

Escuela transformadora para la patria digna

4º DE PRIMARIA

UNIDAD 3. SALUD COMUNITARIA INTEGRAL

DEL 23 AL 27 DE NOVIEMBRE/SEMANA 14



Educación popular, integral, humanista y científica

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

BUEN DÍA. DESEO TE ENCUENTRES MUY BIEN DE SALUD.

FRASE DEL DÍA: Adquirir el hábito de la lectura y rodearnos de buenos libros es construirnos un refugio moral que nos protege de casi todas las miserias de la vida.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Consejos de buena alimentación en tiempos de pandemia: Limite el consumo de azúcar, de golosinas y de bebidas como refrescos, jugos de fruta enlatados y concentrados líquidos y en polvo, bebidas energéticas y deportivas. Coma fruta fresca en lugar de dulces como galletas y pasteles. Si toma un postre que no sea fruta, asegúrese de que contenga poca azúcar y sírvase porciones pequeñas. Mantenga una buena hidratación.

FRASE DE LA ESCUELA: A veces lees un libro tan especial que quieres llevarlo contigo durante meses, incluso después de haberlo terminado, sólo para estar cerca de él.

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.



La **POESÍA** es el eco y el ritmo de la melodía del universo en el corazón de los seres humanos. Lee con atención y escribe en tu cuaderno la estrofa (4 versos) que más te agrade.

El reino del revés

María Elena Walsh

Me dijeron que en el Reino del Revés,
nada el pájaro y vuela el pez,
que los gatos no hacen miau y dicen
yes,
porque estudian mucho inglés.

Vamos a ver cómo es,

el Reino del Revés,
vamos a ver cómo es,
el Reino del Revés.

Me dijeron que en el Reino del Revés,
nadie baila con los pies,
que un ladrón es vigilante y otro es
juez,
y que dos y dos son tres.

Me dijeron que en el Reino del Revés,
cabe un oso en una nuez,
que usan barbas y bigotes los bebés,
y que un año dura un mes.

Vamos a ver cómo es,
el Reino del Revés,
vamos a ver cómo es,
el Reino del Revés.

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Observa una papa o un chayote. La papa es un tubérculo, el chayote es un fruto alargado rico en fibra. Para el buen funcionamiento del APARATO DIGESTIVO se recomienda consumir alimentos ricos en fibra. La papa aporta gran cantidad de nutrientes, favorece la buena función digestiva, evita el estreñimiento, tiene poder antiinflamatorio y favorece la actividad del sistema inmunitario. No olvides además beber suficiente agua.

DIBUJO

Dibuja en tu cuaderno papas, zanahorias, camotes, cebollas y jícamas. Son tubérculos, bulbos y raíces comestibles.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO

SEMÁNTICO DE 12 NOMBRES PROPIOS CON P:

Pablo	Pineda
Perla	Ponce
Pedro	Puebla
Patricia	Pol
Pilar	Pascual
	Puerto Rico

VOCABULARIO Y FRASES: ESCRIBE 8 ENUNCIADOS SIMPLES. USA LAS PALABRAS EN ESTUDIO

01	Las papas cocidas con sal, limón y chile, se mantienen en el gusto de los zamoranos como botana.
02	Petra prepara papas a la mexicana.
03	
04	

CONCEPTUALIZACIÓN

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

PAPA:

CAMOTE:

JÍCAMA:

EJEMPLO. CEBOLLA: Es el bulbo subterráneo y comestible que crece en la planta del mismo nombre. Se trata de una hortaliza de origen asiático cultivada desde 6.000 a.d.n. Desde Asia se extendió por Europa, de donde pasó a América. La cebolla pertenece a la familia de las Liliáceas (de hojas largas y carnosas), y su nombre científico es *Allium cepa*.



TEMAS DEL DÍA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL.

EJE TEMÁTICO: EXPRESIÓN ESCRITA.

CONTENIDO: Uso y comprensión de las consonantes: G, J y H.

LECCIÓN DEL LIBRO: Las letras J y H.

PÁGINA: 61

PALABRAS CLAVE: Palabras, derivadas, sustantivos, adjetivos, regla ortográfica, pronunciar, excepción.

CONCEPTO. PALABRAS DERIVADAS: Son aquellas que surgen por derivación de un término primitivo a través de la inclusión de un afixo en su estructura. Se forman por la unión de un lexema o raíz y un morfema que es la parte añadida.

LEE la lección de tu Libro, SUBRAYA las palabras con J y H, escríbelas en una lista e inventa 5 oraciones con ellas.

CIENCIAS EJE TEMÁTICO: ALIMENTACIÓN SANA Y SALUD INTEGRAL. CONTENIDO: Entendimiento de las causas de enfermedad, rompimiento del equilibrio frío-calor del cuerpo. Procedimientos preventivos, corrección de desequilibrios. LECCIÓN DEL LIBRO: Causas de las enfermedades. PÁGINA: 89

PALABRAS CLAVE: Salud, cuerpo, enfermedad, síntomas, prevención, remedios caseros, medicina tradicional.

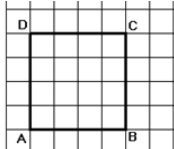

El cuerpo humano se encuentra en un proceso constante de dinamismo y evolución resultado de su interacción con el ambiente, donde el equilibrio entre órganos y funciones se modifica como consecuencia del cambio en el medio externo, ocasionando la aparición de enfermedades relacionadas con factores físicos, químicos y biológicos. La salud depende de la capacidad de crear una relación armoniosa con el ambiente y las actividades de la persona en tanto vive, trabaja o se divierte.


Lee la lección del Libro, subraya las palabras que no entiendes, elabora una lista de 5 factores que afectan la salud.

MATEMÁTICAS. EJE TEMÁTICO: GEOMETRÍA. CONTENIDO: ÁREA DE CUADRADOS Y RECTÁNGULOS. LECCIÓN DEL LIBRO: ÁREAS DE SUPERFICIES. PÁGINAS: 83 y 84

PALABRAS CLAVE: Superficie, figura, regular, lado mayor, lado menor, área.

CONCEPTO. ÁREA: Cualquier superficie plana de lados rectos. El CUADRADO mide 16 cuadros, el RECTÁNGULO mide 40 cuadros. Para obtener el área de un CUADRADO se multiplica Lado por Lado; para obtener el área de un RECTÁNGULO se multiplica Lado Mayor (LM) por lado menor (lm).




L=8cm

8

X 8

6 4

ÁREA=64cm²



LM=10cm

lm=5cm

1 0

X 5

5 0

ÁREA=50cm²

CULTURA. EJE TEMÁTICO: DIVERSIDAD CULTURAL DEL PAÍS. CONTENIDO: Intercambios culturales de los pueblos del periodo posclásico.

PALABRAS CLAVE: Cultura, civilizaciones, México Antiguo, pueblos, intercambio, periodo posclásico.

CONCEPTO. PERIODO POSCLÁSICO: es la última etapa del desarrollo independiente de la civilización mesoamericana. ... Ante estos hechos, las migraciones fueron un fenómeno que marcó el inicio del Posclásico. Estos cambios sociales que marcaron a las sociedades mesoamericanas ocurrieron entre los siglos VIII y X.

LEE el ANEXO y escribe en tu cuaderno cinco características de esta etapa de desarrollo de Mesoamérica.

MODELO: En tu cuaderno elabora un proyecto de mejoramiento del ambiente para mejorar la salud comunitaria.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA. El medio ambiente es crucial para la vida de las especies y por tanto para la vida humana. Las personas en nuestra actividad diaria no nos percatamos de medidas de gran afectación al medio ambiente que condicionan la salud de los demás. Dibuja un cartel llamando a rescatar la vida de especies en extinción.

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN: Ahora sé que la salud de los seres humanos depende de detener la tala de selvas y bosques, así como la contaminación.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

4o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

#64

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

BUENOS DÍAS. Deseo te sientas feliz.

FRASE DEL DÍA: La educación que imparta el Estado tenderá a la formación plena de las facultades humanas.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

No se ha demostrado que la COVID-19 pueda contagiarse por el contacto con los alimentos o sus envases. En general, se cree que la COVID-19 se transmite de persona a persona. Sin embargo, siempre es importante mantener una buena higiene al manipular la comida para evitar cualquier enfermedad transmitida por los alimentos. Siga las cinco claves de la OMS para la inocuidad de los alimentos: Mantenga la limpieza; separe los alimentos crudos de los cocinados; cocine completamente los alimentos; mantenga los alimentos a temperaturas seguras; use agua y materias primas seguras.

FRASE DE LA ESCUELA: Los libros son consejeros agradables, porque ni el temor ni la desesperanza les impiden orientarme.

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. Las Letras. Realiza algunos estiramientos y concluye formando algunas letras como la X, Y, T, L.



Una sola IMAGEN nos puede brindar muchos elementos de información para la reflexión. Veamos estas imágenes para motivar la imaginación.

LA REVOLUCIÓN MEXICANA GANÓ PARA EL PUEBLO LA EDUCACIÓN PÚBLICA GRATUITA.



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Pregunta a tu mamá si tiene orégano, yerbabuena, laurel, mejorana, pimienta, clavos y canela. Percibe el intenso olor de ellos. Se trata de condimentos usados desde la antigüedad para la condimentación y conservación de alimentos. Se recomienda no forzar constantemente el hígado con el consumo de alimentos fritos o muy condimentados.

Dibuja en tu cuaderno una cazuela con mole, un plato de pozole y unas tiras de chorizo.

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

CONDIMENTO:

PIMIENTA:

MEJORANA:

EJEMPLO. CLAVO: son una especia que proporciona un intenso aroma y sabor a las distintas elaboraciones culinarias en las que se aplica. Esta mezcla de sabores resulta deliciosa si se utiliza con moderación tanto en repostería como en platos salados.



Patricia ayuda a su mamá a llevar el registro de los platillos vendidos. Realiza las siguientes RESTAS:

UM	C	D	U	UM	C	D	U	UM	C	D	U	UM	C	D	U
1	0	0	0	1	0	0	0	2	0	0	0	2	2	0	0
-				-				-				-			
	8	2	0		7	8	0		1	2	5		1	7	2

TEMAS DEL DIA

MATEMÁTICAS. EJE TEMÁTICO: GEOMETRÍA.

CONTENIDO: ÁREA DE TRIÁNGULOS.

PALABRAS CLAVE: Superficie, perímetro, área, lado, altura, fórmula, resultado.

CONCEPTO: FORMULA: Serie de patrones y reglas de cuyo seguimiento depende la solución de un problema; es un método o procedimiento práctico convencional que, a partir de determinados símbolos, reglas, pasos y/o valores, permite resolver problemas o ejecutar procesos de manera ordenada y sistemática, a fin de obtener un resultado específico.

El TRIÁNGULO tiene tres lados. Para obtener el área de un TRIÁNGULO se multiplica Base por Altura y el resultado se divide entre dos. En el ejemplo se observa como el Área del TRIÁNGULO equivale a la mitad del Área del RECTÁNGULO.

$$8 \times 5 = 40 \quad 40 / 2 = 20 \quad \text{ÁREA DEL TRIÁNGULO} = 20 \text{ cm}^2$$



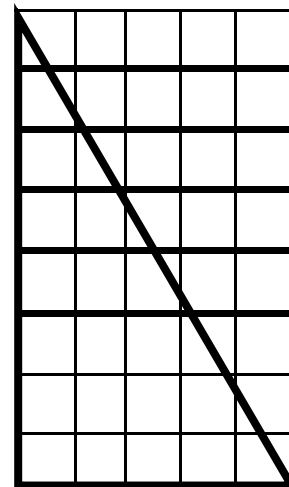
B=5cm

$$\begin{array}{r} 8 \\ \times 5 \\ \hline 40 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 20 \\ 2 \overline{) 40} \\ \underline{40} \\ 0 \end{array}$$

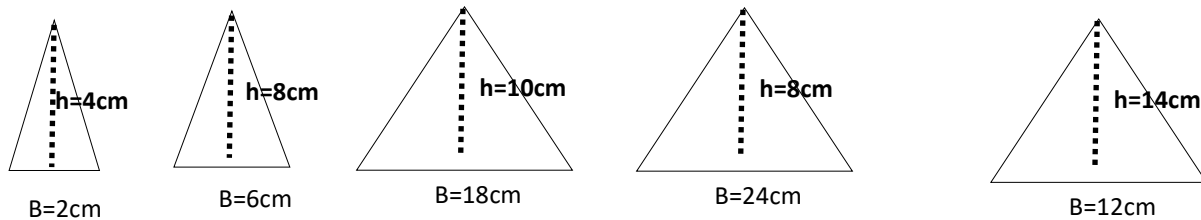
ÁREA=20cm²

h=8cm



B=5cm

OBTÉN EL ÁREA DE LOS SIGUIENTES TRIÁNGULOS:



SOCIEDAD. EJE TEMÁTICO: PROCESOS SOCIALES ECONOMICOS, POLITICOS, IDEOLÓGICOS, ECOLÓGICOS Y CULTURALES.

CONTENIDO: Derrota de los españoles por los mexicas.

LECCIÓN DEL LIBRO: Derrota de los Españoles por los Mexicas

PÁGINAS: 72

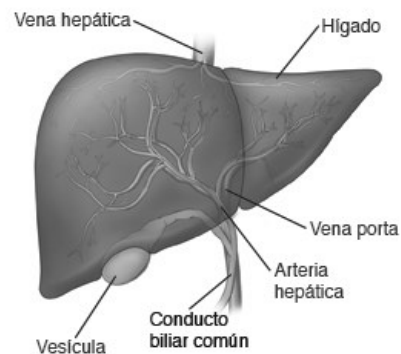
PALABRAS CLAVE: Resistencia, Tenochtitlan, Mexicas, Cuitlahuac, Españoles, Pedro de Alvarado, Hernan Cortes, tlaxcaltecas, derrota, malinche, noche triste.

CONCEPTO. Cuitlahuac.- Cuauhtláhuac, "Águila sobre el agua" fue el penúltimo huey tlatoani mexica, señor de Iztapalapa y hermano de Moctezuma Xocoyotzin. fue el estratega principal de los combates que dieron la victoria a los mexicas en la llamada Noche Triste (30 de junio de 1520). Su gobierno duró ochenta días, había reunido ya un ejército de tres divisiones con un total de más de 500,000 soldados, miles de veces más numerosos que las fuerzas de Cor-

SALUD COMUNITARIA INTEGRAL. CONTENIDO: LA IMPORTANCIA DEL HÍGADO PARA EL FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO HUMANO.

PALABRAS CLAVE: hígado, irrigación, lóbulos, bilis, bilirrubina, urea, colesterol.

CONCEPTO. HIGADO.- regula la mayor parte de los niveles químicos de la sangre y excreta un producto llamado bilis, que ayuda a descomponer las grasas y las prepara para su posterior digestión y absorción. Toda la sangre que sale del estómago y de los intestinos atraviesa el hígado. También procesa esta sangre y separa sus componentes, los equilibra y crea los nutrientes para que el cuerpo los utilice. Una vez que ha descompuesto las sustancias nocivas, estas se excretan en la bilis o la sangre. Los subproductos biliares ingresan en el intestino y, finalmente, salen del cuerpo en las heces, los subproductos sanguíneos se filtran en los riñones y salen del cuerpo en forma de orina.



MODELO: Elabora un cartel con la batalla que ganaron los mexicas a los españoles y sus aliados tlaxcaltecas.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA: COPIA EN TU CUADERNO LAS PREGUNTAS Y RESPUESTAS.

¿En que parte de mi cuerpo se encuentra el hígado?

¿Cómo puedes cuidar tu hígado?

¿Todos los seres vivos tienen hígado?

¿Qué alimentos nos ayudan a tener un hígado mas saludable?

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN:

Ahora que ya se como funciona mi hígado, realizo el ejercicio necesario para su cuidado?

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Hola, en este hermoso día.

FRASE DEL DÍA: Creo que la literatura tiene algo más que hacer que entretener o divertir: debe tener razón.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Consejos de buena alimentación en tiempos de pandemia: Consuma alimentos variados, incluidas frutas y verduras. Come todos los días una combinación de cereales integrales como trigo, maíz o arroz, legumbres como lentejas o frijoles, verduras frescas, frutas de temporada y algún alimento de origen animal, por ejemplo carne, pescado, huevos o leche.

- Siempre que pueda, elija cereales —como maíz, mijo, avena, trigo o arroz— integrales, no procesados: son ricos en fibra beneficiosa y proporcionan una sensación de saciedad más duradera.

FRASE DE LA ESCUELA: Creo que parte de mi amor a la vida se lo debo a mi amor a los libros.

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. Realiza algunos estiramientos y concluye con posturas de equilibrio, estiramiento, fuerza, concentración y respiración profunda: POSTURA DE SILLA. Inicia con una postura erguida, luego levanta tus brazos bien estirados y poco a poco flexiona las rodillas hasta quedar en postura de sentado. Repite 8 tiempos el ejercicio. No olvides respirar profundo.



El CANTO es nombrar todo lo bello y encender el entusiasmo. Usamos la laringe al cantar. Hoy vamos a cantar. Canta con claridad, cuida el ritmo, la melodía y la armonía.

- Que canten los niños, que alcen la voz,
que hagan al mundo escuchar,
que unan sus voces y lleguen al sol,
en ellos está la verdad.

Que canten los niños que viven en paz,
y aquéllos que sufren dolor,
que canten por esos que no cantarán,
porque han apagado su voz.

Yo canto para que me dejen vivir,
yo canto para que sonría mamá,
yo canto porque sea el cielo azul,

y yo para que no me ensucien el mar.

Yo canto para los que no tienen pan,
yo canto para que respetes la flor,
yo canto porque el mundo sea feliz,
yo canto para no escuchar el cañón.

Que canten los niños, que alcen la voz,
que hagan al mundo escuchar,
que unan sus voces y lleguen al sol,
en ellos está la verdad.



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Pregunta a mamá si tiene un poco de carbonato para que lo observes. Puedes diluir muy poquito en agua y probarlo. Al comer, en ocasiones sentimos una sensación de malestar en la parte superior del abdomen o el vientre, después de comer o agruras. Se puede sentir como: calor, ardor o dolor en la zona entre el ombligo y la parte inferior del esternón, ocurre cuando el ácido del estómago regresa hacia el esófago por comidas muy grasas o por comer demasiado.

DIBUJO

Dibuja el proceso de acidez y reflujo por indigestión.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO DE LA INDIGESTIÓN.

Ingesta

Digestión

Indigestión

Acidez

Reflujo

Esófago

Estómago

Esfínter

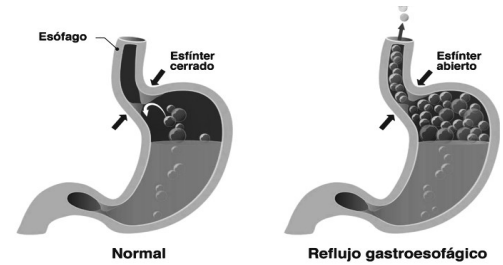
Tubo gástrico

Carbonato

Sal de uvas

Limón

Alcalinidad



VOCABULARIO Y FRASES: ESCRIBE 3 ORACIONES COMPUESTAS
(tienen más de un verbo conjugado).

01	Pilar <u>comió</u> demasiado y le <u>dio</u> acidez estomacal.
02	
03	
04	

CONCEPTUALIZACIÓN

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

ACIDEZ:

REFLUJO:

INDIGESTIÓN:

TEMAS DEL DÍA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL. EJE TEMÁTICO: VOCABULARIO Y FRASES.

CONTENIDO: Contextualización, estudio y dominio de palabras que inicien con: M, m.

LECCIÓN DEL LIBRO: Los tres monos y la banana. **PÁGINA:** 62

PALABRAS CLAVE: Madre, maceta, maíz, madrina, macho, majestad, madrugar.

CONCEPTO. MÉDULA: Tejido suave y esponjoso que se encuentra en el centro de la mayoría de los huesos. Produce los glóbulos blancos, los glóbulos rojos y las plaquetas.

LEE la lección de tu Libro; ESCRIBE 20 palabras con M; elabora enunciados usando las palabras con M.

CIENCIAS: EJE TEMÁTICO: OBSERVACIÓN Y REFLEXIÓN SOBRE LA NATURALEZA.
CONTENIDO: Recursos energéticos del país: el agua y las plantas hidroeléctricas.
LECCIÓN DEL LIBRO: Energía Hidroeléctrica. **PÁGINAS:** 90, 91, 92 y 93.

PALABRAS CLAVE: Embalse, presa, contención, conducto, turbina, generación, energía eléctrica.

Lee la lección de tu Libro y copia el dibujo de la página 93.

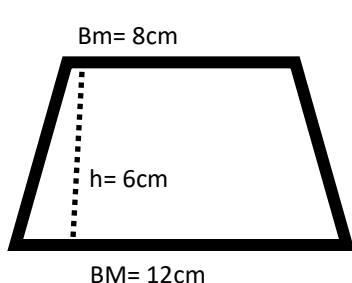
MATEMÁTICAS. EJE TEMÁTICO: ARITMÉTICA. CONTENIDO: Área del TRAPECIO.

LECCIÓN DEL LIBRO: ÁREAS.

PÁGINA: 86

PALABRAS CLAVE: Superficie, área, Base Mayor, base menor, altura, división.

CONCEPTO. TRAPECIO: un cuadrilátero que tiene dos lados paralelos y otros dos que no lo son. Los lados paralelos se llaman bases del trapezio y la distancia entre ellos altura. El área del trapezio es igual a la suma de las bases por la altura, y dividido por dos. Observa el ejemplo. Lee la lección de tu libro.

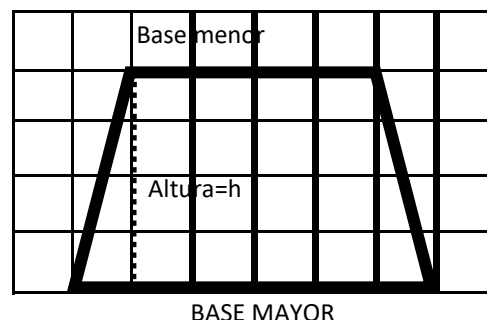


$$\begin{array}{r} 1 \ 2 \\ + \ 8 \\ \hline 2 \ 0 \end{array}$$

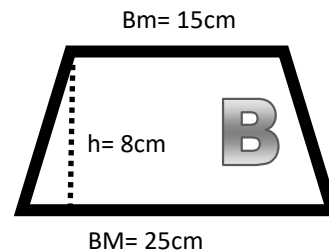
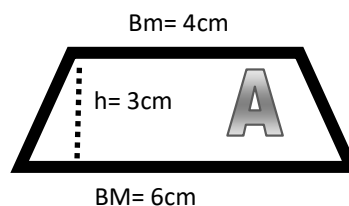
$$\begin{array}{r} 2 \ 0 \\ \times \ 6 \\ \hline 1 \ 2 \ 0 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 6 \ 0 \\ 2 \overline{) 1 \ 2 \ 0} \\ \underline{1 \ 2 \ 0} \\ 0 \ 0 \end{array}$$

ÁREA=60 cm²



Obtén el Área de los TRAPECIOS A Y B.



ACTIVIDAD TRANSFORMADORA. EJE TEMÁTICO: EL TRABAJO EN LA EVOLUCIÓN HUMANA.

CONTENIDO: Sistemas de iluminación.

La luz es el fenómeno electromagnético por el que podemos percibir radiaciones que son sensibles al ojo humano. En la actualidad existen numerosas formas de crear luz, pero son dos los más utilizados: Termo-radiación. Es el alumbrado que se obtiene cuando los materiales sólidos o líquidos se calientan a temperaturas superiores a 1000 K, emitiendo así una radiación visible (incandescencia). Descarga eléctrica. Es otra técnica utilizada para obtener luz. Cuando una corriente eléctrica pasa a través de un gas emite radiación (luminiscencia). DIBUJA una LÁMPARA encendida.

MODELO: Dibuja una calle, con sus casas y con alumbrado público.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA: México es un país de grandes inventores. Un problema es la fuga de talentos. ¿Cómo lograr que los científicos mexicanos se queden en el país y aporten al desarrollo nacional?



EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN: Ahora sé que de iluminarnos con una antorcha de madera, o instrumentos de gas, petróleo, queroseno y derivados, pasamos a iluminarnos con focos eléctricos.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

4o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

#66

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

BUEN DÍA. MUCHO ÁNIMO.

FRASE DEL DÍA: Los hospitales son del pueblo, no de los gobiernos.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Una alimentación saludable es muy importante durante la pandemia de COVID-19. Lo que comemos y bebemos puede afectar a la capacidad de nuestro organismo para prevenir y combatir las infecciones y para recuperarse de ellas.

Aunque ningún alimento ni suplemento dietético puede prevenir ni curar la COVID-19, una alimentación saludable es importante para el buen funcionamiento del sistema inmunitario. La nutrición adecuada también puede reducir la probabilidad de aparición de otros problemas de salud como la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes y algunos tipos de cáncer.

FRASE DE LA ESCUELA: Un libro muestra los mejores pensamientos del autor y al leerlo nos acerca a ellos.

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. Realiza algunos estiramientos y concluye con posturas de equilibrio, estiramiento, fuerza, concentración y respiración profunda: Montaña elevada y guerreros.



Una sola IMAGEN nos puede brindar muchos elementos de información para la reflexión. Observa con atención las siguientes:

LA REVOLUCIÓN MEXICANA GANÓ PARA EL PUEBLO LA SALUD PÚBLICA.



HOSPITAL 20 DE NOVIEMBRE DEL ISSSTE



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Cuando comemos lo hacemos por bocados, es decir por pequeñas porciones que caben en la boca. La masticación suficiente de los alimentos es parte esencial de la digestión. Cuanto más mastiquemos, más y mejor se descompondrán los alimentos antes de entrar al estómago. Buena masticación ayuda a buena salivación. La saliva sirve, principalmente, para mojar el alimento y hacerlo pastoso y más fácil de digerir.

PRÁCTICA

Come un pedazo de tortilla o de pan. El primer bocado másticalo como de costumbre; el segundo bocado procura masticarlo entre 20 y 30 veces. Comer más lento activa el centro de saciedad, nos disminuye el hambre y ayuda a la buena digestión.

U M C D U U M C D U

$$\begin{array}{r} 3 \overline{) 685} \\ \underline{6} \\ 8 \\ \underline{6} \\ 2 \\ \underline{2} \\ 0 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} 4 \overline{) 824} \\ \underline{8} \\ 2 \\ \underline{2} \\ 0 \end{array}$$

TEMAS DEL DÍA POR DISCIPLINA

MATEMÁTICAS. EJE TEMÁTICO: GEOMETRÍA.

CONTENIDO: VOLUMEN DEL CUBO.

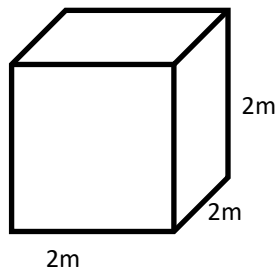
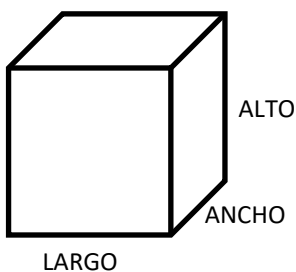
LECCIÓN DEL LIBRO:

PÁGINA:

PALABRAS CLAVE: Cuerpo geométrico, dimensión, magnitud, volumen, cúbico.

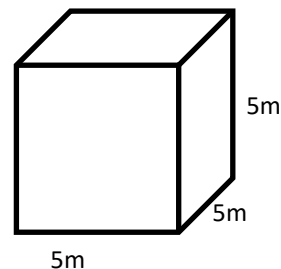
CONCEPTO. VOLUMEN: Es el espacio que ocupa un objeto. Es una magnitud métrica definida como la extensión en tres dimensiones: Largo, Ancho, Alto. El metro cúbico es la unidad de medida que utilizamos, por ejemplo, para medir el volumen de agua que cabe en una pileta, un tinaco o una alberca; la capacidad de transporte de un camión cisterna; el volumen de aire que hay en una habitación. Los cuerpos materiales ocupan un volumen por el hecho de ser extensos.

CUBO: Es un cuerpo geométrico de seis caras cuadradas congruentes. Un cubo, además de ser un hexaedro, puede ser clasificado también como paralelepípedo, recto y rectangular, (brevemente ortoedro) pues todas sus caras son cuadrados y paralelos dos a dos.



$$\begin{array}{r} 2 \\ \times 2 \\ \hline 4 \\ \downarrow \\ 4 \\ \times 2 \\ \hline 8 \end{array}$$

OBTÉN EL VOLUMEN DEL CUBO



$$\begin{array}{r} 5 \\ \times 5 \\ \hline 25 \\ \downarrow \\ 125 \\ \times 5 \\ \hline 625 \end{array}$$

Para saber cuantos metros cúbicos de agua caben en una cisterna de 2m de Largo X 2m de ancho y 2m de alto, vamos a multiplicar: LXLXL. O sea Largo X Ancho X Alto. 2X2X2=

VOLUMEN=8cm³

VOLUMEN=___cm³

SOCIEDAD. EJE TEMÁTICO: PROCESOS SOCIALES, ECONÓMICOS, POLÍTICOS, IDEOLÓGICOS, ECOLÓGICOS Y CULTURALES **CONTENIDO:** La resistencia descolonizadora de los pueblos originarios.

LECCIÓN DEL LIBRO: La resistencia descolonizadora de los pueblos originarios. **PÁGINA3:** 73

PALABRAS CLAVE: Pueblos originarios, despojo, desastre, resistencia, soberanía.

CONCEPTO. LA CONQUISTA DE MÉXICO: Luego de la llegada de Cristóbal Colón a América, los españoles inician la invasión y conquista de los pueblos de América. Esa invasión y conquista armada de México, ocurrió en el siglo XVI en el marco de la conquista de América, que se inició con la llegada de Hernán Cortés a México. Cortés junto con su ejército, logró el sometimiento de los aztecas, quienes ocupaban gran parte del actual México. A partir de entonces se establece el Virreinato de la Nueva España. En ese periodo los pueblos originarios sufren despojo, destrucción y muerte por parte de los conquistadores, por lo que ocurren luchas de resistencia.

LEE la Lección de tu libro, subraya las palabras que no conoces y busca los siguientes:

CONCEPTOS. LEVANTAMIENTO:

SUBLEVACIÓN:

REBELIÓN:

GUERRA:

SALUD COMUNITARIA INTEGRAL. CONTENIDO: Disfunciones del hígado.

PALABRAS CLAVE: Hígado, vesícula biliar, bilis, secreción, hepatitis, inflamación.

CONCEPTO. HEPATITIS. La hepatitis es una inflamación del hígado. La afección si no se atiende puede agravarse y evolucionar hacia una fibrosis (cicatrización), una cirrosis o un cáncer de hígado. Los virus de la hepatitis son la causa más frecuente de las hepatitis, que también pueden deberse a otras infecciones, sustancias tóxicas (por ejemplo, el alcohol o determinadas drogas). La hepatitis A y la E son causadas generalmente por la ingestión de agua o alimentos contaminados. Las hepatitis B, C y D se pueden producir por la transfusión de sangre o productos sanguíneos contaminados, por el uso de equipo médico contaminado y, en el caso de la hepatitis B, la transmisión de la madre a la criatura en el parto o de un miembro de la familia al niño.

EL HÍGADO metaboliza los alimentos, elimina los excesos de proteínas, grasa y azúcar y purifica la sangre de sus impurezas. Es esencial a la vida. Es conocido como la “sede de la ira y de la crítica”. El hígado está vinculado con el comportamiento y con la facilidad de adaptación a los acontecimientos y a las circunstancias de la vida. Las emociones negativas que siento (pena, odio, celos, envidia, agresividad) traban el buen funcionamiento del hígado. Mi hígado acumula estrés y tensión interior; ahí se depositan mis pensamientos y mis sentimientos amargos e irritantes que no han sido expresados o resueltos. Cuando limpio mi hígado por medios fisiológicos, calmado y en mejor contacto conmigo mismo. Dibuja la expresión de tres emociones que dañan el HÍGADO.



MODELO: Escribe la receta de un remedio de la medicina tradicional que ayuda a mantener sano el hígado.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA. Vivimos un momento de crisis, problemas económicos, políticos y sociales que generan estrés, ansiedad, tristeza y enojo. Escribe en tu cuaderno cinco medidas sencillas que nos pueden ayudar a equilibrar nuestras emociones y a alcanzar la serenidad y paz interior, personal y colectiva, necesarias para la buena convivencia y la felicidad.

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN: Ahora sé que evitar estados de ánimo negativos ayuda nuestra salud.

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

HOLA. ¿Cómo te trata el frío.

FRASE DEL DÍA: Cada poema es único. En cada obra late, con mayor o menor grado, toda la poesía. Cada lector busca algo en el poema. Y no es insólito que lo encuentre.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

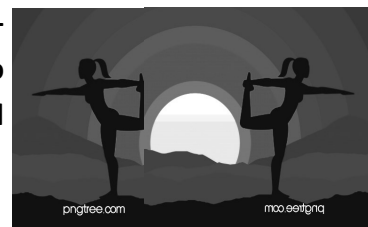
Consejos de buena alimentación en tiempos de pandemia: Reduzca el consumo de sal.

Limite el consumo de sal a 5 gramos diarios (equivalentes a una cucharadita). Al cocinar y preparar la comida, emplee poca sal y reduzca el uso de salsas y condimentos salados (como la salsa de soja, el caldo de carne o la salsa de pescado). Si consume alimentos enlatados o desecados, elija hortalizas, frutos secos y frutas sin sal ni azúcar añadidas. Retire el salero de la mesa y pruebe en cambio a dar más sabor a los platos con hierbas y especias frescas o secas. Consulte las etiquetas de los alimentos envasados y elija los productos con menor con-

FRASE DE LA ESCUELA: Aprender a leer es encender un fuego, cada palabra que se lee es una chispa.

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. Realiza algunos estiramientos y concluye con posturas de equilibrio, estiramiento, fuerza, concentración y respiración profunda: Con tu mano izquierda sujeta tu tobillo derecho, extiende tu brazo derecho para mantener el equilibrio; luego cambia de pie y de mano. No olvides respirar profundo.



El CANTO es nombrar todo lo bello y encender el entusiasmo. Usamos la laringe al cantar. Hoy vamos a cantar. Canta con claridad, cuida el ritmo, la melodía y la armonía.

Los Niños del Mundo

Adrien Rodés

No todo está perdido,
es hora de empezar,
construyamos la esperanza,
no perdamos la confianza, que el mundo quiere paz.

La fe está en nosotros,

no te sientas sólo,
es tiempo de sembrar,
hermano americano.

La semilla son los niños,
si los riegan con cariño, crecerán en libertad,
por tu paz, por mi paz, por nuestra paz,
creo en ti, México querido,

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Pregunta a tu mamá si tiene sembrada en casa, una planta con propiedades curativas del estómago, si sabe de algún remedio para problemas estomacales. Con remedios caseros de la medicina tradicional los abuelos se atendían algunos problemas estomacales como la indigestión, la acidez, el reflujo, náuseas, vómito, diarrea, gases, inflamación. Algunas plantas que ayudan en estos problemas son: yerbabuena, manzanilla, maístra, istafiate, boldo, cúrcuma, nuri, jengibre, ajo, orégano, hinojo, menta y sábila.

DIBUJO

Dibuja en tu cuaderno una planta de yerbabuena, una sábila y un ajo.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO DE PLANTAS CON PROPIEDADES CURATIVAS.

Romero

Muile

Cola de caballo

Hojas de chayote

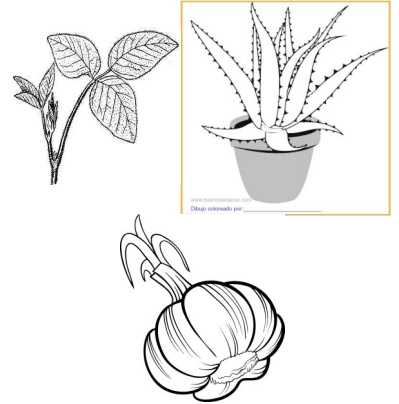
Brasil

Apio

Perejil

Canela

Vaporub



VOCABULARIO Y FRASES: BINAS DE SUSTANTIVOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE PLANTAS MEDICINALES Y CINCO ORACIONES COMPUESTAS.

Manzanilla y yerbabuena

Perejil y jengibre

Romero y clavo

01	Laura toma té de romero y clavo para desinflamar el estómago.
02	
03	
04	
05	
06	

TEMAS DEL DIA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL. EJE TEMÁTICO: VOCABULARIO Y FRASES.

CONTENIDO: Contextualización, estudio y dominio de palabras que inicien con: L, l.

LECCIÓN DEL LIBRO: El león y el toro.

PÁGINA:63

La letra L mayúscula o l minúscula es una consonante que aparece en las palabras en sílabas simples o en sílabas compuestas con otras consonantes como: BL, CL, FL, GL, PL, TL. EJEMPLO: Blusa, Blanca; Cloro, Clemente; Flor, flúor; Gloria, gladiola; Plutarco, plomero; Tlalnepantla, tlapalería.

Lee en tu Libro la fábula; realiza los ejercicios planteados en las RECOMENDACIONES.

CIENCIAS: EJE TEMÁTICO: OBSERVACIÓN Y REFLEXIÓN SOBRE LA NATURALEZA

CONTENIDO: Recursos energéticos del país y las plantas termoeléctricas.

PALABRAS CLAVE: Planta, termoeléctrica, energía, eléctrica, luz, corriente, voltios.

CONCEPTO. TERMOELÉCTRICA. es una instalación empleada en la generación de energía eléctrica a partir de la energía liberada por combustibles fósiles como petróleo, gas natural, carbón, madera y núcleos de uranio. Este calor es empleado por un ciclo termodinámico convencional para mover un alternador y producir energía eléctrica

Lee la lección de tu libro. Escribe en tu cuaderno una VENTAJA y una DESVENTAJA de la Central Termoeléctrica.

DESARROLLO ECOLÓGICO. CONTENIDO: LA FAUNA DE LAS SELVAS DE MÉXICO.

PALABRAS CLAVE: Selva, fauna, tapir, mono araña, mono aullador, tlacuache, zarigüeya, ocelote, jaguar y guacamayo. La selva Lacandona, es una selva tropical lluviosa, se encuentra en la parte oriental del estado de Chiapas y se extiende hasta su extremo noroccidental, al sureste de México, y alcanza una superficie de 1,5 millones de hectáreas que se encuentran delimitadas por el Río Tulijá y la frontera de Guatemala. entre su fauna se calculan que habitan unas 40 especies de aves, 300 de mariposas diurnas, 20 especies de mamíferos y sobre 5.000 más de otros invertebrados. En la selva Lacandona habitan monos arañas, sarahuatos y tlacuaches entre las ramas de los árboles. Entre los huecos de los troncos y las ramas podemos encontrar aves como tucanes, pericos, loros o guacamayos rojos y entre las plantas habitan escarabajos, hormigas, mariposas o anfibios como las ranas. Factores como la deforestación o el tráfico ilegal de especies ha llevado a ciertos animales a un inminente peligro de extinción. Algunos de los animales en peligro de extinción en la selva Lacandona son: Guacamaya roja, Tapir, Pecarí de labios blancos o barbiblanco, Jaguar, Ocelote, Mono aullador, Mono araña.

Dibuja tres de estos animales en peligro de extinción, ponles su nombre.

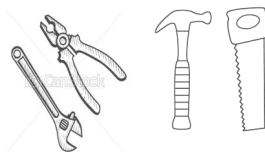


ACTIVIDAD TRANSFORMADORA. EJE TEMÁTICO: EL TRABAJO EN LA EVOLUCIÓN HUMANA.

CONTENIDO: El hierro y sus usos.

PALABRAS CLAVE: Hierro, fierro, estructura, metálica, armadura, herrería.

Se trata de un metal maleable, de gran tenacidad y ductilidad, que se encuentra en grandes cantidades en la corteza de nuestro planeta. Para el ser humano, la importancia del hierro, cuyo símbolo es Fe, es enorme. Se calcula que el hierro se empezó a utilizar desde el año 4 mil antes de nuestra era. Pero fue hasta los 450 años a.n.e. cuando en Europa se empezó a utilizar en herramientas, armas y joyas (Segunda era del hierro). Fierro es una forma propia del continente americano de referirse al hierro. Dibuja tres herramientas de fierro.



MODELO: Dibuja tu modelo arado de fierro.



REFLEXIÓN FILOSÓFICA: El hierro o fierro es el cuarto elemento más abundante en la corteza terrestre y, entre los metales, solo el aluminio es más abundante. Escribe cinco cosas de fierro abandonadas que se pueden reusar o reciclar.

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN: Ahora sé que muchas cosas de fierro se pueden volver a reusar o fundir y reciclar.