



**Taller Remedial "Vida Saludable "**  
**Curso: 5 año 2020.**

**OA 5:** - Identificar los sistemas orgánicos y la función que cumple dentro del cuerpo humano.

**Habilidades del pensamiento:** Conocimiento, Comprensión y Aplicación.

**Fecha:** semana del 27 de Julio al 31 del 2020

• **Instrucciones:** Lee atentamente cada pregunta antes de responder, cuida la ortografía y redacción, puedes ayudarte con tu libro, cuaderno y guías de aprendizajes.

1. **Analiza** los siguientes casos y completa el cuadro.

Caso	Consumo energético	Estatura	Actividad física	Recomendación
A	2500	Baja	-Pasa muchas horas sentado viendo TV. -No practica ejercicios.	
B	1600	Alta	Nada todas las mañanas. -Pasea en bicicleta todas las tardes.	

2. **Concluye** si cumples o no cumples con las sugerencias de una vida saludable.

Sugerencias para mantener una vida saludable	Sí /No	Conclusión
Caminas como mínimo 30 minutos diarios.		
Haces ejercicios de estiramiento o elongación.		
Prefieres recrearte activamente.		
Efectúas pausas activas en el colegio.		
Realiza ejercicios por 30 minutos tres veces a la semana.		
Adaptas la intensidad de las actividades físicas a tu ritmo personal.		
Exiges ambientes libres de humo del tabaco.		
Te informas sobre los efectos dañinos del humo del tabaco.		
Consumes tres veces al día lácteos.		
Consumes dos porciones de verduras y tres frutas al día.		
Consumes legumbres dos veces a la semana.		
Consumes pescados o mariscos dos veces a la semana.		
Prefieres los alimentos con menor contenido de grasas.		
Reduces tu consumo habitual de sal y azúcar.		
Bebes de seis a ocho vasos de agua al día.		

3. **Analiza** la siguiente infografía y responde.

# 5 HABITOS PARA UNA VIDA SALUDABLE

**NADA DE VICIOS**  
Intenta ser equilibrado en cuanto a tus hábitos  
Controla el tiempo que pasas frente a tu PC / smartphone

**HAZ LO QUE TE GUSTA**  
Quizas este sea el consejo mas importante.  
Encuentra tu pasión y dedícale a ella en cuerpo y alma.

**CUIDA TU BOCA**  
Limpiar tu boca te previene de infecciones, bacterias y preserva tu buen aliento.

**COME BIEN**  
Nada de grasas saturadas ni de comidas con altos niveles de azúcar.  
Comer es una necesidad y como tal debe ser saludable.

**HAZ EJERCICIO**  
Corre 30 minutos cada día  
El ejercicio físico es la mejor medicina natural.

gremyo

a) ¿Qué piensas de dejar los vicios de lado para llevar una vida saludable? Argumenta tu respuesta

---

---

---

---

b) ¿Cuántos minutos se recomienda correr todos los días?

- a) 20 min
- b) 50 min
- c) 30 min
- d) 1 hora