

Escuela transformadora para la patria digna

5° 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
5º GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA
CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA:

CARTILLA #50

SALUDO: Hola queridos alumnos, ya es noviembre, espero tengan un excelente día ¡

FRASE DEL DÍA: Debemos volvernos a la naturaleza misma, a las observaciones del cuerpo en cuanto a salud y enfermedad, para aprender la verdad.

CONTEXTO DE LA PANDEMIA

Cuanto más se mencione avanza el virus, es necesario que el cuidado de nuestra alimentación, cuidado de la salud, y de la naturaleza sea mucho mejor que cuando inicio la pandemia.

FRASE DE LA ESCUELA:

LA CULTURA DE LOS PUEBLOS Y SU HISTORIA NO SOLO SE ENCUENTRA EN LOS LIBROS, TAMBIEN ESTÁ EN LA MEMORIA DE LA GENTE.

TEMA GENERAL

SALUD COMUNITARIA INTEGRAL

Iniciamos con los ejercicios del lunes. Todos los ejercicios son importantes. Dale fuerza a los estiramientos. Hoy realizaremos más **ARRASTRE**, el cual, al igual que el gateo se realiza en el piso o en colchonetas, consiste en avanzar en patrón cruzado sin despegar el tronco de la colchoneta, se realiza lo más rápido posible y con un recorrido de 24 metros por sesión.

Los beneficios que obtenemos con la carrera, el gateo y el arrastre son que facilitamos el desarrollo de la fuerza y agilidad, mejoramos la eficiencia del sistema respiratorio, el desarrollo de la coordinación, al correr estimulamos la corteza cerebral, mejora el suministro de oxígeno al cerebro, permite la convergencia ocular.



TEMAS DEL DÍA

MATEMÁTICAS: EJE TEMÁTICO: ARITMÉTICA

CONTENIDO: MATEMATICAS

E.T. ARITMETICA

CONTENIDO: continuamos con: Ejercicios con operaciones básicas.

Para fortalecer el aprendizaje te brindamos muchas **actividades de adicción y sustracción**. En tu libreta anota cada uno de los ejercicios que se te dan y realiza las operaciones que sean necesarias para obtener el resultado.

- 1.- Si la suma de una adición es 348 y uno de los sumandos es 147, ¿cuál es el otro sumando?
- 2.- Si el sustraendo es 645 y la diferencia es 942, ¿cuál es el minuendo?
- 3.- Si el minuendo de una sustracción es 763 y la diferencia es 472, ¿cuál es el sustraendo?
- 4.- Un ganadero tiene 875 ovejas, primero vende 206 y luego vende 362. ¿Cuántas ovejas le quedan por vender?
- 5.- Inés tiene una linda colección de estampillas. En el álbum de Europa tiene 274 de Francia; 188, de Italia; 254, de Alemania y 124, de España. Si en el álbum de América hay 854 estampillas, ¿en qué álbum hay más estampillas y cuántas más?
- 6.- Antonio tiene 49 láminas más que Juan y Luis 78 menos que Juan. ¿Cuántas láminas reúnen entre los tres, si Antonio tiene 200 láminas?

Pasos para Resolver un Problema de Suma y Resta

4 pasos (pero recuerda que no hay una "receta" única para resolver un problema)

- Entender el problema.
- Elaborar un plan.
- Ejecutar el plan.
- Mirar hacia atrás y reflexionar sobre todo el proceso.

1. En una granja avícola se producen 12 384 pollitos, los mismos que serán transportados en cajas con ventilación en las que caben 96 pollitos. ¿Cuántas cajas se necesitan para transportar a todos los pollitos?

2. Alejandro tiene 600 canicas y como se va a ir a vivir a Guadalajara se las va a regalar a sus 12 amigos en partes iguales. ¿Cuántas canicas le dará a cada amigo?

3. ¿Cuál es la cantidad de losetas que caben en un piso que tiene 5 losetas de largo por 4 losetas de ancho?
4. Toño compró un ordenador por 512 y tiene que pagar 68 € por adelantado. ¿Cuánto resta por pagar?
5. Mariana quiere saber cuánto tiene que pagar cada mes, durante un año, por una moto que le costó
6. Lupe tiene 18 cajas con 150 canicas en cada una. ¿Cuántas canicas tiene en total?
7. Carmina compró un paquete de libros de \$ 2,500 en 18 mensualidades. ¿Cuánto tiene que pagar cada mes?
8. Un autobús recorrió su ruta tres veces, pero al iniciar otro viaje tuvo un problema mecánico y sólo alcanzó a cubrir la cuarta parte del recorrido. ¿Qué fracción expresa su recorrido?
9. Tres hermanos barrieron las dos canchas de baloncesto. Lucia barrió $\frac{2}{6}$, Laura barrió $\frac{5}{6}$, Adrián barrió $\frac{4}{6}$ y Daniel $\frac{1}{6}$ de las canchas ¿Quién barrió más?
10. María hizo zumo de naranja para sus hijos. Jorge tomó $\frac{1}{2}$ litro, Jaime tomó $\frac{1}{4}$ de litro, Ángel tomó $\frac{1}{3}$ de litro y Paloma tomó $\frac{1}{6}$ de litro. ¿Quién tomó menos atole?

SOCIEDAD

E.T. EL MEDIO SOCIAL EN EL QUE VIVIMOS

CONTENIDO: Resistencia de los pueblos indígenas hacia la conquista
p. 69 ,70 y 71 E.T. EL MEDIO SOCIAL EN EL QUE VIVIMOS

PALABRAS CLAVES: Colonización, catolicismo, cristianismo, absolutismo, monopolio.

En tu libreta escribe cada una de las palabras claves y busca su significado en el diccionario. Posteriormente comenta con tu familia si conocían el significado de cada una de ellas. Leer detenidamente las lecturas de las páginas 69, 70 y 71, vas subrayando con color rojo las fechas y hechos más relevantes que menciona la lectura, posteriormente en tu libreta realizarás una relatoría de hechos de acuerdo con las fechas que se van mencionando en las lecturas de tu libro. Ejemplo: ¿Qué hecho se suscitó en 1515?, ¿Qué pasó a finales de 1518? Y así hasta lograr una relatoría de hechos.

SALUD COMUNITARIA INTEGRAL

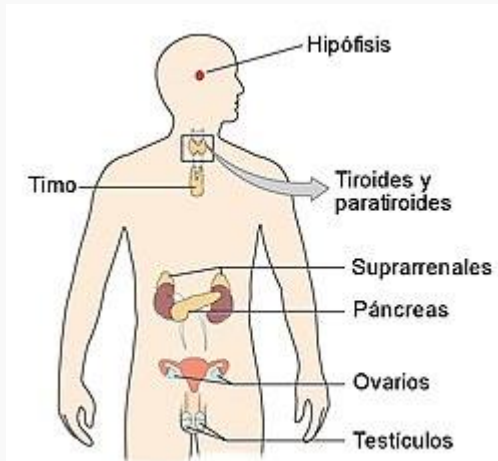
EJE TEMÁTICO: SISTEMA ENDÓCRINO

LECTURA: libro de ciencias págs. 80-82

SALUD VISUAL (CUIDADO DE LOS OJOS)

- 1 Alimentación (para mejorar la vista) e Hidratación (consumo de té)
- 2 Iluminación y distancia para leer y distancia del televisor y computadora. Evitar uso excesivo de pantallas) Televisor, computadora, tableta y celular).

Sistema endocrino



Principales glándulas del sistema endocrino humano.

Función Regulación a largo plazo de las funciones de las células en el organismo

Estructuras básicas [Hormona](#), [Glándula endocrina](#), [Glándula exocrina](#)

Lee las lecturas de las páginas 80 y 81 del libro de ciencias y en tu libreta realiza un resumen, complétalo con dibujos.

El sistema endocrino:

También llamado sistema de glándulas de secreción interna, es el conjunto de órganos y tejidos del organismo, que secretan un tipo de sustancias llamadas hormonas. Las hormonas, también conocidas como mensajeros químicos, son liberadas al torrente sanguíneo y regulan algunas de las funciones del cuerpo en puntos muy alejados de donde son producidas, una vez capturadas por el receptor específico, conocido como célula/receptor blanco.¹ Es un sistema de señales que guarda algunas similitudes con el sistema nervioso, pero en lugar de utilizar impulsos eléctricos a distancia, funciona exclusivamente por medio de sustancias (señales químicas) que se liberan a la sangre. Las hormonas regulan muchas funciones en el organismo, incluyendo entre otras la velocidad de crecimiento, la actividad de los tejidos, el metabolismo, el desarrollo y funcionamiento de los órganos sexuales y algunos aspectos de la conducta. El sistema endocrino actúa como una red de comunicación celular que responde a los estímulos liberando hormonas.² La endocrinología es la ciencia que estudia las glándulas endocrinas, las sustancias hormonales que producen estas glándulas, sus efectos fisiológicos, y las enfermedades provocadas por alteraciones de su función.

7 Alimentos beneficiosos para mejorar la vista

Una parte muy importante son nuestros ojos. Por tanto, podemos contribuir a evitar la aparición de las cataratas o la degeneración macular.

Es fundamental incorporar a nuestra dieta alimentos ricos en nutrientes y antioxidantes, benéficos para la vista. Además, evitan la aparición o aceleramiento de cualquier patología ocular que amenace una progresiva pérdida de la visión.

Cebollas

Es un alimento rico en Vitamina A y C, y fuente de quercetina, un compuesto indispensable para el corazón y el pelo pero también para la prevención de cataratas principalmente en los diabéticos.

La mayor parte de este compuesto se encuentra en la piel o cáscara de la cebolla. La mejor opción por tanto es cocinar esta parte en las comidas.

También favorece la generación de pigmentos esenciales para evitar problemas en la retina y por tanto ayuda a una mejor tolerancia de los rayos ultravioleta del sol, así como los artificiales.

Zanahorias, fuente de vitamina A

Tiene múltiples propiedades. Además de ayudar a prevenir las cataratas, gracias a su gran aportación a las células del cristalino, reducen el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Son los carotenoides que la componen los causantes de esta ventajosa contribución. Igualmente, las verduras con color naranja, amarillo o rojo también son ricas en carotenoides.

nos ayudará a tener una mejor visión nocturna gracias a su riqueza en vitamina A, lo que influye directamente en el funcionamiento de la retina.

Espinacas

Previenen patologías asociadas a la edad. Además, favorecen la protección de los ojos frente a la luz solar y las cataratas gracias a la luteína y zeaxantina, antioxidantes que la componen.

Además, al ser rico en carotenoides ayuda a prevenir el cáncer.

Brócoli, gran aporte de vitamina C

Es uno de los súper -alimentos más conocidos. Esta verdura nos ayuda principalmente a proteger la vista del sol por su abundancia en vitamina C, agua, fibra y pocas calorías. El consumo diario de brócoli aumenta hasta un 30% la densidad del pigmento macular del ojo.

Es una parte fundamental situada en la retina para poder percibir los colores y el movimiento.

Además, comer brócoli ayuda a reducir nuestro colesterol y aumentar los niveles de hierro.

Arándanos

Los arándanos nos ayudan a: prevención de piedras en el riñón o la incontinencia urinaria, aumentan nuestra habilidad visual.

Este fruto contiene flavonoides, una suerte de antioxidantes que previenen la acumulación de los radicales libres causantes del envejecimiento de las células oculares y lesiones internas del ojo.

Otros frutos similares pueden ser la frambuesa, la mora o la uva.

Nueces de Brasil o macadamias

Rico en ácidos grasos Omega- 3, un tipo de grasa saludable que ayuda a nutrir nuestro sistema nervioso beneficiosas para el sistema nervioso, contienen vitamina E y selenio, nutrientes necesarios para prevenir las cataratas.

Pimientos

Nos ayuda a obtener salud visual los pimientos son una de las fuentes más ricas en vitaminas A y C, además de en B6, la luteína, la zeaxantina, beta-caroteno y licopeno. Estos nutrientes nos ayudan a prevenir las cataratas o la degeneración macular de forma excelente.

En tu cuaderno escribe una receta de algunos alimentos donde estén incluidos algunos alimentos que se mencionan en el texto anterior. Posteriormente comenta con tu familia la importancia de consumir los alimentos antes mencionados.

ARTES

EJE TEMÁTICO: El estudio de las manifestaciones artísticas.

CONTENIDO: Expresión corporal

La expresión corporal o lenguaje corporal

¿Qué es la expresión corporal?

La Expresión Corporal es la forma más antigua de comunicación entre los seres humanos, anterior al lenguaje escrito y hablado. Es el medio para expresar sensaciones, sentimientos, emociones y pensamientos. De esta manera, el cuerpo se convierte en un instrumento irremplazable de expresión humana que permite contactar con el entorno y con el resto.

Por lo tanto, podemos decir que la expresión corporal Es una disciplina que **favorece la comunicación y la expresión de las emociones a través del lenguaje corporal**. La expresión corporal engloba una serie de comportamientos y gestos, conscientes o inconscientes, que se traducen en un número de situaciones emocionales o psíquicas. A través de este arte, **el cuerpo puede expresar todo tipo de acciones como girar, estirarse, doblarse o saltar**; combinándolas en función de la dinámica utilizada.

En tu libreta menciona algunas actividades que creas que llevan expresión corporal.

MODELO

En tu libreta elabora un dibujo con el sistema endócrino y coloréalo poniéndole sus partes y su función.

REFLEXIÓN FILOSOFICA

En tu libreta escribe de acuerdo a lo que leíste de Hernán Cortez, que es lo que más te impacto y explica a tus padres lo que no sabías de éste personaje. También explica la influencia de lo que él realizó en esa época y que tiene repercusiones hasta hoy.

AUTOEVALUACIÓN

En tu libreta realiza el dibujo de un ojo y escribe en forma de lista los alimentos que fortalecen dicho órgano, explica la función del sistema endócrino y elabora también el dibujo con material reciclable, en tu libreta.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

5o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

CARTILLA #51

FECHA:

SALUDO: Buenos días. Te deseo pases un excelente día.

FRASE DEL DIA: La mejor medicina de todas, es enseñarle a la gente cómo no necesitarla.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Nuestro país enfrenta la crisis de la pandemia en condiciones de vulnerabilidad previamente registrados. Entre otros factores debido a la alta prevalencia de diabetes y enfermedades cardiovasculares, la precariedad laboral, problemas de acceso al agua y de hacinamiento que impiden la adopción generalizada de medidas preventivas y múltiples brechas de acceso a derechos sociales, como salud, alimentación, educación y vivienda.

FRASE DE LA ESCUELA

El mundo está en las manos de aquellos que tienen el coraje de soñar y correr el riesgo de vivir sus sueños. (PAULO COELHO)

TEMA GENERAL

LA SALUD Y LA MEDICINA TRADICIONAL EN AMERICA LATINA

ACTIVACION FISICA

Iniciamos con los ejercicios del lunes. Todos los ejercicios son importantes. Dale fuerza al ejercicio de la GARZA. Hoy vamos a gatear un poco más. El GATEO es una de las actividades favoritas de los niños y que les reporta mayores beneficios. Se realiza en el suelo o encima de colchonetas, se realiza un recorrido de al menos 20 metros. Consiste en avanzar a gatas en patrón cruzado completo, es decir, que los miembros opuestos avanzan a la vez (brazo derecho y pierna y brazo izquierdos y pierna derecha). Permite focalizar mejor los objetos, mejorar la lectura y actividades motrices.



En números varios encuentran	Nos identifican fácilmente
Dividir exacto nos identifica	Criterios de divisibilidad muestran
Y si a nosotros nos cuentan	Ejercían para desarrollar la mente
Los números primos tipificas	Cuando a ellos nos enfrentan.
Nos pueden asociar con partidores	A situaciones varias nos transfieren
En la descomposición nos aplican	En lo algorítmico no me quedo
Suman los divisores	En las descomposiciones me prefieren
Muy pronto nos identifican	Con los primos casi que no puedo.

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Para conseguir que la **lectura** siga siendo un placer, cuidar nuestros ojos nos ayudará a conservar una agudeza visual correcta que nos facilitará la lectura.

7 consejos para cuidar la vista mientras leemos

1. Revisa tu vista periódicamente. Los defectos visuales como miopía, hipermetropía, astigmatismo o presbicia pueden causarnos fatiga ocular, enrojecimiento y dolores de cabeza, entre otros problemas. Conviene consultar al oftalmólogo ante cualquiera de estos síntomas y acudir a una revisión visual periódica anual.

2. Descansa cada cierto tiempo. La regla del 20-20-20 consiste en descansar cada 20 minutos, durante 20 segundos intentando enfocar la mirada hacia un objeto que se encuentre a 20 pies (6 metros aproximadamente) de distancia. Así consigues relajar la acomodación del ojo y aumentar el parpadeo, para reducir los síntomas del esfuerzo ocular.

3. Mantener la distancia adecuada del libro, ordenador y Tablet. La distancia de lectura adecuada para evitar enfermedades de superficie ocular debe ser de al menos 35-40 centímetros entre nuestros ojos y el libro, Tablet o teléfono, y como mínimo de 50 cm cuando trabajamos con un ordenador o portátil.

4. Revisa la vista de los niños. La primera revisión visual debe realizarse en torno a los 2-3 años para descartar posibles problemas de visión como la miopía, hipermetropía o astigmatismo.

5. Buena iluminación. Una errónea distribución de la luz puede influir en la fatiga visual. Es recomendable leer con una luz de techo y otra accesoria, de forma que la iluminación del techo no esté justo encima nuestro, sino de forma paralela a la línea de visión, y la luz accesoria desde el lateral.

6. Hidratación del ojo. Al leer tendemos a no parpadear lo suficiente, se evapora la película lagrimal que protege al ojo, y aumenta el riesgo de síntomas oculares, sobre todo si se trabaja en ambientes cerrados, con poca ventilación, y calefacciones o aires acondicionados. Las lágrimas artificiales permiten mantener la superficie del ojo protegida de agresiones externas.

7. Postura correcta. Para evitar que el ojo esté más abierto y la superficie corneal más expuesta es importante también que el libro o el dispositivo estén situados por debajo del eje visual. Leer tumbado sin almohadas o con las pantallas de ordenadores muy elevadas no es recomendable. El material de lectura debe estar por debajo de la línea visual, ya que al mirar hacia abajo el párpado cubre gran parte de la superficie ocular, evitando que estructuras como la córnea o la conjuntiva se...

DIBUJO



VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

Observa la imagen con tu familia, identifica los productos que hay ahí y pídele a tu mamá o papá que te explique qué significado tiene y escríbelo en tu cuaderno.

ESCRIBE EN TU CUADERNO	ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE
UN CAMPO SEMANTICO DEL CUIDADO DE LA VISTA	ARTICULOS DETERMINADOS E INDETERMINADOS.
MIENTRAS LEEMOS O VEMOS LA TV.	EJEMPLOS: EL, UN
EJEMPLOS: ILUMINACION, PARPADEO	

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS CON SUSTANTIVOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO 3 FRASES SOBRE EL CUIDADO DE LA VISTA	ESCRIBE EN TU CUADERNO 3 FRASES QUE LLEVEN ALGUN ARTICULO

CONCEPTUALIZACIÓN

Las plantas medicinales son actualmente un recurso fundamental para la salud de miles de personas alrededor del mundo.

TEMAS DEL DIA POR DISCIPLINA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO. E.T EXPRESIÓN ESCRITA. ASPECTOS LINGÜÍSTICOS DE LA LENGUA ESCRITA.

CONTENIDO: Artículo, sujeto, pronombre, adjetivos.

LECTURA: El núcleo del sujeto, artículos determinados e indeterminados, complemento del sujeto. Pp. 76-78

EL SUJETO ES LA PARTE DE LA ORACION QUE DEFINE A LA PERSONA, AL ANIMAL O A LA COSA DE LOS QUE SE DICE ALGO EN LA ORACION O QUE DESENCADENAN LA ACCION QUE ÉSTA DESCRIBE.

PALABRAS CLAVES: SUJETO, NÚCLEO DEL SUJETO, ARTICULO DETERMINADO E INDETERMINADO, COMPLEMENTO, ADJETIVOS CALIFICATIVOS, SUSTANTIVO, VERBO.

EL COMPLEMENTO DEL SUJETO PUEDE SER CALIFICATIVO, DETERMINATIVO O DE ESPECIFICACION Y EXPLICATIVO; MIENTRAS QUE LOS COMPLEMENTOS DEL VERBO SON DIRECTO, INDIRECTO Y CIRCUNSTANCIAL.

ESCRIBE EN TU CUADERNO 3 ORACIONES DONDE HAGAS USO DE LOS COMPLEMENTOS DEL SUJETO Y DEL VERBO.

REALIZA LAS ACTIVIDADES QUE TE SUGIERE TU LIBRO EN LAS PAGINAS: 76 Y 77

CIENCIAS. EJE TEMÁTICO: UNIVERSO Y HUMANIDAD

CONTENIDO: La formación de la tierra.

LECTURA: El origen de la Tierra. PP. 64, 65.

PALABRAS CLAVES: ORIGEN, TIERRA, SOL, EVOLUCION, PLANETA, LUNA, ATMOSFERA, OCEANOS, RADIOACTIVIDAD.

CONTESTA EN TU CUADERNO LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

¿CÓMO SE FORMÓ LA TIERRA?

¿CÓMO PODEMOS EXPLICAR EL CALOR INTERNO DEL NÚCLEO DE LA TIERRA?

¿CUÁL HA SIDO EL PROCESO DE FORMACION DE LA CORTEZA TERRESTRE?

¿CÓMO SE FORMARON LA ATMOSFERA Y LOS OCEANOS?

MATEMATICAS. EJE TEMÁTICO: ARITMETICA

CONTENIDO: Representar números hasta de seis cifras

LECTURA: Representar números de hasta seis cifras.

PÁGINA: 81

PALABRAS CLAVES: CENTENA DE MILLON, DECENA DE MILLON, UNIDAD DE MILLON, CENTENAS DE MILLAR, DECENAS DE MILLAR, UNIDADES DE MILLAR, CENTENAS, DECENAS, UNIDADES.

EN NUESTRO SISTEMA DECIMAL DE NUMERACION, EL VALOR DE CADA CIFRA DEPENDE DE LA POSICION QUE OCUPA EN EL NUMERO

REALIZA LA ACTIVIDAD DE TU LIBRO DE MATEMATICAS EN LA PAGINA: 81

ACTIVIDAD TRANSFORMADORA.

EJE T. Organización y cooperación en el trabajo colectivo.

CONTENIDO: Valorar la necesidad de la cooperación para la realización de trabajos eficientes.

PALABRAS CLAVES: CULTURA DEL TRABAJO, ORGANIZACIÓN, TRABAJO COLECTIVO, COLABORACION, COMUNIDAD

El trabajo en equipo es sin duda uno de los elementos más importantes en toda organización. Cuando las personas que conforman una organización están comprometidas y trabajan de manera articulada en el logro de objetivos comunes, efectivamente van a obtener resultados positivos.

ESCRIBE EN TU CUADERNO ALGUNA ACTIVIDAD QUE SE HAYA REALIZADO EN TU COLONIA O COMUNIDAD DONDE PARTICIPARON TODOS O LA MAYORIA DE LOS INTEGRANTES.

MODELO: REPRESENTA EN UN CARTEL EL ORIGEN DE LA TIERRA

REFLEXION FILOSOFICA:

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA EVITAR EL CALENTAMIENTO DE LA TIERRA?

¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE LA ATMOSFERA?

AUTO-EVALUACION

PRESENTA LOS TRABAJOS ELABORADOS DURANTE EL DIA.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

5o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

CARTILLA N°

Buen día alumno! De pequeños comienzos provienen grandes cosas, Ánimo ya estas casi por concluir los trabajos de la semana , esfuérzate para lograrlo.

FRASE DEL DIA: **El médico trata, pero la naturaleza sana.**

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

La ciudadanía, “ha querido saber de salud y de ciencia” y lo ha hecho directamente de los expertos. Estos ,a su vez, se han esforzado en querer comunicar mejor la ciencia debido a la demanda de información de calidad por parte de los periodistas y de la sociedad.

FRASE DE LA ESCUELA:

“AQUELOS QUE NO CONOCEN LA HISTORIA ESTAN CONDENADOS A REPETIRLA”(EDMUND BURKE)

TEMA GENERAL

SALUD COMUNITARIA INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL

Iniciamos con los ejercicios del lunes. Todos los ejercicios son importantes. Dale fuerza a los estiramientos. Para escribir, existen dos requerimientos vitales por parte del cerebro: Controlar la punta del lapicero, ello requiere una oposición cortical excelente; Habiendo desarrollado su habilidad manual y habiendo logrado el braqueo independiente, el niño tendrá el control suficiente para escribir; Ser capaz de ver lo que la punta del lápiz traza, ello requiere una convergencia excelente de la visión. Realiza la canción de Witzi Araña, realiza la oposición del pulgar de una mano con el índice de la otra. Witzy, witzy araña, tejió su telaraña, vino la lluvia, y se la llevó, salió el sol, se secó la lluvia.

El DIBUJO es una actividad motora, espontanea que contribuye a la formación de la personalidad, fomenta la comunicación, la atención, concentración y estimula la actividad del cerebro.

¿ Y TÚ CUIDAS TUS DIENTES CEPILLANDOLOS
TRES VECES AL DIA?



¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA SALUD BUCAL?

La boca es la **puerta de entrada** al organismo

Permite **comer, hablar, sonreír,**
besar, respirar...

Proteger nuestro cuerpo
de dolencias e infecciones

Incrementar la
calidad de vida

Ganar **autoconfianza**

Mejorar nuestra **apariencia**

Tener una **buena salud y bienestar general**

**LA SONRISA ES EL REFLEJO DEL ALMA
¡Cuidala!**

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Vamos a platicar sobre la importancia de Lavarse y cepillarse los dientes y usar el hilo dental diariamente.
Comenten en casa sobre los hábitos de cada miembro de la casa sobre el tema.

DIBUJO

En tu libreta dibuja un cepillo e hilo dental, y tu pasta de dientes, procura que se parezcan a la vida real.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO

UN CAMPO SEMANTICO DE: higiene bucal.

Ejemplo; pasta, cepillo, hilo, etc.

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO

DE: tipos de expresiones de arte

Ejemplo: escultura, teatro, fotografía.

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS DE: higiene bucal

Ejemplo: cepillo dental, hilo dental.

ESCRIBE EN TU CUADERNO Binas de :

Ejemplo: pan de muerto.

CONCEPTUALIZACIÓN

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

TEMAS DEL DIA

MATEMATICAS.

TEMÁTICO: Aritmética

CONTENIDO: Los números enteros y sus propiedades

LECCIÓN DEL LIBRO: Los números enteros y sus propiedades

Pp. 82

Palabras claves: Decimal, dígito, cifras, valor absoluto, valor relativo.

Los números que usamos a diario, son números que tienen su origen en Arabia, por ello los conocemos con el nombre de números arábigos. Los diez números que utilizamos se llaman cifras y son 1,2,3,4,5,6,7,8,9,0

Los nueve primeros números de la serie numeral, que tienen una sola cifra se llaman dígitos: 1,2,3,4,5,6,7,8,9

Todos los demás números reciben el nombre de números compuestos: 10,11,12,13,15,16...

Las diez cifras de nuestro sistema de numeración le dan el nombre: Decimal (diez números), se pueden formar todos los números que se deseen gracias a dos propiedades:

1a Toda cifra representa dos valores: Un valor absoluto, indicado por la figura de la cifra y un valor relativo, que dependen del lugar que la cifra ocupa.

2a El cero es el número del cual parten los demás y significa la ausencia de todo objeto o unidad.

_Lee el texto P. 82, identifica los conceptos de las palabras claves y escríbelos en la libreta.

-Escribe las propiedades de los números en tu cuaderno.

SOCIEDAD. EJE TEMÁTICO: PROCESOS SOCIALES ECONÓMICOS, POLÍTICOS, IDEOLÓGICOS Y CULTURALES A TRAVÉS DE LA HISTORIA, EN EL ESTADO, EL PAÍS. **CONTENIDO:** Formas de administración en la Nueva España colonial .

LECCIÓN DEL LIBRO: Formas de administración en la Nueva España colonial

PÁGINA: 78-79

Palabras Claves: virreinato, heterogénea, conquistadores, misioneros

Virreinato de Nueva España fue el nombre que se le dio a la unidad política que adquirieron los territorios que fueron sometidos por los conquistadores españoles en México. El nombre de Nueva España se ha atribuido a Hernán Cortés, que por un tiempo fue capitán general y gobernador de este territorio hasta que se le rescinde el cargo.

Organización social de la Nueva España

Las mezclas raciales y culturales dieron a la colonia lo que se conoce como mestizaje. Las castas sociales convivían entre sí en la vida diaria de la Nueva España.

Los cargos políticos del Virreinato de Nueva España hasta el siglo XVII se dieron de la siguiente forma.

Tabla que muestran la Organización de la Nueva España

Lee la lectura y escribe en tu libreta en que consistía cada uno de los cargos políticos del virreinato de la Nueva España.



Espanoles peninsulares	Fueron el grupo social más reducido pero con mayores privilegios: estaban a cargo del control económico y político, y tenían los puestos de gobierno más importantes.
Criollos	hijos de españoles nacidos en Nueva España. Tenían privilegios, pero no podían ocupar altos cargos de gobierno. Se desempeñaban como sacerdotes, misioneros, hacendados, caciques, comerciantes o dueños de minas.
Mestizos	hijos de españoles e indígenas. Se dedicaban a la agricultura, la ganadería, la minería y a trabajar en las minas.
Indigenas	Mantuvieron algunas características de su organización durante el virreinato. Sin embargo, su población disminuyó debido a las epidemias y las guerras.
Africanos	Fueron traídos como esclavos, trabajaban en las minas y después se les incorporó al servicio doméstico y a las haciendas.
Castas	Los hijos de padres de distintos grupos sociales (excepto criollos y españoles), formaban las castas. Según el origen de los padres, se les daba un nombre.

ALIMENTACION SANA

CONTENIDO: Proteína de origen animal: concepto, estructura, clasificación, características

Palabras Claves: proteína, células, aminoácidos.

LAS PROTEINAS DE ORIGEN ANIMAL

Las proteínas de origen animal, son de mayor valor biológico que las proteínas de origen vegetal, es decir, disponen de una mayor presencia y proporción de los aminoácidos esenciales (aquellos que nuestro organismo no puede producir y es indispensable aportarlos con la dieta).

Las proteínas son el alimento fundamental de nuestras células y aportan los materiales para la formación de los **músculos, huesos, glándulas, órganos internos, sistema nervioso, sangre y otros líquidos del cuerpo.**



Asimismo, fomentan el buen estado de la piel, el cabello y las uñas. Cuando el ser humano consume proteína animal obtiene un mayor número de defensas.

Comer carne de res, cerdo, pollo, pescado o huevo complementa los aminoácidos esenciales para el organismo como la lisina, que favorece la absorción de calcio y creación de anticuerpos.

De acuerdo con nutriólogos las proteínas de origen animal son más nutritivas y fáciles de asimilar hasta en un 90%, comparado con las propiedades de legumbres, vegetales o nueces. El consumo balanceado de las proteínas de origen animal provee a los atletas de ganar masa muscular y coadyuva a la pronta recuperación de pacientes tras intervenciones quirúrgicas o con padecimientos crónico degenerativos. Asimismo, compensa la baja de hierro que en casos graves puede ocasionar una anemia ferropénica o insuficiencia de glóbulos rojos que afecta la oxigenación del organismo.

-Lee el texto y contesta las siguientes preguntas en tu cuaderno ¿Por qué es importante consumir proteínas de origen animal? ¿que aportan a nuestro organismo las proteínas de origen animal? ¿Cuáles proteínas son más fáciles de asimilar las de origen animal o las de origen vegetal? ¿a que ayuda el consumo de proteínas de origen animal?



Sabías que...Las proteínas del huevo y la leche destacan nutricionalmente por ser de alto valor biológico. Son las que el cuerpo aprovecha con mayor facilidad y que debemos consumir más carnes blancas como el pollo y el pescado, que carnes rojas.

ARTE. EJE TEMÁTICO: Estudio de las manifestaciones artísticas

CONTENIDO: Apreciación estética

Palabras claves: sensibilidad, estética, apreciación.

La sensibilidad estética es lo que te permite emocionarte y sentir ante la contemplación de una obra de arte y la apreciación estética consiste en el estudio de las reglas y conceptos que usa el arte. El arte nos ayuda a reflexionar, nos permite abrir nuestra mente a una visión más amplia. Para entender el arte es necesario la crítica.

"La crítica de arte es un género, entre literario y académico e incluso periodístico, que hace una valoración estética sobre las obras de arte, artistas o exposiciones, en principio de forma personal y subjetiva, pero basándose en la Historia del arte y sus múltiples disciplinas (por ejemplo sociología, antropología, arqueología, historia etc.), valorando el arte según su contexto o evolución. Es a la vez valorativa, informativa y comparativa, redactada de forma concisa y amena, sin pretender ser un estudio académico pero aportando datos empíricos y contrastables." La crítica, establece la relación entre obra y observador, a través de la mirada del crítico.

-A partir de la lectura, escribe la palabra que falta.

"La crítica de arte es un género, entre _____ y _____ e incluso _____, que hace una valoración estética sobre las obras de arte, artistas o exposiciones, en principio de forma _____ y _____, pero basándose en la Historia del arte y sus múltiples disciplinas (por ejemplo sociología, antropología, arqueología, historia etc.), valorando el arte según su _____ o _____. Es a la vez valorativa, informativa y comparativa, redactada de forma concisa y amena, sin pretender ser un estudio académico pero aportando datos empíricos y contrastables."

-Realiza una crítica de la obra "Jardín terapéutico de Frida Kahlo que acompaña al texto y escríbela en tu cuaderno.



REFLEXIÓN FILOSÓFICA: TEXTO ENSAYO escribe un texto en tu cuaderno sobre la importancia y los beneficios de las proteínas de origen animal.

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN: entrega tus ejercicios y trabajos elaborados en tu libreta.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

5o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA:

Cartilla #53

Que tengas bonito día, comienza con una actitud positiva para para lograr tus metas.

FRASE DEL DÍA: Debemos volvernos a la naturaleza misma, a las observaciones del cuerpo en cuanto a salud y enfermedad, para aprender la verdad.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

"Comunicar ciencia no es fácil": "Son contenidos complejos con lenguaje específico, y además avanza despacio y sobre evidencias a menudo no obvias, que se van modificando cuando aparecen demostraciones nuevas. Y eso es difícil de aceptar, ha sido un gran avance mutuo de la ciencia y de la sociedad, porque ahora están más cerca que nunca y deben apoyarse".

FRASES DE LA ESCUELA: LA COSA MAS DIFICIL EN LA VIDA ES CONOCERTE A TI MISMO (TALES)

TEMA GENERAL: SALUD COMUNITARIA INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL



Iniciamos con los ejercicios del lunes. Todos los ejercicios son importantes. Dale fuerza a los estiramientos. Hoy vamos a realizar RODADA DE TRONCO , en un área plana o inclinada, recostados primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda, nos impulsamos para que nuestro cuerpo ruede, los brazos los colocamos al lado de las orejas. Los beneficios son la mejora del sistema respiratorio, del equilibrio, el estímulo de los dos hemisferios cerebrales y el desarrollo adecuado de la lateralidad, ayudando a mejorar la escritura.



El CANTO es un remedio natural para aliviar el estrés y la depresión, nos brinda la oportunidad momentánea de sentirnos alegres. Hoy vamos a cantar

LA SALUD

La salud es un tesoro
Que tenemos que cuidar,
Porque en toda nuestra vida
Nos tendrá que acompañar.

Debemos comer a diario
Alimentos nutritivos
Y visitar al doctor
Porque él es nuestro amigo.



Bañarnos todo los días
cepillarnos bien los dientes,
descansar, hacer deportes
Y ventilar los ambientes.

Recordando estos consejos
viviendo con alegría
en lugar de enfermedad
Habrá salud cada día.

¿COMO CUIDADN LA SALUD EN TU FAMILIA?

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Comenten: en casa sobre Limpieza y revisión de los dientes por el odontólogo, para evitar o corregir caries, cuando las condiciones de la pandemia lo permitan y no representen riesgo, excepto urgencias. Comentar si se hace o es necesario.

DIBUJO

Dibuja en tu cuaderno una imagen que represente la visita al odontólogo para revisión o limpieza

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO ESCRIBE UN CAMPO SEMANTICO DE los elementos de la visita a el odontólogo

EJEMPLO: limpieza, caries.

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE 10

EJEMPLOS: basalto, granito, obsidiana.

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE elementos de la visita al odontólogo.

EJEMPLO:

Limpieza dental

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 binas de

EJEMPLO: Tipos de rocas

CONCEPTUALIZACIÓN

Investiga y escribe en tu cuaderno los siguientes conceptos:

TEMAS DEL DIA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL.

EJE TEMÁTICO: Expresión escrita. Aspectos lingüísticos de la lengua escrita

CONTENIDO: El predicado **Lección de libro:** **Página:** 79-81

Palabras claves: predicado, verbo, núcleo del predicado, predicado directo, predicado circunstancial.

El predicado es el constituyente de la oración que ofrece información acerca del sujeto, el cual integra al verbo y los complementos del mismo

-Analiza el cuadro sinóptico que se encuentra en la siguiente pagina, coméntalo con tu mamá.

-Lee el texto de las Pp. 79,80,81 e identifica los conceptos de las palabras clave.

-Escribe 3 oraciones de cada tipo que se presentan en el cuadro sinóptico.

PREDICADO

Es la parte de la oración cuyo núcleo es el verbo y su función es informar sobre lo que hace el sujeto. Concuerda con el sustantivo en número y persona.

IDENTIFICACIÓN

Cómo

Preguntamos al sujeto:
¿qué hace? ¿qué es? o ¿qué acción realiza?
la respuesta, será el **Predicado**

Ejemplo

Los niños cantan muy alto.

1.- ¿Qué hacen los niños?

2.- Cantan muy alto.

Predicado = cantan muy alto.

FORMAS

Puede aparecer como:

PREDICADO NOMINAL

El Núcleo del Predicado es un sustantivo o forma sustantivada.
Ej. Mi tío **es médico**.
La comida **es necesaria**.

PREDICADO VERBAL

El Núcleo del Predicado es un verbo.

Ej. los estudiantes recorren las instalaciones de la universidad.

1. **Predicado:** recorren las instalaciones de la universidad
2. **Núcleo del Predicado:** recorren

COMPLEMENTOS DEL PREDICADO

COMPLEMENTOS CIRCUNSTANCIALES

Los CC son adverbios o palabras que tienen la función de informar sobre las circunstancias en las cuales transcurre la acción del verbo.

Ej. Por esa colina llegarás **antes** a **la casa**.

¿Cuándo llegarás? Antes CC: tiempo.

¿A dónde llegarás? A la casa. CC: Lugar.

Pueden ser de:

Los CC responden a la pregunta:

- Modo: ¿cómo? - Tiempo: ¿cuándo?
- Lugar: ¿dónde? - Cantidad: ¿cuánto?
- Compañía: ¿con quién? - Materia: ¿de qué?
- Instrumento: ¿con qué? - Finalidad: ¿para qué?
- Causa: ¿por qué? - Pertenencia: ¿de quién?

CIENCIAS.

EJE TEMÁTICO: UNIVERSO Y HUMANIDAD

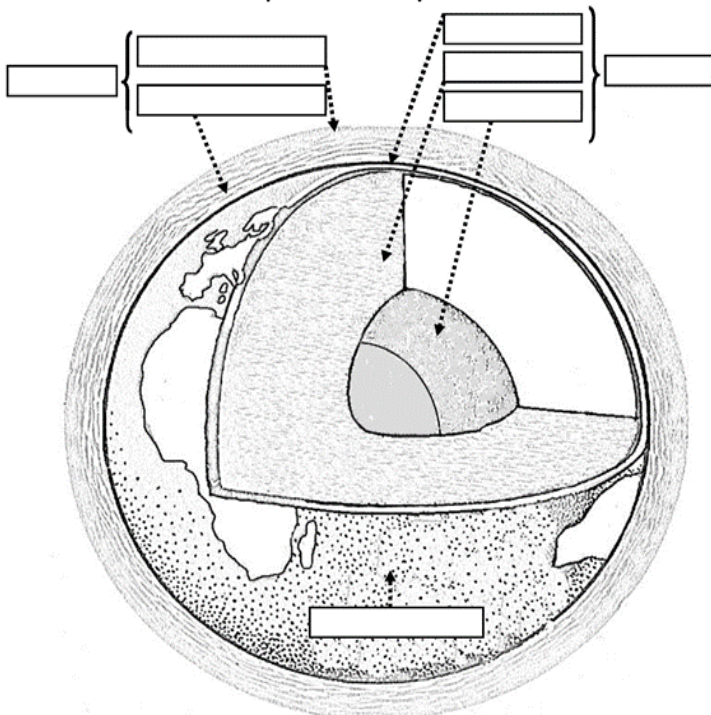
CONTENIDO: Componentes de la corteza terrestre. Las rocas y su origen

LECTURA: La corteza terrestre **PÁGINA:** 66-67



Recuerda: La Tierra está formada por varias capas: La geosfera, que está compuesta de corteza, manto y núcleo, la hidrosfera y la atmósfera. La atmósfera tiene capas interiores y capas exteriores. Las capas interiores son la troposfera y la estratosfera.

Dibuja en tu cuaderno las capas de la tierra, escribe sus nombres y copia el cuadro de los tipos de rocas.



DESARROLLO ECOLOGICO

CONTENIDO: Causas de la contaminación del agua.

Palabras claves: desecho, deforestación, pesticidas, vertidos, sedimentos.

CAUSAS DE LA CONTAMINACIÓN DEL AGUA

Los ríos, mares y océanos están más contaminados que nunca, principalmente por estos motivos:

-**El vertido directo de contaminantes en el agua.** Como pueden ser desechos de producción industrial, plásticos y basura.

-**El calentamiento global.** Que altera el equilibrio de los océanos. Uno de los efectos principales es **la pérdida de oxígeno en ese agua**. Esto cambia completamente los ecosistemas, produce desaparición de especies, desplazamiento de otras que acaban con especies autóctonas, etc.

-**Deforestación de los bosques.** Provoca la aparición de sedimentos y bacterias en el agua arrastrada por ríos y océanos (debido a que los árboles no realizan su labor equilibradora, al no estar) y que contaminan el agua.

-**Pesticidas agrícolas.** Estos pesticidas se filtran por las tierras de cultivo y pueden llegar al agua subterránea, que acaba alcanzando ríos y mares con ese agua contaminada.

-**Tráfico marítimo.** Desde desechos arrojados al agua, hasta ver-

tidos accidentales, como los de petroleros y mercantes, provocan una contaminación directa y muy nociva del agua de los océanos.



-Lee el texto y comenta con tus papás lo que entendiste sobre las causas de la contaminación del agua, comenten sobre que cuales pueden identificar en su comunidad, escribe en tu cuaderno lo que entendiste, así como tu propuesta contra ello.

ACTIVIDAD TRANSFORMADORA: EJE TEMÁTICO: ORGANIZACIÓN Y COOPERACION EN EL TRABAJO COLECTIVO

CONTENIDO: Realizar un trabajo conjunto en el que destaque la ventaja de la colectividad

Palabras clave:

SERVICIO COMUNITARIO.

El servicio comunitario es **el trabajo realizado por una persona o grupo de personas que beneficia a otros**. Frecuentemente se realiza cerca del área donde vives, entonces tu propia comunidad obtiene los beneficios de tu trabajo. No te pagan por realizar un servicio comunitario, pero ofreces tu tiempo como voluntario. El servicio comunitario puede ayudar a muchos grupos diferentes de personas: niños, adultos mayores, personas con discapacidades, incluso animales y el medio ambiente.

Existen numerosos beneficios por participar en el servicio comunitario, tanto para ti como para otros. **A continuación se presentan algunos de los beneficios más importantes del voluntariado:**

- Te da una manera de ayudar a otros.

- Ayuda a mejorar tu comunidad
- Puede ser una forma de conocer nuevos amigos
- A menudo resulta en el crecimiento personal.
- Te brinda una manera de obtener experiencia laboral y aprender más sobre ciertos trabajos.

-Lee el texto y cométalo con tu familia, juntos platiquen sobre que servicio comunitario podrían realizar como familia y motivar a sus vecinos para participar.

-Hagan una lista de las cosas que podrían hacer junto con sus vecinos en beneficio de la cuadra, colonia o comunidad.

-organicen los pasos o momentos necesarios para realizar lo que decidieron.

-Si es posible llevarlo a cabo el fin de semana, háganlo realidad, tomen fotos y haz un cartel donde muestres el trabajo en fotos.

MODELO: Realiza un cartel donde invites a los demás a cuidar el agua, evitando la contaminación.

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN

Te agradezco este día y el esfuerzo que haz realizado durante la semana para realizar tus actividades escolares, descansa y nos vemos de nuevo el próximo lunes, que tengas un excelente fin de semana.