**Repaso de Salud**

**Examen #1 Viernes 8/septiembre/2017**

I. Pareo

1. Salud – combinación de bienestar físico, mental, emocional y social.

2. Bienestar General – Permite sentirte bien y funcionar bien o tener salud equilibrada.

3. Hábito – Patrón de conducta que sigues casi sin pensarlo.

4. Prevención – Evitar que algo suceda.

5. Decisiones – Opciones que eliges.

6. Consecuencias – Resultados

7. Riesgo – Posibilidad de daños o pérdidas.

8. Valores – Creencias importantes que guían la forma en que vivimos.

9. Carácter – Manera en que piensas, sientes y actúas.

10. Metas – Es algo que esperas lograr.

II. Selección Múltiple

Bienestar General

Un hábito importante es dormir lo suficiente todas las noches. Los jóvenes necesitan por lo menos nueve horas de sueño todas las noches para alcanzar su nivel de rendimiento óptimo.

Destrezas para una buena Salud

* Salud física – Hazte un chequeo médico y dental regularmente. Estos se conocen también como exámenes de rutina. Usa equipos de protección cuando practiques deportes. Usa cinturón de seguridad **siempre** que viajes en un vehículo.
* Salud mental/emocional – Conversa con tus padres o tutores sobre inquietudes relacionadas con la salud. Aprende a manejar el estrés. Piensa positivamente.
* Salud social – Trata de llevarte bien con tu familia y tus amigos. Evita los chismes y el difundir rumores. Elige amigos que eviten el tabaco, el alcohol y otras drogas.

El Cuidado Personal

Las próximas destrezas de salud implica autodominio o cuidado de sí mismo.

* Practicar conductas saludables – Puedes cuidar de ti mismo practicando conductas saludables o acciones que te ayuden a mantener la buena salud. Estas incluyen comer alimentos nutritivos, mantenerte activo y dormir lo suficiente. Cuando no practicas estas conductas puedes poner tu salud en riesgo. Por ejemplo, no dormir lo suficiente puede causar que te sientas agotado.
* Manejar el estrés – También te puedes cuidar al aprender a hacerle frente al estrés. El estrés forma parte de la vida. En algunas ocaciones tal vez no puedas controlar todo el estrés que te afecte. Manejar el estrés significa encontrar una forma saludable de sobrellevarlo.

Analizar Influencias

Los factores que influyen en tu conducta puede ser internos o externos.

* Las influencias internas provienen de tu interior. Por ejemplo, tus gustos y deseos personales influyen en los alimentos que comes, las actividades que escoges y los amigos con quienes pasas el tiempo.
* Las influencias externas provienen de fuentes exteriores. Otras personas, como tus padres, maestros y amigos, puede ejercer influencia en ti. Los programas de televisión, libros, anuncios y películas también pueden influir en tu conducta. Por último, tu cultura, tu medio ambiente y las leyes de tu comunidad influyen en ti.

Comunicarse con los demás

El próximo grupo de destrezas está relacionado con la forma en que te comunicas con otras personas. La comunicación es el intercambio claro de ideas e información. Eso significa comunicarles a los demás como te sientes y escuchar y cómo se sienten ellos.

* Destrezas de rechazo – Algunas veces tienes que decir no. Por ejemplo, algunas personas que conoces podían tratar de presionarte para que hagas algo que tú consideras que está mal. Las destrezas de rechazo te ayudan a decir no de manera efectiva sin sentirte incómodo. Este es un método para practicar el autocontrol y una estrategia para manejar situaciones potencialmente peligrosas.
* Resolución de conflictos – Cuando tienes conflictos o desacuerdos con otros es mejor resolverlos de una manera que satisfaga a todos. La resolución de conflicto generalmente requiere discutir los problemas con calma y razonablemente. Todos deben trabajar juntos para encontrarle una solución al problema.

El proceso de tomar decisiones

1. Plantea la situación
2. Haz una lista de opciones
3. Conoce los resultados posibles
4. Considera los valores
5. Toma una decisión y actúa
6. Evalúa la decisión