



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

Sección XVIII, Michoacán.

PDECEM



Escuela transformadora para la patria digna

3° PRIMARIA

UNIDAD 3. SALUD COMUNITARIA INTEGRAL

SEMANA 15/DEL 30 DE NOVIEMBRE AL 4 DE DICIEMBRE



Educación popular, integral, humanista y científica

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL
3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA
CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 67

Buen día deseo que tengan una semana exitosa y disfruten realizando sus actividades en familia..

FRASE DEL DÍA: ***“La medicina es el arte de imitar los procedimientos curativos de la naturaleza.”***

Hipócrates

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Las personas asintomáticas o con síntomas leves podrían ser menos contagiosas, al parecer porque su carga viral en el tracto respiratorio es más baja.

Todos los infectados pueden transmitir el coronavirus durante entre 10 y 14 días. Lo que es más importante, pueden contagiar durante el periodo de incubación, esto es, durante los entre 2 y 3 días que preceden el inicio de la tos, la fiebre y la sensación de ahogo (disnea). En la mayoría de pacientes, a las dos semanas el sistema inmune frena la replicación viral y elimina el coronavirus.

FRASE DE LA ESCUELA: “Ayudar al que lo necesita no solo es parte del deber, sino de la felicidad”.

José Martí

TEMA GENERAL
SALUD COMUNITARIA INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL

Con nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR al realizar ejercicios de flexibilidad, tonificación, equilibrio, coordinación y relajación, estimulamos nuestro sistema nervioso central y periférico. RUTA DIDÁCTICA: Nos ponemos de pie, iniciamos cabeza al frente y atrás, derecha e izquierda, subimos hombros y los dejamos caer, movemos cadera, flexionamos rodillas y parados en un pie giramos un tobillo, cambiamos de pie y de tobillo. Enseguida, estiramos brazos hacia arriba y quedamos parados de puntas; hacemos arrastre de soldadito, gateamos, nos balanceamos, nos paramos en un pie como una garza, primero con ojos abiertos y luego cerrados, caminamos en nuestro lugar, trotamos y terminamos respirando profundamente. Cada ejercicio lo repetimos 8 o 12 tiempos. Estos ejercicios los vamos a repetir toda la semana.

El CANTO es un remedio natural para aliviar el estrés y la depresión

Higiene - Autor: mundo mágico

Me cepillo bien los dientes
Siempre los quiero cuidar,
También me doy un buen baño
A todos los rincones voy.

El agua se lleva todo
Lo que ya no sirve más,
No hay bichos que aprovechan
Cuando no me higienizo.

Me lavo muy bien las manos
Que las uso todo el rato,
Después me enjuago la cara
Me despierta y refresca.

El agua se lleva todo
Lo que ya no sirve más,
No hay bichos que aprovechan
Cuando no me higienizo.

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Sabías que es necesario que estés un rato recibiendo los rayos del sol. Tu cuerpo necesita exponerse a los rayos del sol para después generar vitamina D, que ayuda a retener y absorber el calcio en los huesos.

Pero demasiada exposición al sol puede ocasionar envejecimiento de la piel y cáncer de piel. Por eso debes tener en cuenta que el sol lo puedes tomar o temprano o tarde, cuando no está muy fuerte la radiación solar.

DIBUJO

Realiza el dibujo de un amanecer o un atardecer, donde estén algunas personas viéndolo.

CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

higiene persona

recursos no renovables

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

Has 5 binas con algunos recursos no renovables.

ORACIONES

Elabora enunciados con cada bina.

CONCEPTUALIZACIÓN

Busca en el diccionario y escribe en tu cuaderno el significado de las siguientes palabras.

Canje

extranjero

monje

conserje

agua

tierra

naturaleza

USOS DE LA "J"

se usa J :

1. En la mayoría de los sustantivos terminados en je.

Ejemplo: canje, monje, y paisaje. Algunas de las excepciones son cónyuge, laringe, faringe y auge.

2. En la conjugación de los pretéritos de los verbos terminados en ducir.

Ejemplo: conducir, producir, deducir y muchos otros. Por ejemplo, conduje, produjiste, y dedujo.

3. En los verbos terminados en jear y sus conjugaciones.

Ejemplo: flojear, flojeamos; callejear, callejaban.

4. En la mayoría de los sustantivos terminados en jero y jería.

Ejemplo: cajero, relojero, conserjería y extranjero.

- **Escribe una lista de 20 palabras que lleven J.**

- **Escribe un texto en el que utilices palabras que lleven j.**

USO DE LOS RECURSOS NATURALES

Los recursos naturales son elementos de la naturaleza que ayudan o contribuyen al bienestar y desarrollo para los seres vivos en diferentes cosas, por ejemplo, los árboles dan el oxígeno. Es todo aquel elemento, material o energético, que existe en estado natural y que sirve para cubrir las necesidades biológicas (alimento, ropa, vivienda) para desarrollar una actividad económica, o bien para satisfacer las demandas sociales (artículos de consumo).

Económicamente se consideran recursos a todos aquellos medios que contribuyen a la producción y distribución de los bienes y servicios usados por los seres humanos. Los economistas entienden que varios tipos de recursos son escasos frente a la amplitud y diversidad de los deseos humanos, que es como explican las necesidades. Posteriormente, se define a la economía como la ciencia que estudia las leyes que rigen la distribución de esos recursos entre los distintos fines posibles. Bajo esta óptica, los recursos naturales se refieren a los factores de producción proporcionados por la naturaleza sin modificación previa realizada por el ser humano; y se diferencian de los recursos culturales y humanos en que no son generados por el ser humano (como los bienes empleados en la transformación industrial (como la industria pesada o la industria agropecuaria, el trabajo o la tecnología). El uso de cualquier recurso natural acarrea dos conceptos a tener en cuenta: la resistencia, que debe vencerse para lograr la explotación.

Los recursos naturales renovables hacen referencia a recursos bióticos, recursos con ciclos de regeneración por encima de su nivel de extracción. El uso excesivo de los mismos los puede convertir en recursos extintos (bosques, pesquerías, etc.), aunque muchos de ellos sean ilimitados (luz solar, mareas, vientos, entre otros...). Los recursos naturales no renovables, por su parte, son generalmente depósitos limitados o con ciclos de regeneración muy por debajo de los ritmos de extracción o explotación (minería, petróleo, etc.). En ocasiones es el uso abusivo y sin control lo que los convierte en agotados, como por ejemplo en el caso de la extinción de especies. Otro fenómeno puede ser que el recurso exista, pero que no pueda utilizarse, como sucede con el agua contaminada, etc.

De acuerdo a la lectura anterior realiza el llenado del siguiente cuadro, donde colocarás imágenes de recortes de libros, revistas, etc., (si no tienes de donde recortar, dibújalos) de cada recurso natural referente a lo que se utiliza. Ejemplo: agua para beber, se busca una imagen y se pega donde corresponde. Después otra imagen donde se utilice el agua y la pegas en la imagen 2, y así las 4 imágenes.

Recursos naturales	Imagen 1	Imagen 2	Imagen 3	Imagen 4
Agua				
Suelo				
Flora				
Fauna				

- ¿Qué son los recursos naturales?

- En tu comunidad, observa si hay algunos recursos naturales que estén en peligro por la destrucción o consumo del ser humano y dibuja.

LA ALIMENTACIÓN

La fauna silvestre, terrestre y acuática de la región constituye todavía un elemento importante en la dieta purépecha, además de formar parte relevante del acervo de remedios tradicionales. Son especies favoritas para la caza el venado, coyote, zorro, tejón, tlacuache, mapache y pequeños mamíferos como el conejo, armadillo y zorrillo. Entre las aves se encuentran la codorniz, torcaza, huilota, gallina de monte, chachalaca y pato silvestre. En lo que respecta a la fauna acuática, particularmente de la laguna de Pátzcuaro, la diversidad y abundancia de especies comestibles les permitía pescar charal, pez blanco, carpa y tilapia.

Dibuja en tu libreta los animales de los que se alimentaban los purépechas. (también puedes pegar recortes de los animales)

DESARROLLO CULTURAL PURÉPECHA

RELIGIÓN

Los Purépechas eran politeístas, consideraban a la vida en tres espacios separados. Por debajo de la tierra se encontraba el mundo de los muertos, en la superficie de ésta transcurría el mundo de los vivos mientras que en el cielo el de los dioses creadores. Con respecto a los muertos, éstos eran incinerados, venerados y enterrados al fallecer.

Sobresalieron Zinapécuaro y Araró, en la antigüedad prehispánica en lo religioso, ya que se edificaron santuarios en ambos pueblos dedicados a Cuerauáperi, deidad femenina, diosa luna y madre de todos los dioses y de los seres de la naturaleza. Al ser considerada la diosa de la fecundidad, los purépechas le demandaban su ayuda a la vez que le ofrecían cerámica y los frutos de sus campos.

DEPORTE

El juego de pelota purépecha, cuyo nombre en idioma purépecha es Uáruku Ch'anakua o pasarutakua.

Se juega en una cancha que mide de 35 metros de largo y de 6 a 8 de ancho y cada equipo está integrado por cinco jugadores que portan una especie de bastón. En la mayoría de los lugares donde se practica, no existe una cancha especial para el juego, sino que se practica en las calles que rodean las plazas; ya sea en una sola o en todas sus calles aledañas.

Se utiliza un bastón que se denomina uarhúkua, cada jugador debe tener el suyo. Este debe tener la forma de una "L" y estar hecho de madera.

Se juega con la zapandukua que es una pelota de alrededor de 15 cm de diámetro, elaborada con tiras de algodón y atada con un mecate o lazo de henequén.

Antes de comenzar, se colocan en el centro de la cancha dos jugadores, uno de cada equipo. Posteriormente golpean tres veces sus bastones entre sí, para luego lanzar la zapandukua, misma que se empapa en combustible y se enciende.

Durante el partido, los jugadores intentan hacer llegar la pelota a la meta contraria. La anotación se produce cuando la pelota cruza la línea de meta del otro equipo.

Dicho juego se desarrolla con la mediación de los jueces que miden los tiempos, fungen como árbitros y vigilan que el partido transcurra en forma adecuada.

Has un dibujo de como imaginas que era ese juego.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 68

¡Hola Buen día los saludamos como siempre y deseamos que tengan un estupendo día!

FRASE DEL DÍA: ***“Mantener el cuerpo saludable es una obligación, de lo contrario no podemos mantener nuestra mente fuerte y clara”.***

Buda

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Aunque la infección por SARS-CoV-2, con o sin síntomas, desaparece de forma natural en un par de semanas, algunos pacientes no se recuperan por completo y tienen complicaciones tardías. Éstas ocurren porque el daño que puede producir la infección por SARS-CoV-2 no solo se limita a los pulmones, sino que también pueden afectarse el corazón (miocarditis), los vasos sanguíneos (embolias), los riñones (fracaso renal), el sistema nervioso (neuropatías, ictus, etc.) y el hígado (hepatitis), entre otros. De igual modo, algunos pacientes con neumonía bilateral grave se recuperan con una significativa fibrosis pulmonar residual.

FRASE DE LA ESCUELA: **La educación no cambia el mundo, cambia a las personas que van a cambiar el mundo.**

José Martí

TEMA GENERAL

SALUD COMUNITARIA INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL

Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes)

Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy martes haremos el siguiente ejercicio. Rodar hombro con hombro, los integrantes de la familia se acuestan hombro con hombro y que elijan una dirección para rodar y lo hagan al mismo tiempo.

Si te es posible toma un foto de cuando realizas el ejercicio y mándala a tu maestro.

Una sola imagen puede brindarnos muchos elementos de información para la reflexión. Observa con atención las siguientes.



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Debemos mantener nuestra piel limpia e hidratada para que no tengo problemas, ya que al no limpiarla se obstruyen los poros y disminuye el flujo de oxígeno, lo que hace que la piel envejezca. En el rostro se marcan las líneas de expresión y se acentúan las ojeras y arrugas. Además, al dormir se desprenden las células muertas y la piel se regenera, pero este proceso se frena cuando la piel no está limpia.

DIBUJO

Realiza un dibujo de una persona lavando su cara.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

cítricos

juegos con pelota

VOCABULARIO Y FRASES: TRINAS

Has trinas con los juegos con pelota.

ORACIONES

Elabora un enunciado con cada trina.

CONCEPTUALIZACIÓN

Busca el diccionario el significado de las siguientes palabras y escríbelos en tu cuaderno:

Majestuoso

armonizar

cuenca

cordillera

abrupto

hendidura

LA REGIÓN DE LOS VALLES Y CIÉNEGAS

La extensa zona agrícola, ganadera, comercial e industrial, ubicada en el corazón del Bajío, esconde leyendas coloniales en ciudades donde la arquitectura es muestra clave de su pasado, los estilos artísticos de majestuosos monumentos armonizan perfectamente con la vida moderna y las comodidades de nuestro tiempo. Agradable es el clima y la vegetación de la región, donde románticos lagos (Camécuaro, Orandiro, La Estancia, Presa de Verduzco y La Alberca) esperan tranquilos la visita de quienes han de admirarlos. Aves, viajeras incansables nos visitan de noviembre a marzo en la porción michoacana del Lago de Chapala, su nombre “Pelícanos Borregones”. Hay bastante más por apreciar, existen cascadas realmente asombrosas como los Chorros del Varal y el Salto, paisajes propios para la inspiración de artistas que deseen plasmar los encantos de la naturaleza en obras inmortales. Los municipios que conforman esta región son; Marcos Castellanos, Régules, Briseñas, Vistahermosa, Zináparo, Sahuayo, Ixtlán, Pajacuarán, Tlazazalca, Tanhuato, Yurécuaro, La Piedad, Numanán, Ecuandureo, Churintzio, Penjamillo, Chavinda, Zamora, Venustiano Carranza, Jiquilpan, Villamar, Jacona, Tangamandapio, Tangancícuaro, Purépero, Cotija, Tingüindín, Los Reyes, Chilchota, Tocumbo, Peribán, Charapan.

REGIÓN DE LA SIERRA DEL CENTRO

Este valle tiene forma irregular alargada con dirección este-oeste, localizándose en la provincia fisiográfica denominada Eje Neo volcánico y se caracteriza por ser parte de una cuenca lacustre o endorréica alargada y de forma irregular con orientación Noreste-Suroeste (Cuenca del lago de Cuitzeo, inicialmente llamada por los geólogos cordillera volcánica de México, el surgimiento abrupto de nuevas cumbres y volcanes (como el Parícutín en pleno siglo XX, el cual nació como una hendidura humeante el 20 de febrero de 1943 y rápidamente formó una eminencia o cono volcánica) hizo que se le apelara “neo-volcánica”, término que significa de volcanes nuevos. Se conforma de los siguientes municipios:

Sixto Verduzco, Angamacutiro, Puruándiro, Panindícuaro, Villa Jiménez, Morelos, Huandacareo, Santa Ana Maya, Zapahu, Huaniqueo, Chucándiro, Cuitzeo, Copándaro, Coeneo, Tarímbaro, Álvaro Obregón, Zinapécuaro, Cherán, Nahuatzen, Erongarícuaro, Quiroga, Tzintzuntzan, Lagunillas, Pátzcuaro, Huiramba, Morelia, Acuitzeio, Santa Clara del Cobre, Tacámbaro, Villa Madero, Ario de Rosales, Tzitzio, Charo, Indaparapeo, Queréndaro.

En un mapa del estado de Michoacán con nombre, ubica cada una de las regiones en las que se divide nuestro estado y coloréalas del color que se indica:

Región de los valles y Ciénegas de color rojo

Región de la sierra del centro de color verde

Región neo-volcánica de color amarillo.

CONTENIDO: Recopilación y organización de datos

Como ya vimos la semana pasada los datos estadísticos corresponden a la información que se obtiene de la observación y se pueden representar en tablas.

- Realiza las siguientes recopilaciones de datos preguntando a 10 personas lo siguiente:

1.- ¿Cuál color prefieres de estos 3, el rojo, amarillo o el azul?

2.- ¿Qué te gusta mas los cacahuates, las nueces o los pistaches?

3.- ¿Cuál fruta te gusta mas, la manzana, la mandarina o el mango?

- Con los datos recabados colócalos en una tabla y realiza una grafica de cada pregunta.

Experimento

La tinta invisible

Jugar a los detectives, dejando mensajes secretos, les gustara mucho.

Vamos a necesitar los siguientes materiales:

Pincel o cotonete de algodón

Papel blanco

Limón

Agua

Procedimiento

Exprime el jugo del limón en una taza y añade una cucharada de agua.

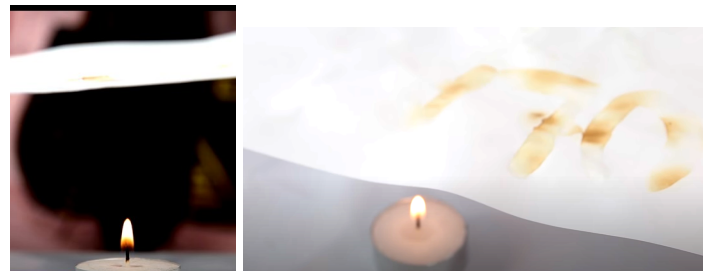
Mezcla y, con la ayuda de un cotonete o pincel, escribe tu mensaje en el papel.

Deja secar.

Para poder descifrar el mensaje, con la ayuda de un adulto pon una vela debajo (sin poner el papel demasiado cerca) y poco a poco ira apareciendo el mensaje.

Explicación

El jugo de limón se oxida y se pone de color marrón cuando se calienta, por eso puedes leer el mensaje. Además de limón puedes usar jugo de naranja, miel diluida en agua, leche y vinagre.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 69

Buen día alumnos y familia, les enviamos un saludo y les pedimos que se cuiden mucho.

FRASE DEL DÍA: ***“En medio de estos tiempos difíciles, es la buena salud y un correcto sueño lo que más podemos disfrutar”.*** ***Knute Nelson***

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Alrededor de un 5 % de los pacientes que padecen covid-19 refieren persistencia de síntomas meses después de la curación. Las manifestaciones clínicas más frecuentes en estos pacientes son: fatiga, disnea, tos, alteraciones del olor y del gusto, dolores articulares y musculares (artralgias). Es el síndrome de covid-19 prolongado.

Algunos pacientes refieren no haber recuperado la normalidad después de recuperarse del Covid-19. Manifiestan trastornos del sueño, pérdida de memoria, desorientación, dificultad de concentración, cansancio, depresión, dolores musculares y articulares, cefalea, palpitaciones, alopecia y febrícula o fiebre intermitente. Muchos dicen que han experimentado un envejecimiento acelerado.

FRASE DE LA ESCUELA: ***“La educación tiene que ayudarnos a conocernos y comprendernos a nosotros mismos y a los otros”.*** ***Julián de Zubiría***

TEMA GENERAL

SALUD COMUNITARIA INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL

Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes)

Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy miércoles haremos el siguiente ejercicio. Rodar con los ojos cerrados. las manos junto a las piernas y los pies juntos, sus cuerpos rectos como un leño y los ojos cerrados rodar por lo menos 3 metros.

Si te es posible toma un foto de cuando realizas el ejercicio y mándala a tu maestro.

El canto es nombrar todo lo bello y encender el entusiasmo. Hoy vamos a cantar

El piojo y la pulga Autor: Felipe Gil Barradas

*El piojo y la pulga se van a casar,
Y no se han casado por falta de maíz,
Tiro lo tiro, tiro liro liro,
Tiro lo tiro, tiro liro lan.*

*Responde el gorgojo desde su maizal,
"Hágase la boda que yo daré el maíz",
Tiro lo tiro, tiro liro liro,
Tiro lo tiro, tiro liro lan.
Tiro lo tiro, tiro liro liro,
Tiro lo tiro, tiro liro lan.*

*Bendito sea el cielo que todo tenemos,
Pero los padrinos donde agarraremos,
Tiro lo tiro, tiro liro liro,
Tiro lo tiro, tiro liro lan.*

*Salta el ratón desde el ratonal,
"Amarren al gato, yo iré a apadrinar".
Tiro lo tiro, tiro liro liro,
Tiro lo tiro, tiro liro lan.
Tiro lo tiro, tiro liro liro,
Tiro lo tiro, tiro liro lan.*

*El piojo y la pulga se van a casar,
Les pregunta el padre si saben rezar,
Tiro lo tiro, tiro liro liro,
Tiro lo tiro, tiro liro lan.*

*Salta la pulga que se desatina,
"Traigan una enagua, yo seré madri-
na".
Tiro lo tiro, tiro liro liro,
Tiro lo tiro, tiro liro lan.*

*Tiro lo tiro, tiro liro liro,
Tiro lo tiro, tiro liro lan.
Se acabó la boda y hubo mucho vino,
Se soltó el gatito y se comió al
padrino,
Tiro lo tiro, tiro liro liro,
Tiro lo tiro, tiro liro lan.
En la madrugada cuando el sol salió,
No hubo ni un changuito que no se
rascó,
Tiro lo tiro, tiro liro liro,
Tiro lo tiro, tiro liro lan.
Tiro lo tiro, tiro liro liro,
Tiro lo tiro, tiro liro lan.*

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Has observado que después de un día o dos sin bañarte tu cabello se ve y se siente mas grasoso. Esto se debe a que nuestro cuero cabelludo tiene unas glándulas que segregan sebo para que nuestro cabello no se seque, pero si dejamos mucho tiempo sin bañarnos, esa grasa habrá retenido células muertas, suciedad y posiblemente hasta bacterias que podrían comenzar a hacer que nuestro cuero cabelludo pique e incluso empiece a oler fuerte.

Por eso es necesario lavarlo con frecuencia, para evitar que esas bacterias pudieran causarnos una enfermedad sobre el cuero cabelludo.

DIBUJO

Dibuja a una persona lavando su cabello.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

Contaminantes del medio ambiente

útiles escolares

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

Escribe en tu cuaderno binas con el campo semántico de útiles escolares.

ORACIONES

Elabora un enunciado con cada bina.

CONCEPTUALIZACIÓN

Busca el diccionario el significado de las siguientes palabras y escríbelos en tu cuaderno:

Expresa

acción

actitud

condición

suceso

Contenido: tiempo pretérito o pasado.

Los verbos son aquellas palabras que se utilizan para expresar acciones, estados, actitudes, condiciones, sucesos de la naturaleza o existencia. Por ejemplo: vamos, estuvieron, correrás.

Cuando escribimos una acción que ya realizamos decimos que el verbo se encuentra en tiempo pasado o pretérito.

Por ejemplo:

Yo fui a la escuela.

El jugó canicas.

Nosotros leímos un cuento.

En cada uno de los ejemplos se expresa algo que ya realizaron, es decir, el verbo está en tiempo pretérito o pasado.

Escribe 20 verbos en pretérito.

Escribe un pronombre personal a cada verbo que hiciste (yo, tú, el, ella, nosotros, ustedes, ellos) primero debes escribir el pronombre personal y después el verbo. Ejemplo:

Yo baile

tu cantaste

CONTAMINACIÓN DE LOS RECURSOS NATURALES

Se denomina contaminación ambiental a la presencia de componentes nocivos (ya sean químicos, físicos o biológicos) en el medio ambiente (entorno natural y artificial), que supongan un perjuicio para los seres vivos que lo habitan, incluyendo a los seres humanos. La contaminación ambiental está originada principalmente por causas derivadas de la actividad humana, como la emisión a la atmósfera de gases de efecto invernadero o la explotación desmedida de los recursos naturales.

CAUSAS DE LA CONTAMINACION AMBIENTAL

Las fuentes antropogénicas que generan mayor contaminación ambiental son las siguientes:

Tala excesiva de árboles.

Emisiones y vertidos industriales a la atmósfera y a la hidrosfera.

Extracción, procesamiento y refinamiento de combustibles fósiles (petróleo, carbón y gas natural).

Producción de energía con combustibles fósiles y otras fuentes no renovables.

Uso excesivo de automóviles y otros medios de transporte impulsados por gasolina o diésel.

Uso indiscriminado de plásticos y otros materiales derivados del petróleo.

Liberación de plásticos y objetos no biodegradables en espacios naturales.

CONSECUENCIAS DE LA CONTAMINACIÓN AMBIENTAL

Una de las principales consecuencias de la contaminación ambiental es el calentamiento global, también conocido como cambio climático, por el cual la temperatura del planeta va aumentando de manera progresiva, tanto la temperatura atmosférica como la de mares y océanos.

La contaminación ambiental supone un riesgo para la salud de los seres vivos que habitan los ecosistemas contaminados, incluyendo a los seres humanos. Además, la tala indiscriminada, la explotación excesiva de los recursos naturales y la emisión de contaminantes al medio ambiente (gases a la atmósfera, vertidos en medios acuáticos, residuos sólidos) provoca la destrucción de ecosistemas. De esta forma, muchas especies de animales y plantas ven cómo su hábitat natural se va reduciendo cada vez más, pudiendo llegar a provocar incluso su extinción.

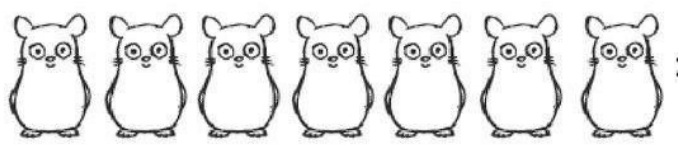
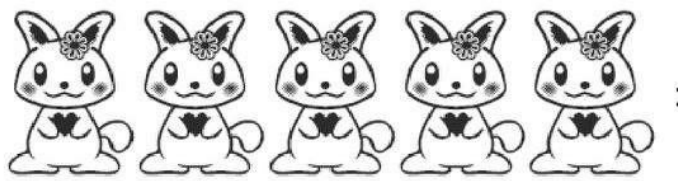
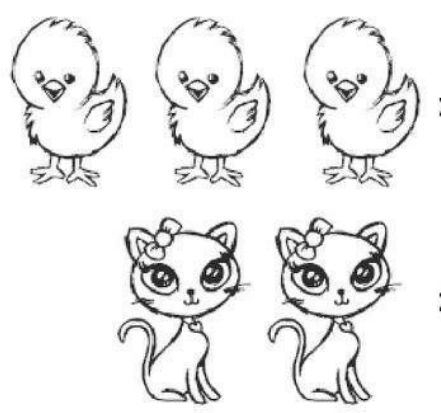
En la siguiente sopa de letras encontraras las siguientes palabras, referentes a los contaminantes del medio ambiente. Utiliza un color diferente para cada palabra.

Vapores, basura, tala inmoderada, pesticidas, gases, incendios, ácidos, metales, desechos orgánicos, agentes patógenos.

tipos de contaminates

C	J	I	T	Ñ	F	P	O	O	A	K	E	Ñ	Z	W	M	B	D
Z	H	P	S	O	D	I	C	A	Z	M	S	L	M	R	N	Y	Q
J	O	P	V	A	P	O	R	E	S	T	Q	H	U	R	L	Q	T
F	G	S	A	C	Ñ	B	H	U	Z	A	Q	I	Y	B	Y	C	Q
Q	J	Y	O	B	W	M	H	W	P	F	E	G	G	M	K	Q	M
L	D	E	S	E	C	H	O	S	O	R	G	A	N	I	C	O	S
Ñ	I	L	A	D	A	R	E	D	O	M	N	I	A	L	A	T	P
A	B	N	G	A	S	E	S	T	Ñ	R	Q	F	P	S	Ñ	N	A
R	L	N	I	O	L	D	V	F	L	Ñ	Ñ	Ñ	T	E	R	I	I
U	W	B	B	K	X	R	J	L	N	A	Z	B	K	L	R	P	I
S	M	K	G	K	T	R	C	L	X	K	J	R	F	A	I	N	R
A	S	D	R	C	R	N	B	T	T	T	S	P	N	T	C	Z	Q
B	M	R	A	P	E	S	T	I	C	I	D	A	S	E	G	X	D
A	U	I	Y	J	C	F	R	Z	O	C	O	R	N	M	V	Ñ	T
E	C	N	D	J	R	Q	K	G	K	C	R	D	V	S	J	R	Z
S	N	M	J	P	S	Ñ	W	C	L	Y	I	I	K	T	N	R	A
C	Y	U	B	B	Y	Y	X	H	Z	O	U	D	H	Q	Ñ	F	E
S	Y	Q	J	R	K	M	I	L	S	K	M	Q	H	I	S	Q	L

De acuerdo a las siguientes imágenes has una tabla de datos de cada imagen y realiza su grafica de barras.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 70

¡Hola buenos día! Los saludamos con mucha alegría deseando que todos gocen de mucha salud.

FRASE DEL DÍA: ***“Si no necesitas trabajar para comer , necesitarás trabajar para tener salud, ama el trabajo y no dejes que nazca la mala hierba en la oscuridad”.***

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Una prepublicación reciente del King's College de Londres, examinó a 4 182 pacientes que habían tenido una PCR positiva por SARS-CoV-2. Los resultados mostraron que el 13,3 % decía no haberse recuperado tras cuatro semanas, un 4,5 % tras ocho semanas y un 2,3 % incluso tras 12 semanas.

Indicando así, que no todos se recuperan pasados 15 días, algunos pueden tardar mas tiempo en la recuperación, tomando en cuenta esta publicación, indicaría que algunas personas han necesitado 12 semanas para que su cuerpo elimine el virus de Covid-19.

FRASE DE LA ESCUELA: El pueblo más feliz es el que tenga mejor educados a sus hijos en la instrucción del pensamiento y en la dirección de los sentimientos.

José Martí

TEMA GENERAL

SALUD COMUNITARIA INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL

Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes)

Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy jueves haremos el siguiente ejercicio. AVANZAR RODANDO. Rodar sobre los costados con los brazos extendidos y manos juntas sobre la cabeza una distancia de tres metros y luego volver rodando hacia atrás.

Si te es posible toma un foto de cuando realizas el ejercicio y mándala a tu maestro.

Una sola imagen cuenta mas que mil palabras, piensa en lo que tratan de explicar las siguientes. Observa con mucha atención.



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Hay varios factores que pueden ocasionar que nuestro cabello comience a caer, si bien a diario perdemos cabellos que se van renovando, no debemos confundirlo, con algún problema de daño. Por ejemplo, no debes acostarte con el pelo mojado. Porque podemos llegar a dañar la cutícula del cuero cabelludo haciendo que se produzcan irritaciones que más tarde nos causarán molestia. Lavarse todos los días el pelo no es malo. Todo depende de si utilizas o no los productos adecuados para tu tipo de pelo. Es recomendable desenredar el cabello cuando esta mojado, ya que es mas flexible al estar húmedo, y al tirar de el, lo dañamos menos que cuando esta seco.

DIBUJO

Dibuja una persona peinando su cabello.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:
colores de maíz muebles del salón de clases

VOCABULARIO Y FRASES: Trinas

Has trinas con el campo semántico de los muebles del salón de clases.

ENUNCIADOS SIMPLES

Realiza un enunciado con cada una de las trinas que realizaste.

CONCEPTUALIZACIÓN

Busca el diccionario el significado de las siguientes palabras y escríbelos en tu cuaderno:

Sustento

sagrado

variedad

proceso

CONTENIDO: NOS ALIMENTAMOS A BASE DEL MAÍZ

EL MAÍZ, CORAZÓN DE NUESTRA CULTURA Y BASE DE NUESTRA ALIMENTACIÓN

El maíz ha sido por milenios el principal sustento de los mexicanos. Las tortillas preparadas con este grano considerado sagrado por su vital importancia en muchas comunidades de nuestro país, nos han acompañado a lo largo de la historia.

Mesoamérica es la cuna del maíz, que fue obtenido en todas sus variedades como resultado de un largo proceso de domesticación practicado ininterrumpidamente desde hace casi 8000 años mediante las prácticas agrícolas de 330 generaciones de agricultores de los pueblos originarios de la región.

El maíz es el tercero entre los cuatro cereales más importantes que sostienen la alimentación de la humanidad y en Mesoamérica ha sido y aún es la base de la alimentación de la población y raíz de una cultura que lo tiene como principal sustento y centro de su identidad.

Diversos estudios genéricos poblacionales, biogeográficos y arqueológicos muestran el valor estratégico del territorio mesoamericano como fuente de variabilidad de este cultivo, ya que allí aún están presentes las variedades silvestres de Teocintle – ancestro del maíz- y más de 60 variedades actuales de maíz que fueron largamente domesticadas para adaptarlas a diferentes climas, suelos y requerimientos de las tradiciones culturales, que incluyen comidas regionales, fiestas y ceremonias.

Mesoamérica, cuna del maíz

Los antiguos pobladores de Huastecapan (en el valle de Tahuacán Puebla), fueron los primeros que domesticaron y cultivaron el maíz, al que llamaron to-nacayo, que significa “nuestra carne”, apoyados en una leyenda que decía que el hombre fue hecho por los dioses únicamente de maíz.

Su cultivo se remonta a más de 7000 años de antigüedad y aunque su origen es un misterio, se sabe que es un híbrido nacido de la Euchlaena luxurians (a la que los aztecas llamaron tsintli, aludiendo a los dioses o teosintli) una hierba salvaje y la Tripsacum spp o Hierba gamma, de cuya mezcla se deriva Zea Luxurians, que se encuentra únicamente en Guatemala y Nicaragua. El Zea Mais, es la variedad para el cultivo de maíz.

La Toltecatoytl asegura que el maíz es una creación de la ciencia Olmeca. Es una planta que no existe por sí sola en la naturaleza, surgido del cruce genómico entre teocintle de la depresión del Balsas y otra especie de la región del Istmo entre Puebla y Oaxaca.

Investiga qué tipos de maíz se cultivan en tu comunidad y municipio, trata de recolectar todas las variedades que se cultiven, pega los granos en media cartulina o en cartón y pon el nombre de cada variedad a que corresponda.

CONTENIDO: LAS GRAFICAS DE BARRAS

Realiza las graficas de barras de las siguientes tablas de datos. Recuerda poner las secciones de la grafica.

¿en que medio de transporte viajas?		¿A que hora te despiertas?		¿la carne de qué animal comes mas?	
frutas	Personas que les gusta	Alimentos	Personas que les gusta	Animales	Personas que les gusta
Camión	8	6 am.	7	Vaca	7
Taxi	4	7 am.	6	Puerco	5
Convi	7	8 am.	5	Pollo	7
Auto privado	3	9 am.	4	Pescado	3

EXPERIMENTO

Lámpara de lava.

Materiales.	Procedimiento
<p>Agua</p> <p>Un envase de plástico</p> <p>Aceite vegetal</p> <p>1 tableta efervescente como Alka-Seltzer para una botella de 600 ml. (si la botella es de un litro, necesitarás 2 tabletas)</p> <p>Colorante para alimentos. (incluso puede ser un poco de betabel, o algo que pinte el agua de cualquier color).</p>	<p>Vierte el aceite en la botella de plástico hasta llenar 2/3 de su capacidad, luego agrega un poco de agua dejando espacio en la parte superior. A continuación, coloca 10 gotas de colorante para alimentos. Hazlo una gota a la vez y observa cómo el color se hunde lentamente hasta el fondo y se extiende. Por último, agrega la tableta de Alka-Seltzer en la botella.</p> <p><u>Cuidado: ¡no tapes la botella hasta que el Alka Seltzer deje de burbujear completamente!</u></p>
<p>El aceite y el agua no se mezclan debido un fenómeno llamado “polaridad intermolecular. La polaridad intermolecular básicamente significa que las moléculas de agua son atraídas por otras moléculas de agua e igual pasa con el aceite. Cuando agregaste la tableta, esta se hundió hasta el fondo y comenzó a disolverse creando un gas conocido como dióxido de carbono. Este gas es más ligero que el agua por lo que flota en la parte superior. Las burbujas de gas atraen parte del agua coloreada y la transportan a la superficie. Cuando el gas sale del agua coloreada, el agua vuelve a ser pesada y se hunde. Esto sucede una y otra vez hasta que la tableta se disuelve por completo.</p>	

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 71

¡Buen día! Que el día de hoy este lleno de alegría y que la semana haya sido de gran provecho para todos.

FRASE DEL DÍA: *“La mejor ciencia no se aprende en los libros, el sabio más grande y mejor maestro es la naturaleza”.*
Galileo Galilei

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

El presidente de México, Andrés Manuel López Obrador, prometió este domingo que el Gobierno mexicano será de los primeros países en obtener la vacuna para el coronavirus SARS-CoV-2, que será “universal y gratuita” para la población. Ya hemos dado por adelantado a los laboratorios el dinero que se requiere para que México sea de los primeros países en obtener la vacuna contra covid, yo espero que muy pronto estemos ya vacunando a nuestro pueblo”, afirmó el mandatario en un evento público en Tijuana, en la frontera norte.

FRASE DE LA ESCUELA: Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo.

Benjamín Franklin

TEMA GENERAL

SALUD COMUNITARIA INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL

Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes)

Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy viernes haremos el siguiente ejercicio. Rodar y rodar. Roda hacia la derecha, por la izquierda, media vuelta, y vuelta entera.

Si te es posible toma un foto de cuando realizas el ejercicio y mándala a tu maestro.

**El acto de cantar hace que el cuerpo libere endorfinas, que están asociadas con el placer.
Hoy vamos a cantar**

EN COCHE VA UNA NIÑA — canción popular infantil

En coche va una niña, carabí,
en coche va una niña, carabí,
hija de un capitán,
carabiurí, carabiurá,
hija de un capitán,
carabiurí, carabiurá.

¡Qué hermoso pelo tiene!, carabí,
¡qué hermoso pelo tiene!, carabí,
¿quién se lo peinará?,
carabiurí, carabiurá,
¿quién se lo peinará?
carabiurí, carabiurá.

Se lo peina su tía, carabí,
se lo peina su tía, carabí,
con mucha suavidad,
carabiurí, carabiurá,

con mucha suavidad,
carabiurí, carabiurá.

Con peñecitos de oro, carabí,
con peñecitos de oro, carabí,
y horquillas de cristal,
carabiurí, carabiurá,
y horquillas de cristal,
carabiurí, carabiurá.

La niña está enfermita, carabí,
la niña está enfermita, carabí,
quizás se sanará,
carabiurí, carabiurá,
quizás se sanará,
carabiurí, carabiurá.

La niña ya está buena, carabí,

la niña ya está buena, carabí,
con ganas de jugar,
carabiurí, carabiurá,
con ganas de jugar,
carabiurí, carabiurá.

Y al pié de su ventana, carabí,
y al pié de su ventana, carabí,
tres pajaritos van,
carabiurí, carabiurá,
tres pajaritos van,
carabiurí, carabiurá.
Cantando el pío, pío, carabí,
cantando el pío, pío, carabí,
cantando el pío pá,
carabiurí, carabiurá,
cantando el pío pá,
carabiurí, carabiurá.

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Nuestro cuerpo es sumamente importante, no solo porque nos permite caminar, comer, ver, tocar, sino también porque es nuestra principal herramienta de comunicación. A través del cuerpo nos relacionamos, conocemos el mundo y a nosotros mismos. No se debe pensar que el cuerpo es solo una estructura biológica, porque este se encuentra cargado de sentimientos, significados y experiencias.

Por eso es muy importante cuidarlo, alimentarlo como es debido y darle su limpieza para poder seguir gozando de la salud.

DIBUJO

Dibuja tu cuerpo y ponle los nombres a cada parte. (por ejemplo: manos, brazos...)

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

Herramientas de un carpintero

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

Escribe en tu cuaderno binas con el campo semántico herramientas de un carpintero.

ENUNCIADOS

Realiza enunciados con cada una de las binas que hiciste.

CONCEPTUALIZACIÓN

Busca el diccionario el significado de las siguientes palabras y escríbelos en tu cuaderno:

Incidente

suceso

intestino

esófago

ácido

Contenido: Narración de anécdotas

Una anécdota es un cuento corto que narra un incidente interesante o entretenido, una narración breve de un suceso curioso que nos pasó. Una anécdota siempre está basada en hechos reales, un incidente con personas reales como personajes, en lugares reales.

- Escribe una anécdota.

- Como ya leíste, una anécdota es algo que te sucedió, todos los verbos que utilices deben estar en pretérito.

Escribe una lista de los verbos que utilizaste.

FUINCIONES DEL APARATO DIGESTIVO

El aparato digestivo está formado por el tracto gastrointestinal, también llamado tracto digestivo, y el hígado, el páncreas y la vesícula biliar. El tracto gastrointestinal es una serie de órganos huecos unidos en un tubo largo y retorcido que va desde la boca hasta el ano. Los órganos huecos que componen el tracto gastrointestinal son la boca, el esófago, el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso y el ano. El hígado, el páncreas y la vesícula biliar son los órganos sólidos del aparato digestivo.

El intestino delgado tiene tres partes. La primera parte se llama duodeno. El yeyuno está en el medio y el íleon está al final. El intestino grueso incluye el apéndice, el ciego, el colon y el recto. El apéndice es una bolsita con forma de dedo unida al ciego. El ciego es la primera parte del intestino grueso. El colon es el siguiente. El recto es el final del intestino grueso.

Las bacterias en el tracto gastrointestinal, también llamadas flora intestinal o microbiota, ayudan con la digestión. Partes de los sistemas nerviosos y circulatorios también ayudan. Trabajando juntos, los nervios, las hormonas, las bacterias, la sangre y los órganos del aparato digestivo digieren los alimentos y líquidos que una persona come o bebe cada día.

¿Por qué es importante la digestión?

La digestión es importante porque el cuerpo necesita los nutrientes provenientes de los alimentos y bebidas para funcionar correctamente y mantenerse sano. Las proteínas, las grasas, los carbohidratos, las vitaminas, los minerales y el agua son nutrientes. El aparato digestivo descompone químicamente los nutrientes en partes lo suficientemente pequeñas como para que el cuerpo pueda absorber los nutrientes y usarlos para la energía, crecimiento y reparación de las células.

Las proteínas se descomponen químicamente en aminoácidos

Las grasas se descomponen químicamente en ácidos grasos y glicerol

Los carbohidratos se descomponen químicamente en azúcares simples

El aparato digestivo descompone químicamente los nutrientes en partes que son lo suficientemente pequeñas como para que el cuerpo las absorba.

¿Cómo funciona el aparato digestivo?

Cada parte del aparato digestivo ayuda a transportar los alimentos y líquidos a través del tracto gastrointestinal, a descomponer químicamente los alimentos y líquidos en partes más pequeñas, o ambas cosas. Una vez que los alimentos han sido descompuestos químicamente en partes lo suficientemente pequeñas, el cuerpo puede absorber y transportar los nutrientes adonde se necesitan. El intestino grueso absorbe agua y los productos de desecho de la digestión se convierten en heces. Los nervios y las hormonas ayudan a controlar el proceso digestivo.

- En un papel cascaron o cartón realiza una maqueta sobre el aparato digestivo, como se muestra en la imagen.

- Escribe en tu libreta 5 partes del aparato digestivo.

- ¿En donde empieza y en donde termina el tracto gastrointestinal?

