



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

Sección XVIII, Michoacán.

PDECEM



Escuela transformadora para la patria digna

EDUCACIÓN ESPECIAL

UNIDAD 3. SALUD COMUNITARIA INTEGRAL

DEL 7 AL 11 DE DICIEMBRE/SEMANA 16



Educación popular, integral, humanista y científica

ESTRUCTURA DE LA RUTA DIDACTICA O CARTILLA DE TRABAJO EN CASA EDUC. ESPECIAL

LUNES A 7 DE DICIEMBRE DEL 2020.

SALUD COMUNITARIA INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL
TEMA: SALUD Y ALIMENTACIÓN SANA

A) Identidad

SALUDO: ¡BUENOS DIAS ¡

¿QUE TAL EL FRIO?

FRASE DEL DIA:

“EL AMBIENTE MUY IMPORTANTE PARA LA VIDA”

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA: CUIDAR NUESTRO CUERPO Y SOBRE TODO MANTENERLO HIDRATADO Y PROTEGERLO CON LA SALIDA DEL OTOÑO Y ENTRADA DEL INVIERNO POR EL GRAN CAMBIO DE CLIMA.

FRASE DE LA ESCUELA:

“EL CLIMA Y LA SALUD”

TEMA GENERAL: SALUD COMUNITARIA Y MEDICINA TRADICIONAL
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y DE ORIGEN VEGTAL
PARA MANTENER UN CUERPO SALUDABLE ES NECESARIO ALIMENTARSE SANO Y CONSUMIR, CARNES, FRUTAS Y VERDURAS QUE SON RICAS EN VITAMINAS Y PROTEINAS.

ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR:

Para calentamiento.

Nos ponemos de pie iniciamos cabeza al frente y atrás, derecha izquierda, subimos hombros y los dejamos caer, movemos cadera, flexionamos rodillas y paradas en un pie giramos un tobillo cambiamos de pie y de tobillo. Enseguida estiramos brazos hacia arriba y quedamos parados de punta; hacemos arrastre, gateamos y balanceamos, nos paramos en un pie como una garza primero con ojos abiertos y luego con ojos cerrados, caminamos en nuestro lugar y terminamos respirando. ESTOS EJERCICIOS SON TODA LA SEMANA.

a) HOY LUNES HAREMOS EJERCICIOS PARA EL EQUILIBRIO

Sitúe el talón de un pie casi al puro frente de los dedos del otro pie. El talón y los dedos deben tocarse, o casi tocarse. Escoja un punto frente a usted y concéntrese en ese lugar para mantenerse estable mientras camina. Tome un paso. Ponga el talón del pie al frente de los dedos del otro pie

b) Finalmente, respirar y terminamos.

MISTICA:

EL CLIMA Y LAS ESTACIONES DEL AÑO EN ESTE MUNDO O PLANETA QUE SE LLAMA TIERRA. CLIMA NOS DEFINE SI EL LUGAR O EL MOMENTO ES CALUROSO, FRIO, TOMA EN CUENTA SI EL LUGAR ES LLUVIOSO, FRIO, CALUROSO. ES EL TERMOMETRO DE LA TEMPERATURA ATMOSFÉRICA.

VOCABULARIO LSM: OTOÑO, INVIERNO, FRIO, CALOR, LLUVIA, NAVIDAD, FIESTA, ARBOL, LUZ, ETC.

II. ACERCARNOS AL CUERPO DEL CONOCIMIENTO HUMANO PARA BUSCAR Y ENCONTRAR EXPLICACIONES SOBRE LOS FENÓMENOS DE ESTUDIO. -

DISCIPLINA

QUE ES OTOÑO? QUE ES INVIERNO?

LAS ESTACIONES DEL AÑO: PRIMAVERA, VERANO, OTOÑO, INVIERNO

ACTIVIDAD.

¿COMO ES EL OTOÑO? ¿COMO ES EL INVIERNO?

PARA LOS TRES NIVELES.

REALIZAR UN COLLAGE REPRESENTANDO EL OTOÑO (ARBOLES CAYENDO SUS HOJAS YA AMARILLAS, NARANJAS O SECAS, ETC. REVISAR LA INFORMACIÓN SOBRE ESTA ESTACIÓN.)

REALIZAR UN COLLAGE REPRESENTANDO EL INVIERNO HACIENDO ENFASIS EN LAS FIESTAS (HACIENDO HINCAPIE EN QUE ES LA ESTACIÓN DEL AÑO EN DONDE HACE MUCHO FRIO, Y HAY LUGARES DONDE CAE NIEVE, ETC Y DESTACAR LAS FIESTAS DECEMBRINAS)

ABORDAREMOS LA LETRA "O" Y LA "I"

BUSCAR PALABRAS QUE INICIEN CON "O" Y CON "I" . RECORTAR Y PEGAR FIGURAS QUE SU NOMBRE INICIE CON "O" O CON "I"

HACER HINCAPIE EN EL SONIDO Y QUE SON VOCALES. DE LAS 5 VOCALES DE NUESTRO ALFABETO.

OTOÑO, INVIERNO, OLLA, IGUANA, OSO, IGLÚ, OJO, ISLA

BINAS

OTOÑO--- HOJAS INVIERNO----FRIO

ARBOLES --- INVIERNO CLIMA---ESTACIÓN

IGUANA--- ARBOLES OSO---IGLÚ

TRINAS

OTOÑO ARBOLES---HOJAS

INVIERNO..... FRIO....IGLÚ

EXPRESIÓN ARTISTICA: CANTO

"VEN A CANTAR"

OTRO AÑO QUE QUEDA ATRÁS
MIL MOMENTOS QUE RECORDAR
OTRO AÑO MIL SUEÑOS MÁS
HECHOS REALIDAD

VEN A CANTAR, VEN A CANTAR
QUE YA LLEGÓ LA NAVIDAD
VEN A CANTAR, VEN A CANTAR
QUE YA ESTÁ AQUÍ LA NAVIDAD

LOS PROBLEMAS VIENEN Y VAN

Y AL FINAL TODO SIGUE IGUAL

NO HAY MONTAÑA QUE PUEDA MÁS (NOTA, SE ENVIA VIDEO DE LA CANCIÓN COM
QUE LA VOLUNTAD PLETA)

DISCIPLINA CIENCIAS: INFORMACIÓN GENERAL: LAS ESTACIONES DEL AÑO.

PRIMAVERA, VERANO, OTOÑO, INVIERNO.

INVESTIGAR O VER VIDEOS SOBRE LAS ESTACIONES DEL AÑO.

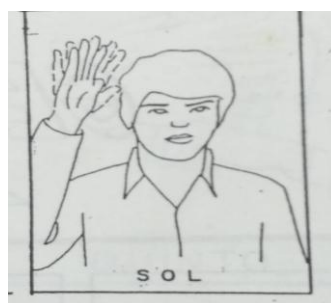
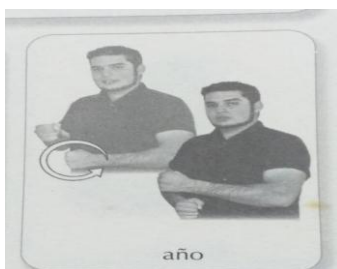
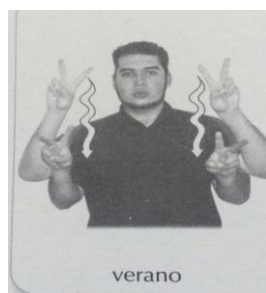
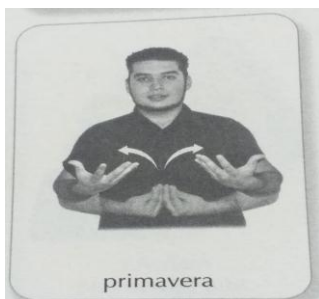
REVISAR EL LIBRO DEL ALUMNO.

PRÁCTICA SOCIAL:

ELABORAR UNA MANUALIDAD, UNA CORONA NAVIDEÑA HECHA CON RAMAS DE ARBOLES, DECORARLAS AL GUSTO.

IV.- REFLEXIONES FILOSÓFICAS PARA ELEVAR EL NIVEL DE LA CONSCIENCIA COLECTIVA. –
EL CAMBIO CLIMATICO NOS EXIGE HACER UN ALTO Y CUIDAR MÁS A LA NATURALEZA.

V.- LA EVALUACION INTEGRAL PARA MEJORAR PERMANENTEMENTE EL PROCESO. –
ELABORAR UN CARTEL CON FOTOS DE LAS ACTIVIDADES IMPORTANTES DEL MES DE DICIEMBRE
Y NO OLVIDARSE DE LA ALIMENTACIÓN SANA PARA ESTE MES.



2019年12月12日 星期五



Sigamos trabajando para desarrollar todos nuestros sentidos.

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840.

THE UNIVERSITY OF CHICAGO



Ayudamos a lavar las frutas y verduras para preparar los alimentos del día, escuchamos los sonidos del agua al caer y chocar con las frutas y verduras

Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy jueves haremos el siguiente ejercicio. **Equilibrio**. Cierra los ojos Intenta cerrar los ojos mientras te paras con los pies juntos, imagina que caminas sobre una barra de equilibrio, que haces equilibrio sobre una pierna o que caminas sobre una superficie con variaciones. Ten cuidado y apóyate en un compañero si es necesario.



PROGRAMA DE VISTA

= = = = = - - - - - = = = = = - - - - - = = = = = - - - - -

Observamos los colores y formas que tienen las frutas y verduras que tenemos en casa.

PROGRAMA SENSORIOPERCEPCIÓN.

Jugamos al costalito sorpresa: introducimos algunas frutas y verduras, en familia tratamos de deducir el producto que tocamos con los ojos cerrados

PRÁCTICA

Observamos las siguientes imágenes.



DLI VOCABULARIO.

CAMPO SEMÁNTICO

= = = = = - - - - - = = = = = - - - - - = = = = = - - - - -

Escribe en tu cuaderno palabras de los siguientes temas:

Palabras relacionadas con el otoño.
Hojas, seca, calor, etc.

Nombres de árboles.
Peral, manzano, etc.

Palabras relacionadas temperatura,
frio, calor, grados, centígrados, etc.

Escribe 5 frases

con

las palabras que escribiste anteriormente, ejemplo.
El peral tiene hojas secas.

III. ACERCARNOS AL CUERPO DEL CONOCIMIENTO HUMANO PARA BUSCAR Y ENCONTRAR EXPLICACIONES SOBRE LOS FENÓMENOS DE ESTUDIO

El verano es una de las cuatro estaciones climáticas de las zonas templadas: la más cálida de ellas, que tiene lugar entre la primavera y el otoño. Se trata de una estación vinculada con la cosecha (aunque ésta dependa del tipo de semillas sembradas) y con el período vacacional, ya que en muchas regiones la población huye del calor agobiante hacia latitudes más frescas.

El verano tiene lugar de junio a agosto en el hemisferio norte y de diciembre a febrero en el hemisferio sur. Sin embargo, estos límites no son siempre exactos. La estación inicia generalmente con el solsticio de verano (21 de junio en el hemisferio norte y 21 de diciembre en el hemisferio sur) y finaliza en el equinoccio de otoño (22 de septiembre en el hemisferio norte y 21 de marzo en el hemisferio sur).

También es frecuente el uso del término verano para aludir a la totalidad de las estaciones cálidas y de invierno para las frías. En la zona intertropical, similarmente, es usual referirse con verano a la estación seca, e invierno a la lluviosa. El verano es la estación caracterizada por la mayor intensidad del calor y del sol (dado que la región del planeta recibe los rayos solares directamente), por lo que también se producen las sequías. No es infrecuente, sin embargo, que haya tormentas de verano, especialmente en las regiones húmedas del planeta.

Por otro lado, los días en verano se hacen más largos, con mayor duración e intensidad lumínica, a diferencia de lo que ocurre en invierno. Las noches, por ende, se vuelven más cortas y amanece más temprano

Actividad transformadora:

Realiza un cartel con el tema del verano e ilústralo con dibujos.

En familia recorten y jueguen memoria, buscando los pares.

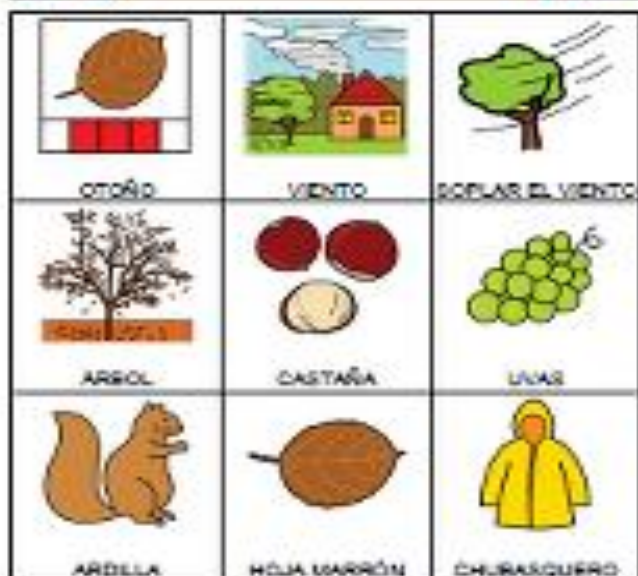
PRIMAVERA



VERANO



OTOÑO



INVIERNO



PRIMAVERA

VERANO

Semana: 07 AL 11 DE DICIEMBRE DE 2020. Miércoles 9 diciembre 2020

I.- EL SUJETO COGNOSCENTE EN SU REALIDAD OBJETIVA. -

A) Identidad

SALUDO: ¡Buenos días! ¿Qué hay de nuevo?

FRASE DEL DÍA: "La buena educación dura toda la vida."

EFEMERIDES DEL DÍA: 09 de diciembre.

1860. El general conservador Miguel Miramón vence en Toluca al general liberal Felipe Berriozábal.

1905. Nace Emilio Carranza, en Ramos Arizpe, Coahuila. Fue un intrépido e ingenioso aviador militar.

Día Internacional contra la Corrupción.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA: Vacuna contra la influenza

Hay que tener presente que el otoño es una estación en donde, por cambios repentinos de temperatura calor-frío, frío calor, en el transcurso de las distintas horas del día, así como los cambios meteorológicos, provoca alteraciones en nuestro cuerpo y en ocasiones provoca enfermedades respiratorias como: resfriados, alergias, gripa y tos; o también otras más serias como: laringitis, faringitis, neumonía, bronquitis, bronconeumonía o influenza, lo anterior si no nos cuidamos de este tipo de padecimientos. En esta época del año por la recurrencia de estas enfermedades, las autoridades de salud ya iniciaron la vacunación contra la influenza y su prevención. De no cuidarnos, hay probabilidad de que haya un aumento de contagios por Covid-19 y la situación de sea más crítica, debido a que los síntomas de esta última son muy similares a los de la influenza y existe la posibilidad de que se facilite su propagación. ¡A cuidarnos todos!

FRASE DE LA ESCUELA: "El libro es fuerza, es valor, es alimento y antorcha del pensamiento."

TEMA GENERAL: TEMPORADA OTOÑO INVIERNO

ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR: Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy miércoles haremos el siguiente ejercicio. Equilibrio. Camina en la barra de equilibrio. Imagina que estás en una barra de equilibrio y camina con un pie delante del otro mientras mantienes el equilibrio. Invita a tus hijos para que también se diviertan haciéndolo. ¡Simula ser un flamenco! Mantén el equilibrio sobre un pie siempre El libro es fuerza, es valor, es alimento y antorcha del pensamiento.

que puedas: durante los comerciales de la televisión, mientras esperas el autobús, cuando lees las noticias. Está atento a las oportunidades diarias para practicar.

MISTICA: CANTO

B) INTERES COMÚN Y CONTEXTUALIZACIÓN. -

OBSERVACIÓN: Estamos en la temporada otoño-invierno y nos gustaría preguntarte sobre bebidas calientes que podemos beber en esta época.



champurrado

VOCABULARIO Y FRASES. CAMPOS SEMANTICOS: bebidas calientes que consumimos en esta época que lleven la letra "d"

Apoyados con lenguaje manual, sistema braille.

NOMBRE DE LA LECCIÓN: **Daniel**

Preescolar: 3ero. Pág. 56, 57

Primaria: **Lecturas**

1ero. Pág. 15

Vamos a leer

1ero. Pág. 165, 166

2do. Pág. 94

Laminas blanco y negro: 79-86

BINAS:

Champurrado sabroso

TRINAS:

Champurrado caliente y sabroso

II. ACERCARNOS AL CUERPO DEL CONOCIMIENTO HUMANO PARA BUSCAR Y ENCONTRAR EXPLICACIONES SOBRE LOS FENÓMENOS DE ESTUDIO. -

DISCIPLINA DLI

E.T. EXPRESIÓN ORAL

3er. Pág. 66

4to. Pág. 65

E. T. VOCABULARIO Y FRASES

5to. Pág. 88

6to. Pág. 73

CONTENIDO: CANTOS Y RIMAS pág. 53

Secundaria 1: Pág. 82

Secundaria 2: Pág. 92

Secundaria 3: Pág. 88

-Síntesis y conclusiones

-Demostración de conocimientos adquiridos

-Contrastar hipótesis

* Elementos a trabajar en cada área del conocimiento.

-Hipótesis, lectura y análisis del conocimiento teórico.

MATEMÁTICAS: Continuar trabajando los conjuntos

EJE COMUNITARIO TRANSVERSAL: OTOÑO-INVIERNO

Estaciones del año, solsticios y equinoccios

Las cuatro estaciones del año están determinadas por la posición de la órbita de la Tierra con respecto a Sol, de ahí que se hable de solsticio de verano y de invierno, y de equinoccio de primavera y de otoño.

Otoño

El otoño inicia en el hemisferio norte entre el 23 y 24 de septiembre, y en el hemisferio sur inicia entre el 20 y 21 de marzo. En esta temporada, las temperaturas comienzan a descender y los días son más frescos, lluviosos y con mucho viento. Se caracteriza por el color naranja y rojizo de las hojas de los árboles, que empiezan a caer.

Invierno

El invierno inicia en el hemisferio norte entre los días 21 y 22 de diciembre, y en el hemisferio sur comienza a partir del 21 y 22 de junio. Se caracteriza por tener días cortos y noches más largas. Las temperaturas descienden y pueden ocurrir nevadas.

En el hemisferio norte se celebra la víspera navideña y de fin de año, lo que hace de esta temporada una época de celebración.

Medidas de prevención de la salud:

Diez consejos básicos para mantener la salud en otoño e invierno

- Con la llegada del frío y la menor duración de los días, cambiamos muchos de nuestros hábitos de vida

- Dicha variación de costumbres debe ir acompañada de nuevas prevenciones para evitar que nuestra salud se vea afectada

El otoño avanza a velocidad de crucero y la proximidad del invierno se hace sentir cada vez más, sobre todo por el aumento del frío, es decir la bajada de la temperatura exterior, y la reducción de las horas de luz solar. El día se acorta y el ambiente es menos propicio para estar fuera de casa, por lo que pasamos más horas encerrados y con luz eléctrica en lugar de natural.

Esto tiene sus consecuencias negativas sobre nuestra salud y nuestro estado de ánimo que conviene contrarrestar adecuadamente. Menos luz significa más decaimiento y disminución de las defensas, que si se suma a la permanencia en ambientes cerrados, secos y llenos de miasmas, se traduce en un aumento del riesgo de caer enfermos. Por lo tanto, para invertir el círculo vicioso debemos tomar una serie de medidas preventivas entre las que figuran las diez siguientes.

1. Abrigarnos adecuadamente

Por descontado es la primera medida y es casi una obviedad, pero abrigarse adecuadamente no quiere decir abrigarse mucho por defecto durante todo el otoño y el invierno, sino saber responder con la ropa adecuada a la climatología de cada día. Abrigarse de más y sudar innecesariamente, puede ser tan nocivo como abrigarse poco en un día muy frío. El sudor, en evaporarse cuando estemos quietos, puede enfriarnos más de la cuenta y provocarnos una bajada de las defensas que permita al virus de la gripe prosperar.

Tampoco es aconsejable pasar de ambientes muy cálidos a otros excesivamente fríos de golpe. Por supuesto que como esto es inevitable en algunas zonas, contaremos con la ropa adecuada para evitar estos contrastes térmicos que nos pueden provocar bajadas de las defensas. De mismo modo, si pasamos de golpe a un ambiente cálido, conviene llevar ropa por capas, de modo que nos la podamos quitar a gusto y quedarnos con las prendas que eviten que sudemos.

2. Beber mucha agua

En estas épocas pasamos mucho más tiempo en ambientes cerrados y con calor artificial debido a la calefacción. Este calor reseca en exceso y nos hace estar menos hidratados. Si pasamos muchas horas en espacios con calefacción, conviene beber agua con frecuencia para mantener el grado de hidratación adecuado.

3. No dejar de usar cremas hidratantes

Las cremas no son solo para el verano, después de tomar el sol. En otoño e invierno, por el efecto de

la calefacción, también se hacen necesarias, pues la piel se reseca mucho y de ello pueden devenir erupciones y aumento de alergias. Beber mucha agua y aplicarnos preceptivamente crema hidratante en todo el cuerpo nos ayudará a mantener la piel sana.

4. Beber infusiones, caldos y sopas

Los líquidos calientes y vaporoso son muy recomendables en las estaciones frías no solo porque calientan el cuerpo, sino también porque el vapor alcanza las mucosas y las humedece con más eficacia, manteniéndolas en buen funcionamiento. Hay que recordar de las mucosas nos protegen las fosas nasales y la garganta para evitar agrietamientos que puedan ser propicios a la entrada de virus y bacterias de la neumonía. Unas mucosas en buen estado son una defensa contra gripes y resfriados.

5. No abandonar el ejercicio físico

A menos horas de luz, menor producción de serotonina y por lo tanto menos ánimo, deseo sexual y ganas de movernos. Esta tendencia se puede invertir con el ejercicio físico, que estimula la producción de diferentes hormonas del placer y euforizantes, que nos ayudan a estar más activos. Además, el ejercicio aumenta la circulación sanguínea, mejorando la distribución de componentes a las células y por supuesto la acción defensiva del organismo.

6. Pasear por zonas no urbanas

Tal vez nos apetezca menos salir a pasear en otoño e invierno, pero nos conviene casi más que en verano. Conviene que sea en zonas alejadas de la contaminación atmosférica y rodeados de naturaleza, porque tiene un triple efecto: por un lado nos exponemos a la luz solar, lo que aumenta la producción de serotonina y nos animamos; por otro respiramos aire puro y limpio de miasmas y tal vez con mayor humedad; finalmente, nos exponemos a bacterias variadas al respirar, que irán a restablecer nuestra flora intestinal.

7. Mantener una dieta baja en calorías pero no exenta de grasas

Como nos moveremos menos, es recomendable bajar el número de calorías de nuestra dieta si no queremos engordar. Pero hagámoslo eliminando los hidratos de carbono y no las grasas naturales, que contienen múltiples beneficios. Las grasas naturales disminuyen la cantidad de colesterol malo en sangre y contribuyen a niveles altos de testosterona, una hormona responsable de la agresividad, peor también del estado de ánimo y la actividad. Por supuesto, mantengamos el nivel de fibra vegetal elevado a base de frutas, verduras y hortalizas.

8. No olvidarnos de tomar el sol

Aunque sea en la ciudad, es bueno que tomemos el sol veinte minutos al día al menos para fabricar la suficiente cantidad de vitamina D que nuestro cuerpo precisa. Es mucho más eficaz que inflarte a suplementos vitamínicos. Recuerda que para que la operación sea efectiva, tu dieta debe contar con suficiente colesterol bueno que pueda ser transformado por los rayos solares.

9. Vacunarnos contra la gripe

Por otro lado, las autoridades sanitarias recomiendan la vacuna de la gripe a:

- Mayores de 65 años (especialmente en caso de personas que conviven en instituciones cerradas).
- Menores de 65 años con enfermedades crónicas.
- Mujeres embarazadas.
- Personas que por su situación pueden facilitar la transmisión de la infección, como puedan ser trabajadores sanitarios y de instituciones geriátricas, personas que proporcionan cuidados domiciliarios a mayores, etc.

10. Dormir correctamente

En verano podemos pasar mejor sin dormir las preceptivas ocho horas, ya que el aumento de luz solar nos ayuda a recuperarnos mejor, pero en las estaciones de baja luminosidad se recomienda dormir más y estar bien descansados para evitar el decaimiento. Así que es recomendable que seamos más riguroso tanto en la hora de irnos a dormir como en la de levantarnos, procurando no alterar los ciclos.

Bebidas mexicanas para saborear

El Atole de Guayaba es uno de los atoles más ricos! Tiene un aroma exquisito y aparte aporta una buena cantidad de vitamina "C". La bebida caliente perfecta para los días fríos de invierno. Checa esta receta de Atole de Guayaba!



Ponche. Es una **bebida** caliente que se elabora con distintas frutas cocidas en agua, canela y piloncillo.

Champurrado. Es un tipo de atole hecho con pinole o masa de maíz, piloncillo, canela, agua y chocolate.



| |
|---|
| <p>III. DISEÑO DE MODELOS Y PROYECTOS DE TRANSFORMACIÓN QUE NOS LLEVEN AL BUEN VIVIR EN LA COLECTIVIDAD. -</p> <p>PARODIA:</p> <p>Proyecto: Otoño-invierno</p> <p>Modelo: Cartel</p> <p>Diseño, Socialización, Organización, Práctica social</p> |
| <p>IV.- REFLEXIONES FILOSÓFICAS PARA ELEVAR EL NIVEL DE LA CONSCIENCIA COLECTIVA. –</p> <p>“En época de frío hay que protegernos”</p> |
| <p>VI.- LA EVALUACIÓN INTEGRAL PARA MEJORAR PERMANENTEMENTE EL PROCESO. –</p> <p>Preescolar y primaria: En familia preparar un champurrado o ponche o atole de guayaba y disfrutar en familia.</p> <p>Secundaria 1º, 2º y 3º: Elaborar mapa conceptual de cómo mantener la salud en otoño-invierno.</p> |

ESTRUCTURA DE LA RUTA DIDÁCTICA O CARTILLA DE TRABAJO EN CASA EDUCACIÓN ESPECIAL

Jueves 10 de diciembre 2020

I.- EL SUJETO COGNOSCENTE EN SU REALIDAD OBJETIVA. –

A) Identidad

SALUDO: Hola. Feliz día.

FRASE DEL DÍA: Rescatemos nuestras tradiciones.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA: Aunque algunos estados ya tienen más actividad, es necesario seguir con las medidas de prevención, la vacuna estará próximamente, sin embargo, la alimentación es muy importante para tener una salud fortalecida.

EFEMERIDES DEL DÍA: Día mundial de los Derechos Humanos.

FRASE DE LA ESCUELA: La familia como la escuela, son fuentes de aprendizaje.

TEMA GENERAL: Estaciones del año otoño – invierno. Salud preventiva. Alimentación sana

ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR:

- FLEXIBILIZACIÓN:

Con nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR al realizar ejercicios de flexibilidad, tonificación, equilibrio, coordinación y relajación, estimulamos nuestro sistema nervioso central y periférico. 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.

IV.- PATRÓN EVOLUTIVO: (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy jueves haremos el siguiente ejercicio. Fortalecer el patrón cruzado en el arrastre para desplazarse con soltura.

3.- Hidratación (beber agua, té, tizana, y/o suero casero después de la activación física.

SALUD

1.-. Comunicar ¿Cómo se sintieron durante activación la física?: gestual Oral, corporalmente.

2.- Lavado de manos. (Con o sin apoyo) después de realizar la activación.

SALUD COMUNITARIA INTEGRAL Y MEDICINA ALTERNATIVA: MENTA PARA DOLOR DE ESTÓMAGO:

La menta frecuentemente se menciona como una solución útil para la náusea y la molestia estomacal debido a que el mentol en sus hojas es un analgésico natural.

Tomar una taza de menta o té de menta, oler extracto de menta, chupar un caramelo de menta, masticar hojas de menta. Esto debería de reducir los dolores estomacales y aliviar la sensación

de náusea.

MISTICA: CANTO (LUNES, MIERCOLES y VIERNES) IMAGEN (MARTES Y JUEVES)

B) INTERES COMUN Y CONTEXTUALIZACION. -

VOCABULARIO Y FRASES. 2 CAMPOS SEMANTICOS: Animales con letra V: vaca, venado, víbora, viuda negra.

BINAS: (dos palabras)

Vaca – leche

Víbora - veneno

TRINAS: (tres palabras)

Venado – bosque – hierba

Viuda negra – pica - telaraña

FRASES:

Los venados comen hierba

CONCEPTO:

¿Cuáles son las estaciones del año?

¿Qué caracteriza al otoño?

¿Qué caracteriza el invierno?

¿Cómo prevenimos enfermedades de la temporada de frío?

II. ACERCARNOS AL CUERPO DEL CONOCIMIENTO HUMANO PARA BUSCAR Y ENCONTRAR EXPLICACIONES SOBRE LOS FENÓMENOS DE ESTUDIO. -

PREESCOLAR: Dibuja una lámina todas las frutas que se comen en otoño y en invierno.

MATEMATICAS: Resuelve el Anexo 1

PRIMARIA: investigar cuales son las comidas comunes en tiempo de invierno, recorta las imágenes y pégalas en el cuaderno.

MATEMATICAS: Resuelve el Anexo 2

SECUNDARIA: investiga cuales son las bebidas comunes en tiempos de otoño e invierno, busca las imágenes y pégalas en tu cuaderno.

MATEMATICAS: Resuelve el anexo 3

CONTENIDO:

Durante la órbita de la Tierra sobre su eje inclinado alrededor del Sol se producen cuatro posiciones principales que dan lugar a cuatro períodos distintos a lo largo del año: son los solsticios y los equinoccios. Estos períodos también son conocidos como las estaciones de primavera, verano, otoño e invierno.

Características del otoño:

Las temperaturas comienzan a bajar. Los días se acortan y las noches se alargan. La coloración de las hojas de los árboles adquiere tonos rojizos y amarillos, y caen de las ramas. La fauna se prepara para el invierno, inicia una época de reproducción y migración de especies.

Equinoccio de marzo: día 20 y a veces 19. Solsticio de junio: días 20 o 21. Equinoccio de septiembre: día 22 y a veces 23. Solsticio de diciembre: día 21 a veces 22

El invierno comienza el 21 de diciembre y acaba el 20 de marzo. Los días son cortos y las noches muy largas; las temperaturas muy frías y las precipitaciones en forma de nieve. Los animales y las plantas tienen poca actividad. Esta estación se caracteriza por días más cortos, noches más largas y temperaturas más bajas a medida que nos alejamos del Ecuador. En comparación al resto de las estaciones, en el invierno hace más frío y los días son más cortos (las horas de luz solar son menores; es decir, anochece más temprano y amanece más tarde).

Las **frutas y verduras son los alimentos más saludables** que hay, y especialmente importantes en la dieta de los niños, pues aportan gran cantidad de vitaminas, minerales y fibra, ayudan a mantener una correcta hidratación, y a **prevenir enfermedades**.

Para tiempo de frío, los expertos aconsejan el consumo de frutas y verduras de temporada siempre que sea posible, ya que al recogerse en su punto óptimo de maduración, resultan más sabrosas, ecológicas y naturales, a parte de una opción más económica para nuestro bolsillo. Estas frutas son: Membrillo, chirimoya, manzana, plátano, uvas, guayaba, frutos rojos, vegetales de hoja verde, coliflor, brócoli, calabaza, ejotes, zanahoria, poro, berenjena, aceite de oliva, leguminosas, ajo, cebolla. La hidratación es muy importante, al menos 8 vasos de agua al día.

III. DISEÑO DE MODELOS Y PROYECTOS DE TRANSFORMACIÓN QUE NOS LLEVEN AL BUEN VIVIR EN LA COLECTIVIDAD. -

PARODIA: Cantar “un elefante se columpiaba” con un animal diferente, por ejemplo, un borrego, un gallo.

Proyecto:

Modelo: Cartel realizado en el cuaderno con las tareas realizadas,

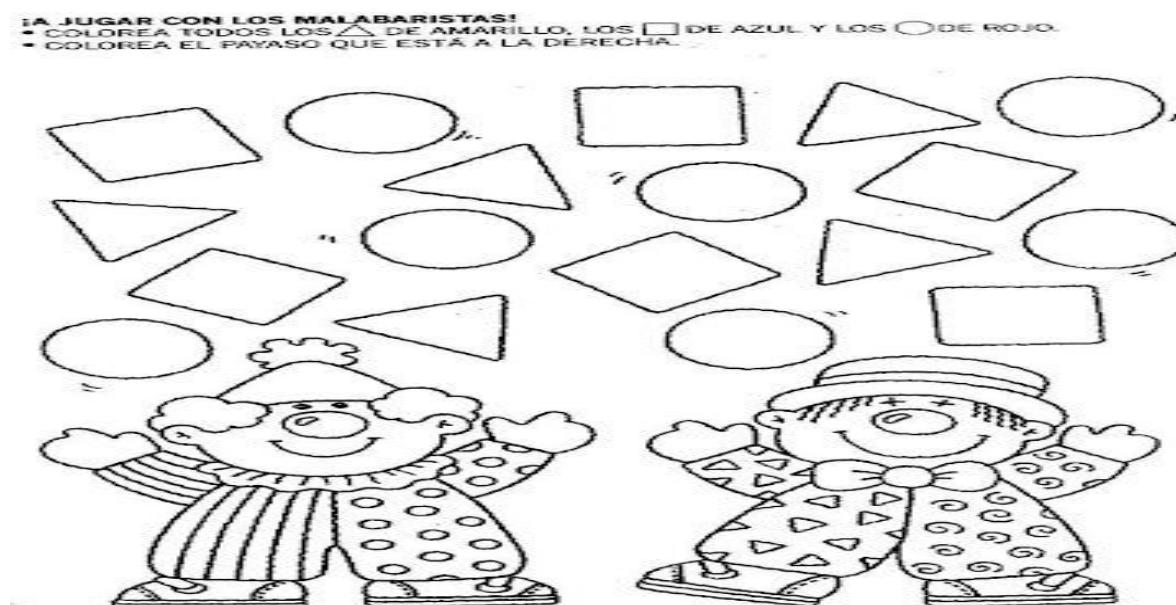
IV.- REFLEXIONES FILOSÓFICAS PARA ELEVAR EL NIVEL DE LA CONSCIENCIA COLECTIVA. -

Conocer las estaciones es importante para la producción agrícola.

V.- LA EVALUACION INTEGRAL PARA MEJORAR PERMANENTEMENTE EL PROCESO. –

Guarda las tareas para revisar cuando sea posible.

ANEXO 1



ANEXO 2



ANEXO 3



SALUDO: Un gran saludo fraterno y cálido para ti y tu familia.

¡BUENOS DÍAS! ¡BUENOS DÍAS! ¡BUENOS DÍAS! ¡BUENOS DÍAS! ¡BUENOS DÍAS!



Frase del día:

Juntos en esta temporada del año sentiremos el calor de todos nosotros como seres afectivos y sensibles.

Juntos en esta temporada del año sentiremos el calor de todos nosotros como seres afectivos y sensibles.

TEMA GENERAL:

El invierno.

El invierno.



PROGRAMA AUDITIVO:



En casa todos ayudamos a llevar los ingredientes para preparar un ponche o un té, nombramos los nombres de estos.

A ayudamos a lavar las frutas y escuchamos los sonidos del agua al caer y chocar con las frutas.

ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR:

I. - FLEXIBILIZACIÓN

II. - ESTIRAMIENTOS

III. - PATRÓN EVOLUTIVO:

Hay que lavar sus manos después de la activación física, con ayuda o sin ella.

El niño bebe agua, té o suero o casero

Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy jueves haremos el siguiente ejercicio. **Equilibrio.** Cierra los ojos Intenta cerrar los ojos mientras te paras con los pies juntos, imagina que caminas sobre una barra de equilibrio, que haces equilibrio sobre una pierna o que caminas sobre una superficie con variaciones. Ten cuidado y apóyate en un compañero si es necesario.



PROGRAMA DE VISTA

Observamos los colores y formas que tienen los ingredientes para un ponche o bebida caliente que tenemos en casa.

PROGRAMA SENSORIOPERCEPCIÓN.

Jugamos al costalito sorpresa: introducimos ingredientes para preparar una bebida caliente y en familia tratamos de deducir el producto que tocamos con los ojos cerrados

PRÁCTICA

Clasificamos nuestra ropa buscando las prendas de vestir para invierno.

DLI VOCABULARIO.

CAMPO SEMÁNTICO.

Escribe en tu cuaderno palabras de los siguientes temas:

Palabras relacionadas con el otoño e invierno.

Frio, hojas, etc.,

Nombres de bebidas calientes para esta temporada.

Ponche, canelita, etc.

Palabras relacionadas con la medición del tiempo.

Día, mes, etc.

Escribe 5 frases con las palabras que escribiste anteriormente, ejemplo.

Yo tomo té.

Todos los días del invierno tomo ponche por la noche.

III. ACERCARNOS AL CUERPO DEL CONOCIMIENTO HUMANO PARA BUSCAR Y ENCONTRAR EXPLICACIONES SOBRE LOS FENÓMENOS DE ESTUDIO

Se conoce como **invierno** a la **estación del año que astronómicamente da comienzo en el solsticio de invierno, y termina en el equinoccio de primavera**. La palabra invierno es de origen latín "*hibernus*".

También, en la zona ecuatorial, donde las estaciones no son sensibles, la expresión invierno, también conocida como estación lluviosa, hace referencia a la **temporada de lluvias que dura unos seis meses**.

El invierno es la época más fría de las cuatro estaciones –otoño, primavera, verano-, y comienza con el solsticio de invierno, que se produce entre los días 20 y 23 de diciembre en el hemisferio norte, y entre los días 20 y 23 de junio en el hemisferio sur y finaliza en el equinoccio de primavera, aproximadamente en los días 21 de septiembre en el hemisferio sur y 21 de marzo en el hemisferio norte. Es de resaltar, que el invierno dura unos días más –aproximadamente 4 días- en el hemisferio austral con respecto al hemisferio boreal o norte. En este sentido, se considera los meses invernales del hemisferio norte diciembre, enero y febrero, y en el hemisferio sur junio, julio y agosto. **El invierno se caracteriza por** la ubicación del sol a una menor altura sobre el horizonte al mediodía, lo que conlleva a días más cortos, noches más largas y temperaturas bajas, que pueden variar en relación a la distancia que el país se encuentra con el Ecuador. También, en esta temporada llueve mucho, y las ciudades o países más cercanos a los polos nieve, por ejemplo: Canadá, Alaska.

Con respecto a los animales, en el invierno, la vida se torna difícil y escasea los alimentos, es por ellos que muchos, especialmente los pequeños mamíferos como roedores, también algunos murciélagos, pájaros, etcétera, hibernan durante todo el invierno y para ello se preparan mediante el consumo excesivo de comida que los ayuda a engordar y acumular reservas de en formas de grasas. Ahora bien, en relación a las aves, generalmente no hibernan sino migran a otras zonas más cálidas hasta pasar el invierno y regresar a su lugar de origen.

Con la llegada del invierno muchas áreas se ajusta a esta temporada, como es la área de moda orientada al diseño de ropas que incluyen tejidos gruesos y de prendas de abrigo, así como calzados con una gran influencia de botas y zapatos cerrados.

Actividad transformadora:



Escribe la receta del ponche con dibujos y/o palabras
. Ocio y tiempo libre en familia:



Observa en Familia estas pinturas comente sobre las estaciones del año y los cuidados que debemos de para cuidarnos en la temporada de verano e invierno.

Realiza un dibujo sobre lo que más te gusta del invierno y guárdalo, ya que lo utilizaremos la próxima semana.

Finalmente leamos en familia el siguiente poema:

JARDÍN DE INVIERNO

Llega el invierno. Espléndido dictado
me dan las lentas hojas
vestidas de silencio y amarillo.

Soy un libro de nieve,
una espaciosa mano, una pradera,
un círculo que espera,
pertenezco a la tierra y a su invierno.
Creció el rumor del mundo en el follaje,
ardió después el trigo constelado
por flores rojas como quemaduras,
luego llegó el otoño a establecer
la escritura del vino:

todo pasó, fue cielo pasajero
la copa del estío,
y se apagó la nube navegante.

Yo esperé en el balcón tan enlutado,
como ayer con las yedras de mi infancia,
que la tierra extendiera
sus alas en mi amor deshabitado.

Yo supe que la rosa caería
y el hueso del durazno transitorio
volvería a dormir y a germinar:
y me embriagué con la copa del aire
hasta que todo el mar se hizo nocturno
y el arbol se convirtió en ceniza.

La tierra vive ahora
tranquilizando su interrogatorio,
extendida la piel de su silencio.

Yo vuelvo a ser ahora
el taciturno que llegó de lejos
envuelto en lluvia fría y en campanas:
debo a la muerte pura de la tierra
la voluntad de mis germinaciones.

Pablo Neruda