



Le Monde School

Human Science Department
Mister Diego Albornoz R.
Fecha de entrega: 17-04-2020

Grade: 6°A-B

Worksheet
(10% segunda Nota)

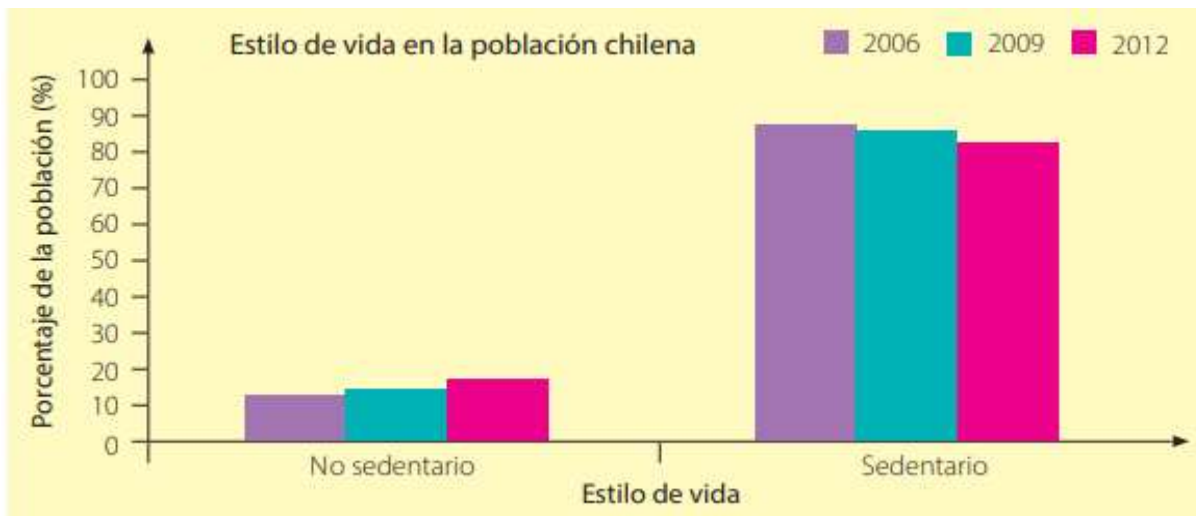
Name: _____

Objetivos: * Evaluar como la actividad física y la higiene benefician al cuerpo humano.

¿Qué pasa con tu cuerpo cuando practicas actividad física?

Al realizar actividad física, tu cuerpo experimenta una serie de cambios, algunos de los cuales son fácilmente observables. Por ejemplo, aumentan la frecuencia cardíaca (número de latidos del corazón por minuto), la frecuencia respiratoria (número de inhalaciones y exhalaciones por minuto), la sudoración, entre otros. Estos cambios le permiten al cuerpo adaptarse a estas exigencias y responder adecuadamente. Otro aspecto importante es que las personas que practican actividad física regularmente tienden a mantener una masa corporal saludable y bajos índices de grasa corporal; esto debido a que el gasto energético es mayor, lo que tiende a equilibrar la energía incorporada a través de los nutrientes. Lo anterior disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y nutricionales, además de cáncer y diabetes, entre otras.

I.- Analice la información en el siguiente gráfico, luego responda las preguntas



a. ¿Qué información entrega el gráfico?

b. ¿Qué conclusiones se pueden obtener acerca del estilo de vida de la población chilena?

c. ¿Cuáles son los riesgos asociados al estilo de vida de la mayoría de los chilenos? Señala tres.

II.- Responda con una V si su respuesta es verdadera o con una F si su respuesta es falsa.

- a. ____ La actividad física previene enfermedades al corazón
- b. ____ La actividad física ayuda a que el cuerpo se mantenga saludable
- c. ____ Hacer ejercicio aumenta las posibilidades de enfermarse
- d. ____ El ejercicio diario aumenta los índices de grasa corporal
- e. ____ Realizar algún deporte permite desequilibrar la energía incorporada
- f. ____ Hacer ejercicios aumenta las posibilidades de ser obeso
- h. ____ Trotar 3 veces a la semana aumenta las posibilidades de tener dolor de huesos cuando seas adulto.
- h. ____ Los ejercicios son recomendables solamente si eres delgado, no se recomienda a la gente obesa.

La higiene en la adolescencia

La piel es el órgano más extenso de nuestro cuerpo y constituye una barrera de defensa frente a algunos agentes infecciosos. Como condición normal, el cuerpo secreta, a través de la piel, sustancias que cumplen diferentes funciones. En la superficie de la piel hay microorganismos, entre ellos ciertas bacterias que se nutren de las sustancias químicas liberadas por el sudor y el sebo. Estas bacterias se reproducen y expulsan sus propias sustancias, una de las causas del mal olor. Al comenzar la pubertad, la segregación de estas sustancias se incrementa; por ello es tan importante ducharse a diario y aplicarse desodorante. Otra situación que se manifiesta al comenzar la pubertad, y que está presente durante toda la adolescencia, es el acné, el cual se produce por acumulación de sebo en los poros de la piel, donde se forma un tapón que provoca hinchazón y luego se infecta. Mantener la higiene del rostro y del cuerpo disminuye la probabilidad de la formación de estas molestas espinillas.

III.- Evalúa tu nivel de higiene corporal marcando con un ✓ según corresponda.

Hábitos de higiene corporal	Siempre	A veces	Nunca
¿Me baño todos los días, más aún después de realizar actividad física?			
¿Seco muy bien la piel, sobre todo los pliegues y entre los dedos?			
¿Uso ropa y calzado limpios?			
¿Cambio a diario mi ropa interior?			
¿Lavo mi cabello con champú para eliminar la suciedad y el exceso de grasa?			
¿Lavo mis manos después de ir al baño, antes de comer y antes de manipular alimentos?			