REPASO PRUEBA DEL CAPITULO 1 Y 2

I. VOCABULARIO DEL PAREO.

1. salud integral = Es el estado de bienestar total que resulta del balance entre el cuerpo, la mente y la relación con las personas que te rodean.

2. calidad de vida = Depende de los estilos, las condiciones y las conductas.

3. salud = Integra el área física, mental y social.

4. salud física = Ayuda a evitar las enfermedades al promover estilos de vida saludable.

5. salud mental = Tiene que ver con la condición de tu mente.

6. salud social = Tiene que ver cómo te relacionas con las demás personas.

7. enfermedad mental = Surgen por causas genéticas o por desórdenes hormonales.

8. salud emocional = Evalúa la habilidad para controlar las emociones y manifestarlas de forma adecuada.

9. emociones = Estados anímicos que surgen como una reacción al ambiente que nos rodea.

II. VOCABULARIO DEL ESCOGE.

1. Entre los **factores de riesgo** que afectan la salud están la herencia, el ambiente físico, el ambiente social y el ambiente cultural.

2. La principal causa de muerte en P.R. es; **enfermedades del corazón**

3. Los rasgos característicos que se transmiten biológicamente de padres a hijos se conocen como **herencia.**

4. **Ambiente** es la combinación de todas las condiciones físicas, sociales y culturales que rodean a un individuo, incluyendo sus experiencias.

5. **Ambiente físico** es todo lo que te rodea tanto en interiores como en exteriores.

6. **Ambiente social** está constituido por la familia, los amigos y los compañeros de clase.

7. **Ambiente cultural** puede ser la región de un país, un sector del mundo, una nación o un grupo étnico. El idioma, las comidas, las tradiciones, la religión, etc.

III. MENCIONE

1. Menciona las tres áreas de la salud:

 \*salud física

 \*salud mental

 \*salud social

2. Menciona tres emociones comunes: (Nota: tienes 7 solo debes mencionar tres)

 \*amor

 \*alegría

 \*tristeza

 \*ira

 \*miedo

 \*culpa

 \*celos

3. Menciona cuatro factores de riesgo:

 \*herencia

 \*ambiente físico

 \*ambiente social

 \*ambiente cultural

IV. CIERTO O FALSO

C 1. La salud física busca solucionar los problemas que nos aquejan.

C 2. La bulimia y la anorexia son desórdenes mentales de la alimentación.

F 3. Sentirse bien es sinónimo de buena salud.

C 4. Hay enfermedades hereditarias que **NO** se pueden evitar.

F 5. La salud física es más importante que la salud social.

F 6. La esquizofrenia **NO** es un desorden mental.

C 7. Promovemos estilos de vida saludable durmiendo por lo menos 8 horas diarias.

C 8. Sentirse triste en alguna ocasión o por alguna situación particular **NO** está mal.