ¿Cómo se llama el derecho que tenemos de elegir libremente nuestra religión, de no elegir ninguna (irreligión), o de no creer o validar la existencia de un Dios (ateísmo y agnosticismo) y poder ejercer dicha creencia públicamente, sin ser víctima de opresión, discriminación o intento de cambiarla?**

- a) Libertad de pensamiento.
- b) Derecho a la información.
- c) Libertad de culto.

**4.5 ¿Cuál es el valor para poder convivir en armonía con la comunidad u hogar?**

- a) Respeto
- b) Tolerancia
- c) Solidaridad

**4.6 De las siguientes ilustraciones tacha la respuesta en donde se esté reflejando la solidaridad.**



a)



b)



c)

**4.7 ¿Qué palabra fue inventada por los griegos cuyo significado es; que el gobierno o poder se encuentra en manos del pueblo?**

- a) Hospitalidad

b) Democracia

c) Libertad

4.8 Escribe sobre la línea en el dibujo donde se esta ejerciendo la palabra "Democracia".



a)

\_\_\_\_\_



b)

\_\_\_\_\_



c)

\_\_\_\_\_

4.9 ¿Son el conjunto de exigencias o demandas, que se derivan de las necesidades básicas de las personas?

a) Garantías individuales

b) Libertad de expresión

c) Derechos humanos

4. Con una línea relaciona los dibujos correctos que representan las garantías Individuales (Puede ser uno o dos dibujos).

Garantías Individuales



5. Marca con una "✓" entre paréntesis, si es verdadero o falso, las siguientes cuestiones.

V F

Las garantías de Igualdad, tienen el propósito de evitar los privilegios injustificados y colocar a

( ) ( )

El artículo 24.- de la Constitución política de los Estados Unidos Mexicanos, forma parte de las garantías de libertad.

( ) ( )

El artículo.- 27 dice que la propiedad de las tierras y aguas nacionales corresponden originalmente a la nación, la cual ha tenido y tiene el derecho de transmitir el dominio de ella a los particulares constituyendo la propiedad privada.

( ) ( )

Las garantías de libertad son derechos y principios de protección a favor del gobernado. Ejemplo: Art. 17 nadie puede hacerse justicia por si mismo, ni ejercer violencia para reclamar sus derechos. Pero se tiene derecho a recibir justicia, gratuitamente.

( ) ( )

La solidaridad, así como otros valores, se pone de manifiesto en casos como la organización del trabajo colectivo que tienen como propósito el beneficio común.

( ) ( )

La importancia de la cultura ciudadana no tiene que ver con nuestra vida diaria, principalmente a convivir con otras y con el medio que nos rodea.

( ) ( )

Cultura es el derecho y compromiso de decidir sobre lo que afecta a todos y hacerse responsables tanto de participar en la toma de decisiones como de colaborar para que se lleven a cabo.

( ) ( )

Cuando un problema se genera por la falta de un servicio público, como una escuela o centro de salud, tenemos que acudir a las autoridades para que lo resuelvan. Para ello tenemos que organizarnos como comunidad.

( ) ( )

Cuando se presenta una situación de emergencia como un incendio en una comunidad, las personas deben dejar el problema a las autoridades dado que ellas son responsables de dar solución al problema.

( ) ( )

Tanto la mujer como el hombre o tanto la madre como el padre, deben trabajar para proveer el sustento de la familia o para satisfacer su desarrollo personal.

( ) ( )

6. ¿Es la forma mas afectiva que utilizamos las personas para expresar, nuestras ideas, actitudes, comportamiento y sentimientos?

- a) Humildad.
- b) Lenguaje de señas.
- c) La comunicación.

6.1 ¿Es un instrumento importante para el cambio y entendimiento entre las personas y para alcanzar una mejor convivencia familiar y social?

- a) Libros.
- b) La palabra.
- c) Vídeos.

7. ¿Cuáles son los valores que se ponen de manifiesto en casos como la organización del trabajo colectivo que tienen como propósito el beneficio común y de esa manera construimos un México mejor?

- a) La libertad, la solidaridad y la responsabilidad.
- b) Tolerancia, respeto y generosidad.
- c) Apatía, amor y entendimiento.

8. ¿Cómo se llama la formula que podemos utilizar a fin de ayudar a disminuir el problema de la basura, en nuestro hogar, comunidad, etcétera?

- a) Triple H
- b) Triple A
- c) Triple R

8.1 ¿Como se define la formula "Triple H"?

- a) Tirar, embolsar y quemar.
- b) Reducir, reutilizar y reciclar.
- c) Quemar, reciclar y vender.

8.2 Relaciona correctamente con una línea el texto con la imagen adecuada.

Hay dos maneras de reducir la basura: una es aplastando cajas. Lastas y botellas de plástico para que ocupen menos espacio; y la otra es no comprar productos en envases desechables o con muchas envolturas.

Es usar en otra cosa los frascos, cajas, papel, y otros empaques. Por ejemplo: usar frascos para guardar semillas, o latas para macetas o lapiceros y cajas de cartón.

Es utilizar materiales desechados como materia prima para fabricar otros productos. Los materiales se muelen o funden con calor y se usan nuevamente. Por ejemplo, fundir frascos de vidrio para fabricar nuevos frascos o botellas, o fundir botellas de plástico para fabricar cubetas. Aunque esta actividad no la podemos realizar en el hogar, sí podemos clasificar los desechos y venderlos o llevarlos donde los reciban para que se lleve a cabo ese proceso.

