



## Secretaría de Educación de Guanajuato

### Semana Estatal de Salud y Cultura Física 2022



Propuesta de actividad	
Nombre de la actividad:	Sopa de letras
Nivel al que va dirigida	Educación Básica
Aprendizajes alcanzados	Cuidado de tu salud visual, rendimiento académico.
Objetivo	Concientizar a la comunidad escolar sobre el conocimiento de los hábitos básicos del cuidado de la salud visual.
Material	Papel y lápiz
Descripción de la actividad	Los y las estudiantes usarán los movimientos de los ojos para descubrir las palabras que nos indican los hábitos básicos para el cuidado de la salud visual. (gafas de sol, aliméntate bien, haz ejercicio, duerme lo suficiente, evitar tallar bruscamente tus ojos, realiza actividades al aire libre, descansas la vista cinco minutos entre cada media hora de trabajo en la computadora, descansa la vista de la luz de los aparatos electrónicos dos horas antes de dormir).

# SALUD VISUAL

GAFAS DE SOL

ALIMENTACIÓN SANA

DUERME LO SUFFICIENTE

EVITA TALLAR BRUSCAMENTE TUS OJOS

DESCANSA LA VISTA 5 MINUTOS ENTRE CADA  
MEDIA HORA DE TRABAJO EN LA  
COMPUTADORA

REALIZA ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

DESCANSA LA VISTA DE LOS APARÁTOS  
ELECTRÓNICOS DOS HORAS ANTES DE DORMIR



## SALUD VISUAL

R	R	H	O	E	U	C	I	A	N	E	Ñ	E	A	S	T	N	A	I
M	I	I	S	H	Á	B	I	T	O	S	T	I	T	N	R	I	E	I
A	I	E	R	S	T	L	A	I	L	T	U	U	H	I	V	B	N	Á
I	L	I	H	T	E	A	T	L	E	T	I	S	M	O	D	S	S	N
Z	A	N	U	A	A	H	S	T	C	N	Q	S	O	U	A	O	S	A
Ñ	T	P	N	I	T	A	I	B	F	E	A	S	E	A	Á	A	Z	I
L	D	I	D	I	P	U	A	R	N	R	P	O	C	U	S	S	A	A
A	E	R	D	M	I	L	I	M	U	O	O	A	F	R	U	T	A	S
S	B	R	O	C	O	L	I	D	C	E	L	D	R	S	T	H	Z	E
M	O	P	A	E	D	S	R	O	L	E	N	T	E	S	E	V	O	I
R	D	S	E	S	T	E	E	C	C	U	R	E	P	O	S	A	R	A
A	N	E	U	S	V	E	C	I	C	L	I	S	M	O	E	O	T	R
A	E	H	S	T	C	E	C	U	N	A	R	A	N	J	A	A	A	C
O	E	U	A	C	Z	A	N	A	H	O	R	I	A	M	N	N	A	E
I	A	E	A	R	A	C	D	R	R	E	M	S	T	I	T	Z	S	O
R	M	V	A	N	O	N	N	O	R	P	B	S	M	A	I	C	L	L
M	A	O	V	T	M	R	S	N	O	D	I	A	O	I	A	A	E	A
E	I	L	A	O	E	R	S	O	A	A	C	S	B	D	L	N	R	N
E	N	A	E	A	O	M	O	O	A	R	D	M	R	N	L	E	O	S

### Palabras a encontrar:

- Brócoli
- Ciclismo
- Zanahoria
- Atletismo
- Descanso
- Reposar
- Lentes
- Verduras
- Frutas
- Naranja
- Huevo
- Maíz
- Hábitos
- Pescado
- Caminata

