



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

Sección XVIII, Michoacán.

Escuela Transformadora para la Patria Digna

SEMANA 12. UNIDAD 3. LA SALUD Y LA MEDICINA TRADICIONAL

CARTILLA PARA EL TRABAJO PRESENCIAL Y A DISTANCIA

4º PRIMARIA



Del 16 al 19 de noviembre



Educación Popular, Integral, Humanista y Científica



PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TRABAJO PRESENCIAL Y EN CASA

4o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

#49

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Buen día, recuerda que en la vida todo pasa, todo llega y todo cambia.

FRASE DEL DÍA: La ciencia es la clave de nuestro futuro y si tú no crees en la ciencia, entonces nos estás reteniendo a todos hacia atrás. (Lee tres veces la frase)

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

La Organización mundial de la Salud (OMS) ha dicho que probablemente el coronavirus continúe en la mayor parte del mundo. Existe la esperanza de que el mundo alcance la inmunidad colectiva, ese punto en el que el coronavirus carece de suficientes huéspedes para propagarse con facilidad. A más de un año y medio, el virus sigue azotando a muchos países con una fuerte tercera ola y algunos en cuarta ola sobre todo en Asia

FRASE DE LA ESCUELA: Un científico en su laboratorio no es sólo un técnico: es también un niño colocado ante fenómenos naturales que le impresionan como un cuento de hadas. María Curié

TEMA GENERAL: LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SALUDABLES.

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.



EL CORRIDO es un género musical mexicano, una narrativa popular cantada o recitada. Muchas veces narra hechos

EL BARZÓN

Esas tierras del rincón, las sembré con un buey pando, se me reventó el barzón y sigue la yunta andando, cuando llegó a medias tierras, el arado iba enterrado,
se enterró hasta la telera, el timón se deshojó, el yugo se iba pandeando, el barzón iba rozando, el sembrador me iba hablando, yo le dije al sembrador: No me hable cuando ande de arando.

Se me reventó el barzón y sigue la yunta andando.

Cuando acabé de pescar, vino el rico y lo partió, todo mi maíz se llevó, ni pa' comer me dejó, me presentó aquí la cuenta:

Aquí debes veinte pesos, de la renta de unos bueyes, cinco pesos de magueyes, una nega, tres cuartillos de frijol que te prestamos, una anega tres cuartillos de maíz que te habilitamos, cinco pesos de unas fundas,

siete pesos de cigarros, seis pesos no sé de qué, pero todo está en la cuenta, además de veinte reales, que sacaste de la tienda, con todo el maíz que te toca, no le pagas a la hacienda, pero cuentas con mis tierras, para seguir las sembrando,

y ahora vete a trabajar, pa' que sigas abonando, No'más me quedé pensando, sacudiendo mi cobija, haciendo un cigarro de

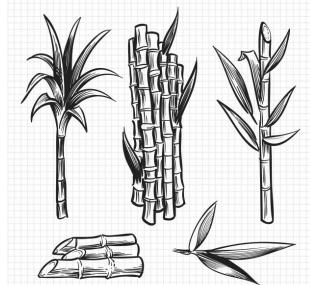


OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Es temporada en que en algunas partes de México se come caña de azúcar. ¿Tú la has comido? es una gramínea tropical. Es un pasto gigante que tiene un tallo macizo de dos a cinco metros de altura y entre cinco a seis centímetros de diámetro. El tallo contiene un jugo rico en azúcar (cuyo nombre científico es sacarosa), que para su consumo se extrae y cristaliza mediante un proceso químico.

DIBUJO

Dibuja en tu cuaderno un conjunto de cinco cañas de azúcar.



VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMÁNTICO DE CAÑA DE AZÚCAR:	dulce
Caña	azúcar
Tallo	sacarosa
Pasto	Hoja
Jugo	cañuto
	raíz



VOCABULARIO Y FRASES.

ESCRIBE EN TU CUADERNO 5 BINAS DE LAS PALABRAS DEL CAMPO SEMÁNTICO ANTERIOR.

Pasto y tallo

Jugo dulce

Azúcar de sacarosa

ESCRIBE CINCO ENUNCIADOS USANDO LAS BINAS

01	Noé come caña de azúcar que compró el día de muertos.
02	
03	
04	
05	
06	

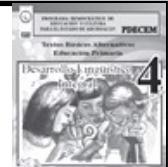
TEMAS DEL DÍA

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL. EJE TEMÁTICO: SENSIBILIDAD Y CREACION LITERARIA.

CONTENIDO: La fábula de situación, estructura en dos partes, concepto y características.

LECCIÓN DEL LIBRO: El coyote y la pluma/ Ficha Literaria.

PÁGINAS: 49 y 50



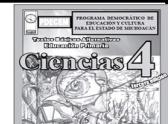
PALABRAS CLAVE: Fábula, género literario, verso, moraleja, personajes.

CONCEPTO. FÁBULA: es una composición literaria narrativa breve, generalmente en prosa o en verso, en la que los personajes principales suelen ser animales o cosas inanimadas que hablan y actúan como seres humanos, siempre concluye con una moraleja.

Lee en tu Libro la lección “EL coyote y el puma”. Inventa una MORALEJA. Ejemplo: *Cuando conocemos a las personas,*

CIENCIAS: EJE TEMÁTICO: APLICACIÓN DE LA CIENCIA Y LA TECNOLOGÍA.

CONTENIDO: TÉCNICAS AGROPECUARIAS.



PALABRAS CLAVE: Sistema, agrícola, poblaciones, diversidad, fuerzas naturales, materia y energía.

CONCEPTO. TÉCNICA: Conjunto de procedimientos o recursos que se usan en un arte, en una ciencia o en una actividad determinada, en especial cuando se adquieren por medio de su práctica y requieren habilidad. Algunas técnicas agrícolas son: Siembra directa. Consiste en colocar las semillas directamente en el terreno de cultivo en el que crecerán las plantas hasta la cosecha; siembra al voleo; Siembra en líneas. Las semillas se colocan en hileras en los surcos del terreno; Siembra a golpes; Se puede usar maquinaria como tractores o cegadoras o herramientas como pala, azadón, rastrillo, hoz, machete.

DESARROLLO ECOLÓGICO. CONTENIDO: Contaminación del agua por plomo.

PALABRAS CLAVE: Metales, pesados, plomo, cromo, hierro.

CONCEPTO. PLOMO: Es el elemento químico, su símbolo es Pb. Es un metal que se encuentra en la cerusita, la anglesita y la galena, pero resulta escaso en la corteza terrestre. El plomo es blando, maleable y resistente a la corrosión. Se puede afectar la salud si el agua que tomamos contiene plomo en niveles altos. Puede causar daño al cerebro y a los riñones y puede interferir con la producción de los glóbulos rojos que llevan el oxígeno a todas las partes del cuerpo. La contaminación del agua por plomo no se origina directamente por el plomo sino por sus sales solubles en agua que son generadas por las fábricas de pinturas, de acumuladores, por alfarerías con esmalte, en foto termografía, en pirotecnia, en la coloración a vidrios o por industrias químicas.

ACTIVIDAD TRANSFORMADORA. EJE TEMÁTICO: PRODUCCIÓN DE BIENES.

CONTENIDO: PRODUCCIÓN DE BIENES MUEBLES.

PALABRAS CLAVE: Bienes, inmuebles, muebles, maquinaria, equipo, herramientas, diseño.

CONCEPTO: MUEBLE.-Se entiende por mueble a todo elemento que esté pensado, diseñado y construido a fin de ser utilizado en el espacio de una vivienda o edificación con diferentes usos de acuerdo a su forma o propósito.

Recorre tu casa y observa todos los muebles que hay. Escribe una lista con el nombre de cada uno y de que están he-

MODELO: Elabora un DISEÑO de un mueble. Escoge el mueble de tu casa que más te gusta, toma medidas de largo, alto y ancho. Haz los trazos ayudado por una regla. Coloréalo como es en realidad.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA: Los seres humanos realizamos actividades productivas muy diversas. Por economizar o por mayor facilidad utilizamos en ocasiones materiales que son altamente contaminantes y dañinos para la salud. Aunque hay leyes o normas de uso de materiales en la producción, muchas veces por conveniencia o corrupción, esas normas discretamente se omiten. Sugiere TRES MEDIDAS para asegurar que las normas medioambientales se cumplan.

EJERCICIOS DE AUTO-EVALUACIÓN: Ahora sé que el consumo de agua, verduras o frutas contaminadas dañan mi salud.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TRABAJO PRESENCIAL Y A DISTANCIA

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. (lee la frase 3 veces)

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. Una medida preventiva son las vacunas. En México están vacunados más del 80% de adultos mayores de 18 años y 31 entidades han pasado a semáforo verde.

FRASE DE LA ESCUELA: Es la salud el bien más preciado. Y no el oro o la plata. Gandhi. (lee la frase 3 veces)

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, cuclillas, 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 SÚMALO 2.328.

U	M	C	D	U	D	M	U	M	C	D	U	U	M	C	D	U		
4	8	6	5		-	1	2	7	8	6		X	5	+	2	3	2	8
+	9	6	7	2	-	1	2	7	8	6		X	5	+	2	3	2	8

TEMAS DEL DÍA

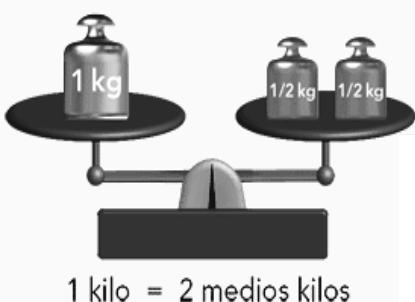
MATEMÁTICAS. EJE TEMÁTICO: MEDICIÓN. CONTENIDO: Magnitud como unidad de medida.

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

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

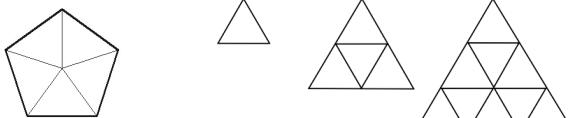
CONCEPTOS: MAGNITUD: es una medida asignada para cada uno de los objetos de un conjunto medible, formados por objetos matemáticos. Los griegos distinguían entre varios tipos de magnitudes, incluyendo: Fracciones positivas; Segmentos según su longitud; Polígonos según su superficie; Sólidos según su volumen;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

EJEMPLO DE FRACCIONES POSITIVAS

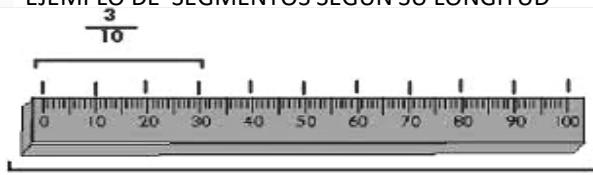


1 kilo = 2 medios kilos

EJEMPLO DE POLÍGONOS SEGÚN SU SUPERFICIE

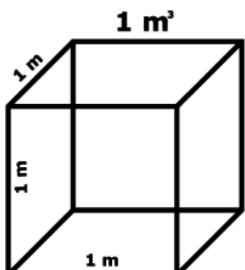


EJEMPLO DE SEGMENTOS SEGÚN SU LONGITUD

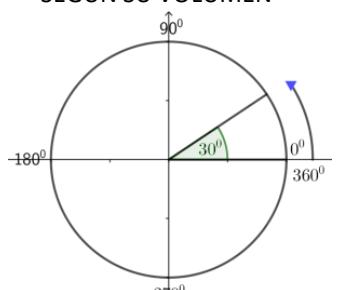


1 metro = 100 cm

EJEMPLO DE ÁNGULOS SEGÚN MAGNITUD ANGULAR



EJEMPLO DE SÓLIDOS SEGÚN SU VOLUMEN



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:

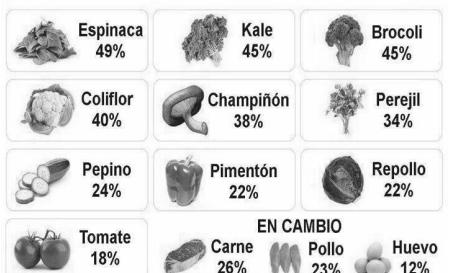
Las legumbres (pobres en Metionina y Cistina) + cereales (pobres en Lisina).

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.

Y DONDE ESTAN LAS PROTEINAS?



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 las 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. Con ayuda de mamá elabora la receta del anexo.

ANEXO: RECETA

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



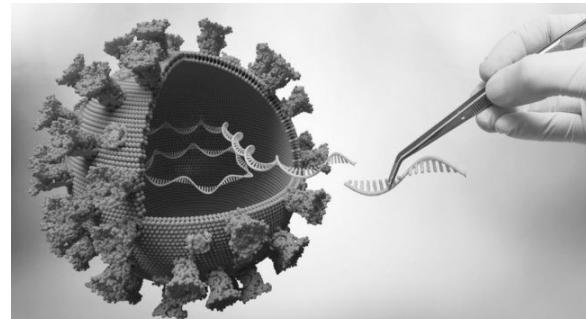


FECHA

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. “Lee tres veces la frase”**CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA**

El virus está mutando es decir aparecen nuevas variantes con cierta rapidez y son cada vez más contagiosas, significa que se están propagando con demasiada facilidad y que la vacunación en el mundo se realiza con un ritmo menor para generar la inmunidad colectiva en un corto plazo. Eso significa que, si el virus continúa propagándose a una velocidad mayor que la vacunación puede volverse endémico, es decir, estará entre nosotros por mucho tiempo.

**FRASE DE LA ESCUELA:** He decidido ser feliz porque es bueno para mi salud. Voltaire. “Lee tres veces la frase”**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.

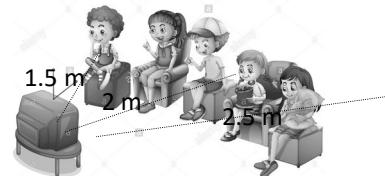
Son retos de este milenio

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

¿Tienes una televisión o computadora 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 trasvase 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



Pantalla

Iluminación

Lámpara

Contraste

Foco

Oscuridad

Ventana

Pixelles

Vista



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

01	No ver la televisión o computadora 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. Pixelles 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 amebiasis.

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

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO



FECHA

HOLA. ¡YA AMANECIÓ! ¡DESPPIERTA!

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, han sido las 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 debilita, lo que dificulta la lucha contra el virus y conduce a un período de recuperación más largo. En segundo lugar, el virus crece 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	-	1	3	7	9	
X	4	-	-	4	3	5	1	X	5	3	6	8	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

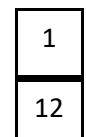
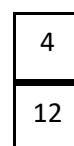
PALABRAS CLAVE: Probabilidad, azar, circunstancia, causas, efecto, intervención.

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.

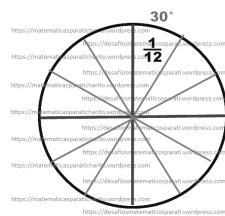
En el ejercicio vamos a representar la PROBABILIDAD mediante una fracción: EJEMPLO:

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.

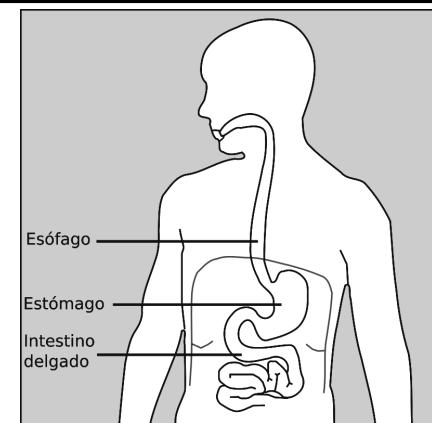
Lee la Lección de tu libro, subraya las palabras que no conoces. Escribe en tu cuaderno los nombres de los estados que conforman esta Zona con sus capitales.

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.