



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

Sección XVIII, Michoacán.

PDECIM



Escuela transformadora para la patria digna

4º DE PRIMARIA

UNIDAD 3. SALUD COMUNITARIA INTEGRAL

DEL 3 AL 6 DE NOVIEMBRE/SEMANA 11



Educación popular, integral, humanista y científica

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

4o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO



#50

FECHA

BUENOS DÍAS. Haz de cosas sencillas hechos grandiosos.

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

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

COVID-19 es un coronavirus nuevo y potencialmente grave. Hay muchos coronavirus, que van desde el resfriado común hasta virus mucho más graves, como el Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS) y el Síndrome Respiratorio del Medio Oriente (MERS). Son virus que se han transmitido de animales a personas. En casos severos, los coronavirus pueden causar infección en los pulmones (neumonía), insuficiencia renal e incluso la muerte. Varias vacunas contra el COVID-19, se encuentran en periodo de prueba, algunas en fase final, podrían empezar a aplicarse en diciembre.

FRASE DE LA ESCUELA: Es la salud el bien más preciado. Y no el oro o la plata. Gandhi.

TEMA GENERAL: SALUD COMUNITARIA INTEGRAL.

ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR: 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, estiramos hacia la izquierda y luego a la derecha; 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. Hoy vamos a caminar incorporando diferentes actividades motrices (saltos, giros, cucilladas, desplazamientos laterales).

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



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Observa una zanahoria con atención, su forma y color. Lava una y prueba su sabor y textura. La zanahoria contiene grandes cantidades de betacaroteno y vitamina A, los cuales pueden mejorar la salud de nuestros ojos y ofrecernos una fantástica fuente de vitaminas para evitar la degeneración macular y las cataratas.

Dibuja en tu cuaderno un mural que invite a comer zanahorias para mejorar la vista.

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

OJO:

VISTA:

CATARÁTA:

EJEMPLO. BETACAROTENO: son las sustancias colorantes que pertenecen al grupo de los carotenoides, que son los responsables de los colores amarillos, anaranjados o rojos presentes en muchos alimentos. Además, es una fuente fundamental de vitamina A.



Realiza la SUMA; al resultado RÉSTALE 12,786; lo que resulte MULTIPLÍCALO por 5, y; al resultado SÚMALE 2,328.

$$\begin{array}{ccccccccc}
 \text{UM} & \text{C} & \text{D} & \text{U} & \text{DM} & \text{UM} & \text{C} & \text{D} & \text{U} \\
 + & 4 & 8 & 6 & 5 & - & 1 & 2 & 7 & 8 & 6 & & & & & \\
 \hline
 9 & 6 & 7 & 2 & & 2 & 7 & 8 & 6 & & & X & 5 & + & 2 & 3 & 2 & 8
 \end{array}$$

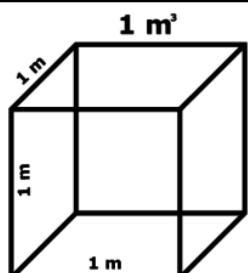
TEMAS DEL DIA

MATEMÁTICAS. EJE TEMÁTICO: MEDICIÓN. CONTENIDO: Magnitud como unidad de medida.

LECCIÓN DEL LIBRO: Magnitud como unidad de medida. PÁGINA: 67

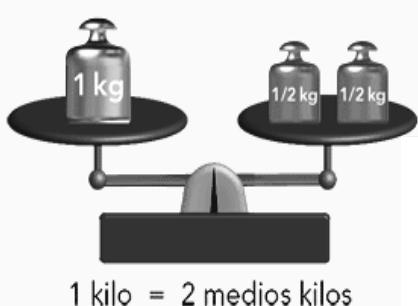
PALABRAS CLAVE: Magnitud, proporcionalidad, directa, inversa, multiplicando, dividendo.

CONCEPTOS: MAGNITUD: es una medida asignada para cada uno de los objetos de un conjunto medible, formados por objetos matemáticos. Los griegos distinguían entre varios tipos de magnitudes, incluyendo: Fracciones positivas; Segmentos según su longitud; Polígonos según su superficie; Sólidos según su volumen; Ángulos según su magnitud angular.



EJEMPLO DE SÓLIDOS SEGÚN SU VOLUMEN

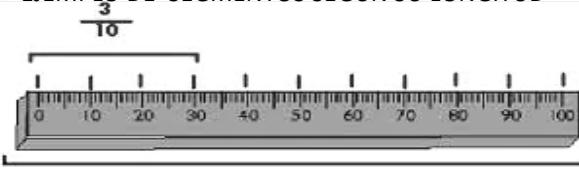
EJEMPLO DE FRACCIONES POSITIVAS



1 kilo = 2 medios kilos



EJEMPLO DE SEGMENTOS SEGÚN SU LONGITUD



EJEMPLO DE ÁNGULOS SEGÚN MAGNITUD ANGULAR

Dibuja en tu cuaderno los ejemplos de MAGNITUDES.

Lee la lección de tu libro y pon un ejemplo de MAGNITUDES DIRECTAMENTE PROPORCIONALES. EJEMPLO: Manuel fue a la Librería y le hicieron un presupuesto de diferentes cantidades de un Libro al mismo costo por unidad.

COSTO TOTAL	5	30	10	50	25	75
NÚMERO DE LIBROS	1	6	2	10	5	15

SOCIEDAD. EJE TEMÁTICO: MEDIO SOCIAL EN QUE VIVIMOS.

CONTENIDO: Herencia gastronómica mesoamericana.

PALABRAS CLAVE: Herencia, gastronomía, alimentos, platillos, amaranto, chile, chocolate, nopal, frijol, calabaza.

CONCEPTO. QUELITE: Vocablo náhuatl “quilitl” que significa verdura o planta tierna comestible.

Lee la lección de tu libro y escribe cinco frases del uso actual de los elementos heredados. EJEMPLO: Ayer comí nopales en salsa de guajillo.

SALUD COMUNITARIA INTEGRAL. CONTENIDO: PROTEINAS DE ORIGEN VEGETAL.

PALABRAS CLAVE: Alimento, nutriente, proteína, molécula, macro, micro, enzima.

CONCEPTO. PROTEINA VEGETAL. Las proteínas son macromoléculas compuestas por aminoácidos, están en alimentos de origen animal como las carnes, el huevo y los lácteos, pero también en vegetales como legumbres, arroz, amaranto, alga espirulina, semillas de chía, garbanzos, chícharos y frutos secos. Tanto las fuentes de proteínas animales como los vegetales poseen los 20 aminoácidos necesarios para la alimentación humana. Las proteínas del reino vegetal, contienen antioxidantes, fibra, agua y grasa de buena calidad sin contener las sustancias nocivas que contienen las proteínas animales como colesterol, toxinas y en algunos casos antibióticos y hormonas. Para que una proteína vegetal pueda considerarse completa tendrá que mezclarse con otro alimento que tenga los aminoácidos que la completen. Por ejemplo:

Las legumbres (pobres en Metionina y Cistina) + cereales (pobres en Lisina).

Los frutos secos (pobres en Lisina y Metionina) + lácteos.

Los vegetales (pobres en Cistina, Metionina e Isoleucina) + huevos.

Ejemplos de combinaciones: 1. Nueces con avena; 2. Morisqueta de arroz con frijoles; 3. Arroz con leche y pasas.

MODELO: Elabora un MENÚ para almuerzo, comida y cena. Incluye alimentos de la gastronomía mesoamericana y actual, alimentos con proteínas de origen animal y vegetal.

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

¿Para qué sirven la proteínas a nuestro cuerpo?

¿Qué es mejor consumir proteínas de origen vegetal o animal?

¿Qué alimentos consumes para obtener proteínas de origen vegetal?

¿Cómo puedes ayudar a que tus familiares, amigos mejoren sus alimentación?

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN: Ahora entiendo que debemos ampliar el gusto por alimentos que no he comido pero que son accesibles, nutritivos y saludables.

ANEXO Sopa de lentejas

ANEXO:

Sopa de lentejas con pimientos

Ingredientes para 4 personas:

300 g de lentejas

3 pimientos: uno rojo, uno amarillo y otro verde

1 cebolla

1 tomate

2 dientes de ajo

2 ramitas de perejil

2 hojas de laurel

aceite de oliva suave

sal y pimienta

Preparación (1h 45 min):

Pon previamente las lentejas en remojo durante al menos 1 hora.

Pela y corta la cebolla en plumas, lava y ralla el tomate, y pela y pica los ajos.

En una cazuela, sofrié la cebolla durante unos 5 minutos, agrega el ajo y el tomate, y cuece unos minutos más, removiendo de vez en cuando.

Mientras, limpia los pimientos y córtalos en tiras. Añádelos al sofrito y cocina otros 5 minutos más, sin dejar de remover.

Añade las lentejas escurridas, cubre con agua y agrega el laurel y una ramita de perejil lavado. Salpimenta.

Cuece durante 1 hora y media, hasta que las lentejas estén tiernas.

Sirve la sopa con el resto del perejil lavado.

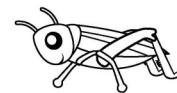
Truco para potenciar aún más el sabor: añade una cucharadita de pimentón dulce de la Vera al final del sofrito.

Proteínas por ración: 11 gramos



4o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO



#51

FECHA

BUEN DÍA. Que fresco el olor de la mañana.

FRASE DEL DÍA: Aquel que tenga salud tiene esperanza; y aquel con esperanza lo tiene todo.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Las personas con diabetes, es importante tomen precauciones para evitar en lo posible contagiarse de Covid-19. Debe considerar doblemente las recomendaciones que se emiten al público en general: Lavarse bien las manos y regularmente; evitar tocarse la cara antes de lavarse y secarse las manos; limpiar y desinfectar cualquier objeto y superficie que se toque con frecuencia; no compartir alimentos, vasos, toallas, etc.; al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo de papel o usar la curva de su brazo; evitar el contacto con cualquier persona que presente síntomas de enfermedades respiratorias, como tos; mejorar su dieta e ingesta de agua; evitar viajes innecesarios y reuniones con muchas personas.

FRASE DE LA ESCUELA: He decidido ser feliz porque es bueno para mi salud. Voltaire.**TEMA GENERAL:** SALUD COMUNITARIA INTEGRAL.

Iniciamos con los ejercicios del lunes. Todos los ejercicios son importantes. Elevación de extremidades inferiores. Elevamos las piernas desde la posición inicial de la flexión-extensión (repetimos varios ejercicios), ambas extensión-ambas flexión (perpendicular a la línea de suelo) y pedaleo.

**CANTEMOS UN HIMNO:** Es un canto o un texto lírico que expresa sentimientos positivos, de alegría y celebración.**HIMNO A LA SALUD PÚBLICA**

Nuestro canto es un himno de amor para toda la humanidad.

El objetivo es servir, conformamos un ejército de paz, nuestro reto es llegar a eliminar toda epidemia desde su raíz.

Nada, nada nos detiene

hacia estadios de prosperidad,

escribimos día con día

la historia de la salud nacional.

Sabemos de la existencia de una triada que es muy singular: agente, huésped y ambiente y la historia de cualquier enfermedad.

Por ello hemos alcanzado

victorias que son de gran valor

sobre virus, bacterias y ricketsiás

que fueron causas de un gran dolor.

Enfrentamos retos cotidianos, productos de la civilización, y viejas calamidades que aún flagelan a nuestra nación.

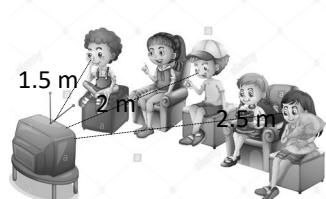
Son retos de este milenio

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

¿Tienes una televisión en casa? ¿A qué distancia la ves? El brillo de la pantalla, el contraste entre la luz que despiden y la oscuridad del entorno y el traspaso continuo de imágenes y textos supone una sobrecarga enorme para los ojos. Para ayudar a nuestros ojos se recomienda verla a distancia, mejorar la forma de sentarnos y la posición de la cabeza y los brazos, descansos periódicos para liberar la visión de la presión de esa luz artificial (5-10 minutos cada 45) y aprovechar ese tiempo para parpadear y mirar a lo lejos o probar ejercicios de relajación muscular.

DIBUJO

Dibuja niños viendo la TV a buena distancia. Marca la distancia aproximada.



VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO

DE TELEVISIÓN.

Imagen

Iluminación

Contraste

Oscuridad

Pixeles

Pantalla

Lámpara

Foco

Ventana

Vista

VOCABULARIO Y FRASES: Escribe 3 recomendaciones al ver la televisión para no cansar y afectar la vista.

01	No ver la televisión con la habitación a oscuras.
02	
03	
04	

CONCEPTUALIZACIÓN

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

REFLEJO:

ILUMINACIÓN:

EJEMPLO. PIXEL: Es la menor unidad homogénea en color que forma parte de una imagen digital. Píxeles son cada punto de color que forman una imagen.

TEMAS DEL DÍA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL. EJE TEMÁTICO: GRAMÁTICA.

CONTENIDO: PUNTO FINAL, PUNTO Y SEGUIDO, PUNTO Y APARTE.

LECCIÓN DEL LIBRO: EL PUNTO. PÁGINA: 52

PALABRAS CLAVE: Enunciado, frase, texto, punto, punto y coma, coma, tres puntos.

CONCEPTO. PUNTO: Signo de puntuación (.) que indica el fin de una oración o que una combinación de letras está usada como abreviatura. Escribe en tu cuaderno el significado de estas abreviaturas: Sr., Sra., Dr., MVZ., Profra., Lic., Mpio., Fco., J. Gpe., S.L.P. Lee la lección de tu libro y escribe el texto que se indica.

CIENCIAS: EJE TEMÁTICO:FUNDAMENTOS Y PROCEDIMIENTOS DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA.

CONTENIDO: CONCEPTO DE CIENCIA.

LECCIÓN DEL LIBRO: CUERPO DEL SABER HUMANO: LA CIENCIA PÁGINA: 76

PALABRAS CLAVE: Universo, realidad, dialéctica, cambios, conocimientos, generalizaciones, conceptos, leyes.

CONCEPTO. CUERPO DEL CONOCIMIENTO HUMANO: Es el conjunto de conocimientos válidos y/o comprobables adquiridos por la humanidad.

ESCRIBE TRES PREGUNTAS QUE HARÍAS A UN CIENTÍFICO.

EJEMPLO. ¿Por qué la ciencia no ha descubierto una cura para el Covid-19?

MATEMÁTICAS. EJE TEMÁTICO: ARITMÉTICA. CONTENIDO: MULTIPLICACIÓN PROPIEDAD ASOCIATIVA.

RESUELVE LA SIGUIENTE MULTIPLICACIÓN:

$$1,236 \times 4 \times 3 =$$

U	M	C	D	U
1	2	3	6	
X		4		
<hr/>				

RESUELVE LA SIGUIENTE MULTIPLICACIÓN:

$$1,352 \times 2 \times 5 =$$

U	M	C	D	U
1	3	5	2	
X		2		
<hr/>				

ACTIVIDAD TRANSFORMADORA. EJE TEMÁTICO: TÉCNICAS Y PROCESOS TECNOLÓGICOS

PALABRAS CLAVE: Estómago, intestinos, delgado, grueso, colon, amibiasis, amiba, bacteria, diarrea.

CONCEPTO. PARÁSITO INTESTINAL: Organismo que ingresa al intestino humano. Usan el intestino como refugio, suele reproducirse, pudiendo causar síntomas o infección. Lee el ANEXO y ESCRIBE LA RECETA DE UN REMEDIO CASERO.

MODELO: Elabora una GUÍA de cinco medidas para evitar infecciones estomacales.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA:

El conocimiento de nuestros antiguos abuelos se ha conservado a través de códices y de la enseñanza de padres a hijos. Muchos de los remedios caseros son parte de ese legado. Escribe tres recomendaciones de tus abuelos para el cuidado de la salud.

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN: Ahora entiendo que la salud de mi organismo depende de la higiene personal y de los cuidados al ingerir alimentos o bebidas.

ANEXO Desparasitantes naturales

Enfermedades estomacales e intestinales comunes son la parasitosis y la amibiasis.

Una enfermedad parasitaria o parasitosis es una enfermedad infecciosa causada por protozoos, vermes (cestodos, trematodos, nematodos) o artrópodos. La amebiasis es la infección por Entamoeba histolytica. En general, es asintomática, pero sus síntomas pueden ir desde diarrea leve hasta disentería grave. Las infecciones extraintestinales pueden manifestarse como abscesos hepáticos.

Cualquier infección causada por disentería amebiana se llama amebiasis. Sin embargo, no se habla de ésta sino cuando se presentan los síntomas y, como ya sabemos, los síntomas de la amebiasis no siempre son notorios. Las personas pueden estar infectadas y no lo saben. Los principales síntomas de la amebiasis más comunes son los siguientes: Diarrea constante, dolor abdominal, fatiga excesiva, dolor al ir al baño, gases y flatulencias en exceso, pérdida de peso sin motivo, vómitos, fiebre.

Se recomienda realizar desparasitaciones periódicas para la eliminación de los parásitos del intestino de la persona, para favorecer una mejor absorción de los nutrientes y ayudar a un buen crecimiento y desarrollo. Algunos remedios caseros y que no dañan el organismo son:

1. La cúrcuma

Por sus propiedades antioxidantes, antibacterianas, antisépticas y antiinflamatorias, es un excelente remedio para lo qué es la amebiasis. Ésta se encarga de deshacer los parásitos y proteger los intestinos.

Ingredientes

1 cucharadita de cúrcuma (5 g)

¼ cucharadita de sal (1 g)

1 taza de agua hervida (250 ml)

Preparación

En la taza de agua previamente hervida, agrega la cúrcuma y 1 g de sal.

Mezcla bien y deja reposar por 5 minutos.

Debe tomarse en ayunas, todos los días.

2. Las hojas de guayaba

Éstas presentan excelentes propiedades que eliminan parásitos y huevos de nuestro organismo. Se debe a sus componentes ácidos que, de manera natural, actúan como un detergente para la limpieza del intestino. Lava muy bien un puñado de hojas de guayaba y luego muélelas hasta hacer polvo con ellas. Agrega dicho polvillo a un vaso de agua tibia y limpia, mezcla e ingiere la bebida. Toma tres veces al día 20 minutos antes de cada comida. Es un tratamiento eficaz que a los pocos días genera grandes beneficios.

3. Agua de coco

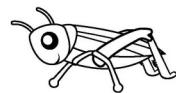
El agua de coco también es uno de los mejores remedios caseros para la amebiasis. Posee propiedades desparasitarias, hidratantes y ayuda a limpiar el intestino de impurezas. Toma medio vaso de agua de coco diariamente. Preferiblemente en ayunas en las mañanas.

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN REMEDIO USADO EN CASA, EFICAZ PARA LA DESPARASITACIÓN

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

4o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO



#52

FECHA

HOLA. ¡YA AMANECIÓ! ¡DESPERTA!

FRASE DEL DÍA: Mantener una buena salud debería ser el objetivo principal de todos nosotros.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Las personas mayores y las personas con afecciones médicas como diabetes, enfermedades cardíacas y asma, parecen ser más vulnerables a enfermarse gravemente con el virus COVID-19. Cuando las personas con diabetes desarrollan una infección viral, puede ser más difícil de tratar debido a las fluctuaciones en los niveles de glucosa en la sangre y, posiblemente, la presencia de complicaciones de la diabetes. Hay dos razones para esto. En primer lugar, el sistema inmunitario se ve comprometido, lo que dificulta la lucha contra el virus y probablemente conduce a un período de recuperación más largo. En segundo lugar, el virus puede prosperar en un entorno de glucosa elevada en la sangre.

FRASE DE LA ESCUELA: Una vida sin salud es como un río sin agua.

TEMA GENERAL: SALUD COMUNITARIA INTEGRAL.

Iniciamos con los ejercicios del lunes. Todos los ejercicios son importantes. Caminar siguiendo una línea, combinándolo con caminar en semi-puntillas, con los talones, sobre el reborde exterior del pie, con los pies rodados hacia dentro y con los pies rodados hacia afuera. Realizar variantes de velocidad, de ritmo, detenerse y reanudar la marcha, hacer una orden contraria a la emitida y practicar con los ojos cerrados.



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



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Vamos a practicar el cepillado de los dientes. Necesitamos un cepillo, pasta y un vaso con agua. Sujeta el cepillo a un ángulo de 45 grados sobre tu encía. Cepilla con movimientos cortos y suaves, de donde se unen la encía y el diente, hasta la superficie del mismo —utilizada para masticar—. Sigue el mismo método para cepillar las superficies internas y externas de tu dentadura. Cepilla entre las ranuras y los espacios o separaciones de los dientes. Para limpiar el interior de la dentadura, el cepillo debe ir en forma vertical, aplicando movimientos hacia adelante y hacia atrás. Utiliza la parte delantera del cepillo para cepillar los dientes y las encías. Mediante un movimiento hacia adelante, cepilla ligeramente la lengua y la parte superior del interior de tu boca, con el fin de remover las bacterias que se alojan en esos lugares. Cepilla durante dos a tres minutos. Si nos cepilláramos 3 veces al día, serían 90 veces en un mes y en un año 1,095.

Haz un dibujo sobre la forma en que te haz cepillado. Mira el ejemplo.



MULTIPLICA y al resultado RÉSTALE la cantidad que está en el tablero.

UM	C	D	U	UM	C	D	U	UM	C	D	U
1	6	9	8	-	4	3	5	-	3	6	8
X	4	-	-	4	3	5	1	X	5	-	4

TEMAS DEL DÍA POR DISCIPLINA

MATEMÁTICAS. PROBABILIDAD Y ESTADÍSTICA.

CONTENIDO: Eventos de Azar. Probabilidad de un resultado.

LECCIÓN DEL LIBRO: EVENTOS DE AZAR

PÁGINAS: 69 -72

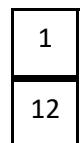
PALABRAS CLAVE: Probabilidad, azar, circunstancia, causas, efecto, intervención.

CONCEPTO. AZAR: Es una combinación de circunstancias o de causas imprevisibles, complejas, no lineales, sin plan previo y sin propósito, que supuestamente provocan que ocurra un determinado acontecimiento que no está condicionado por la relación de causa y efecto ni por la intervención humana, es un caso fortuito, no programado, y si es negativo es un contratiempo.

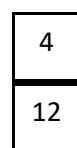
En el ejercicio vamos a representar la PROBABILIDAD mediante una fracción: EJEMPLO:

En un bote oscuro tengo 4 pelotitas verdes, 5 amarillas y 3 moradas, en total son 12, cada una representa

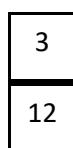
¿Qué probabilidad hay de sacar una pelotita verde?



Hay 4 verdes de un total de 12. Por lo tanto la probabilidad es de



¿Qué probabilidad hay de sacar pelotita morada?



Hay 3 moradas de un total de 12. Por lo tanto la probabilidad es de

SOCIEDAD. EJE TEMÁTICO: MEDIO FÍSICO EN QUE VIVIMOS.

CONTENIDO: La República Mexicana: Zona Económica Noreste.

LECCIÓN DEL LIBRO: La República Mexicana: Zona Económica Noreste. **PÁGINA:** 59

PALABRAS CLAVE: Zona, región, centros urbanos, ciudad, capital, destinos turísticos, vías de comunicación.

CONCEPTO. PASO FRONTERIZO: Lugar geográfico ubicado en el Límite Político Internacional (LPI) por donde es posible el tránsito de entrada y salida terrestre del país.

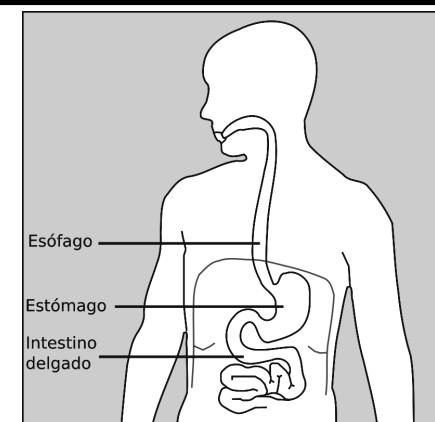
Lee la Lección de tu libro, subraya las palabras que no conoces. Escribe en tu cuaderno los nombres de los estados que conforman esta Zona con sus capitales.

SALUD COMUNITARIA INTEGRAL. CONTENIDO: ÓRGANOS VITALES: El estómago.

PALABRAS CLAVE: Estómago, esófago, esfínter, abdomen, diafragma.

CONCEPTO. ESTÓMAGO: El estómago es la porción del tubo digestivo situada entre el esófago y el intestino. Se localiza en la región superior izquierda del abdomen, por debajo del diafragma. Es una cámara en la que se mezclan y almacenan los alimentos ingeridos que se van vaciando en pequeños intervalos hacia el duodeno gracias a los movimientos peristálticos, el vaciamiento gástrico completo necesita varias horas después de una comida copiosa. El estómago es muy distensible, por lo que varía considerablemente de tamaño dependiendo de si está lleno o vacío. Se divide en cuatro regiones principales, que se llaman: 1) cardias que lo une al esófago; 2) fundus; 3) cuerpo, y; 4) píloro que lo comunica con el intestino. Segrega varias sustancias que reciben en conjunto el nombre de jugo gástrico, formado principalmente por ácido clorhídrico y pepsina, enzima proteolítica que divide las proteínas en fragmentos de menor tamaño para facilitar su absorción. En el estómago los alimentos se transforman en una papilla pastosa que se llama quimo.

Localiza en tu cuerpo tu estómago. Toca suavemente con la yema de tus dedos, de arriba hacia abajo el hueso esternón, donde termina inicia la parte superior-central de tu abdomen y ahí está tu estómago.



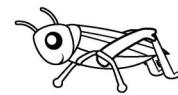
MODELO: Mide con una cinta métrica o con un hilo de estambre y una regla la circunferencia de tu cintura. Inicia en el ombligo y termina ahí mismo.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA. Tu cuerpo es todo lo que constituye tu ser físico, incluyendo la piel, los huesos, los músculos y los órganos. Conocer nuestro cuerpo es muy importante, para entender su estructura y su funcionamiento, cuidarlo y respetarlo. Somos seres únicos, cada quien tenemos nuestro cuerpo. Hay que sentirnos bien. Conserva cuidadosamente tu cuerpo y ponlo todos los días en equilibrio con tus pensamientos y tus sentimientos. ¿Qué parte de tu cuerpo consideras que necesita más cuidados? ¿Por qué?

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN: Voy conociendo mi cuerpo, sus cambios y lo aprecio cada vez más.

4o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO



#53

FECHA

BUEN DÍA. Te mando mis mejores deseos y un caluroso saludo.

FRASE DEL DÍA: La felicidad es la más alta forma de salud.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Personas de todas las edades pueden infectarse de Covid-19. Para muchos (más del 80% de los casos), COVID-19 es leve, con síntomas mínimos similares a los de la gripe. Algunos no han mostrado síntomas o solo síntomas muy leves, más como un resfriado común. La mayoría de las personas que contrajeron el virus no necesitaron ser hospitalizadas para recibir atención de apoyo. Sin embargo, al acercarse al 15% de los casos, COVID-19 ha sido grave y en alrededor del 5% de los casos ha provocado una enfermedad crítica. La gran mayoría (alrededor del 98%) de las personas infectadas hasta la fecha han sobrevivido.

FRASE DE LA ESCUELA: El buen humor es salud; la tristeza y el enojo, son veneno.

TEMA GENERAL: SALUD COMUNITARIA INTEGRAL.

Iniciamos con los ejercicios del lunes. Todos los ejercicios son importantes. Trabajar la pata coja, desde la posición estática, saltar sin desplazamiento y con desplazamiento. La dificultad crece en base a la mayor precisión del salto o seguimiento de ritmos, cumplimiento de órdenes o recorrido de trayectorias.



CANTEMOS UN HIMNO: Es un canto o un texto lírico que expresa sentimientos positivos, de alegría y celebración.

HIMNO DE LA ENFERMERA MEXICANA	ganando el paso a la alborada,	Admirable manera de amar
Coro	surcando las calles y caminos	sin prejuicio en la diversidad
¡Unidas enfermeras mexicanas	así es la enfermera mexicana.	eres tú quien recibe vida nueva
mano a mano por un México mejor!	Incansable es tu vocación,	y despides con amor al que se va.
¡Forjemos un mundo saludable	son tus manos dadoras de salud	Prevención y atención es tu misión
con servicio, entrega y valor!	entregada al servicio de nación	humanista siempre es tu gran visión
¡Forjemos un mundo saludable	por el sueño de un mundo sin dolor.	de hospitales a las comunidades
con servicio, entrega y valor!	Coro	eres blanca esperanza en acción
Estrofa I	¡Unidas enfermeras...	Coro
Andando del día al ocaso	Estrofa II	¡Unidas enfermeras...

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

¿Alguna vez te han llevado con el dentista? ¿Recuerdas por qué? Es común que los niños acudan al dentista cuando empiezan a salir los dientes, si salen antes o salen después de tiempo; si se están cayendo a tiempo los temporales y si los definitivos erupcionan en el lugar adecuado. Si son los definitivos se cuida que salgan en su lugar, no estén amontonados, la distancia sea correcta entre ellos y la relación de los dientes de arriba con los de abajo, es decir, que la mordida sea la correcta; también se revisa la presencia de caries y la inflamación de encías.

Por la pandemia es recomendable visitar al dentista solo por una urgencia.



DIBUJO: Sonríe, mírate al espejo y dibuja en tu cuaderno tu rostro sonriendo, con tus dientes a la vista.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO

DE DENTISTA: Encías

Dientes Espejo bucal

Colmillos Explorador dental

Caninos Brackets

Muelas Puente

Paladar Corona

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS DE SUSTANTIVOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS Y CINCO ORACIONES COMPUSTAS CON LAS PALABRAS DEL CAMPO SEMÁNTICO ANTERIOR.

Dientes y muelas

Colmillos o caninos

Paladar y encías

01	El dentista hizo una limpieza general a mi dentadura.
02	
03	
04	
05	
06	

TEMAS DEL DÍA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL. EJE TEMÁTICO: GRAMÁTICA.

CONTENIDO: Adjetivos: Posesivos, Demostrativos e Indefinidos.

LECCIÓN DEL LIBRO: EL ADJETIVO

PÁGINA: 53

PALABRAS CLAVE: Adjetivo, calificativo, demostrativo, posesivos, numerales, relacionales.

CONCEPTO. ADJETIVO: Es un tipo de palabra que califica un sustantivo; expresa sus características o propiedades, ya sean concretas o abstractas. El adjetivo se utiliza con frecuencia para describir al sustantivo.

Lee la lección de tu libro, para el **TEXTO DESCRIPTIVO** que te pide usa como tema **UNA VISITA AL DENTISTA.** Al redactar utiliza diferentes tipos de adjetivos.

ADJETIVO	SEÑALA	EJEMPLO
CALIFICATIVO	Una cualidad	Veloz, alto, hermosa.
DEMOSTRATIVO	Una ubicación.	Este, esta.
NUMERAL	Una cantidad u orden.	Cuarto.
POSESIVO	A quien pertenece.	Tuyo.
INDEFINIDO	Cantidad imprecisa.	Poco.

CIENCIAS: EJE TEMÁTICO: EL UNIVERSO Y LA HUMANIDAD.

CONTENIDO: Historia de la tierra: las eras geológicas.

LECCIÓN DEL LIBRO: Eras geológicas. PRECÁMBRICA **PÁGINAS: 77-79**

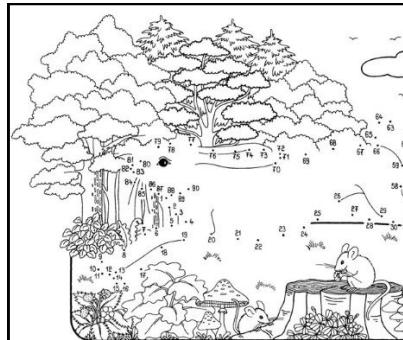
Lee la lección de tu libro lo relacionado con la ERA PRECÁMBRICA y sus períodos: Paleozoico, Ordovícico, Silúrico, Devónico, Carbonífero y Pérmico. Escribe en tu cuaderno: De rojo el nombre de la ERA PRECAMBRICA y el nombre de sus períodos con naranja y con lápiz dos características de cada periodo.

DESARROLLO ECOLÓGICO. CONTENIDO: BOSQUES DE MÉXICO.

PALABRAS CLAVE: Árbol, sierra, bosque, tronco, follaje, flora, fauna, biodiversidad.

CONCEPTO. BOSQUE: Es un sitio poblado de árboles aunque no de forma exclusiva. Ecosistema donde la vegetación predominante son los árboles, cubren una importante porción del planeta tierra, son hábitats de algunos animales, conservan suelos y regulan flujos de agua. En México destacan los bosques templados, nublados, cálidos, secos y de manglares.

Lee el texto del anexo. Dibuja en tu cuaderno un BOSQUE.



ANEXO Bosques de México

BOSQUES DE MÉXICO

Bosque templado

Este tipo de bosques también suele llamarse "bosque de pino-encino". Los bosques templados se distribuyen en gran parte del territorio mexicano, desde la Sierra de Juárez en Baja California, las Sierras Madre, la Sierra Norte de Oaxaca, hasta Los Altos de Chiapas. En general puede decirse que requieren de un clima templado ya sea por lluvia o por altitud, o ambas. Conforman el 16% del territorio mexicano (314,240 km²). Sus habitantes animales son liebres, venados, zorros, lobos, conejos, víboras, búhos, entre otros.

Bosque templado con lluvias en verano

Son también conocidos como bosques de pino-encino. Se encuentran en el Eje Neovolcánico y las Sierras Madre Occidental, Oriental y del Sur. Este bioma forestal se encuentra entre los 2200 y los 3000 metros sobre el nivel del mar. Se trata de bosques mixtos que, entre mayor altitud, transicionan de árboles de hoja ancha (principalmente encinos) a coníferas (pinos, abetos y cupresáceas).

Bosque templado húmedo

También llamado bosque de niebla o bosque filosófico de montaña. Se encuentra entre los 1400 y los 2600 metros sobre el nivel del mar. Son bosques cercanos al océano, caracterizados por tener precipitaciones repartidas a lo largo del año. Además de la flora típica de los bosques templados con lluvias en verano, los bosques templados húmedos se caracterizan por la presencia de helechos arborescentes.



Bosque nuboso

Este tipo de bosque también suele conocerse con el nombre de "bosque húmedo de montaña", "bosque de niebla", "bosque de neblina".

El bosque nuboso se distingue por tener árboles con abundancia en epífitas y helechos, además de que gran parte del follaje de las especies se pierde en alguna época del año. También, tiene lluvias, neblina y humedad atmosférica durante prácticamente todo el año. Éstos se distribuyen principalmente en las áreas húmedas de México, las cuales son el 0.8% del territorio nacional, generalmente en las zonas altas de la Sierra Madre Oriental, la Sierra de Chiapas, Sierra Madre del Sur y parte del estado de Jalisco. Su flora son: Pino, Árbol de las manitas, Encino, Liquidámbar, Magnolias, Caudillo, Helechos arborescentes, Epífitas.



Bosque de Manglares

Está caracterizado por una formación vegetal leñosa y densa que tiene una altura de 1 a 30 metros con poca presencia de especies herbáceas y enredaderas. Se encuentran presentes en 17 estados cercanos al litoral y cuentan con una altitud de 0 a 5 metros sobre el nivel del mar y con grandes precipitaciones pluviales. Las especies que predominan son cuatro de Mangle que son: Mangle Rojo, mangle blanco, mangle negro y mangle botoncillo.

