



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

Sección XVIII, Michoacán.

Escuela Transformadora para la Patria Digna

**SEMANA 13. UNIDAD 3. SALUD COMUNITARIA INTEGRAL
CARTILLA PARA EL TRABAJO PRESENCIAL Y A DISTANCIA**

Educación Especial



Del 22 al 26 de noviembre

PDECEM



Educación para el buen vivir

Educación Popular, Integral, Humanista y Científica

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

LUNES 22 DE NOVIEMBRE DEL 2021.

SALUD COMUNITARIA INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL

TEMA: CUIDADOS BÁSICOS DEL SISTEMA URINARIO-EXCRETOR

A) Identidad

SALUDO: ¿BUENOS DIAS COMO ESTAN? ¿COMO SE SIENTEN?

FRASE DEL DIA: “TOMAR AGUA ES SALUD”

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA: CUIDAR NUESTRO CUERPO Y SOBRE TODO MANTENERLO HIDRATADO ES IMPORTANTE PARA MANTENER UN SISTEMA FUERTE.

FRASE DE LA ESCUELA: PARA PREVENIR ENFERMEDADES DE VIAS URINARIAS ES IMPORTANTE EXTREMA LIMPIEZA DE SANITARIOS Y EL LAVADO DE MANOS.

EFEMERIDES: 1994. Se inaugura el Centro Nacional de las Artes, recinto dedicado a la educación e investigación artística. Día del Músico

TEMA GENERAL: SALUD COMUNITARIA Y MEDICINA TRADICIONAL. EL CUIDADO DE LAS VIAS URINARIAS

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 parados 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 VOLTERETAS HACIA ADELANTE(MAROMAS) Dobra las piernas y pon las manos al lado de los pies, mirando hacia adelante y varios centímetros frente a cada pie. Tu pecho debe quedar sobre tus muslos. Dobra la espalda y baja la cabeza hasta ver tu ombligo. RECUERDA QUE CUANDO REALICES UNA VOLTERETA TU CABEZA NUNCA DEBE TOCAR EL SUELO,
- b) Finalmente, respirar y terminamos.

MISTICA: CANTO PARA EL LUNES: “EL CHORRITO” : ALLÁ EN LA FUENTE HABIA UN CHORRITO, SE HACIA GRANDOTE, SE HACIA CHIQUITO, ESTABA DE MAL HUMOR, POBRE CHORRITO, TENIA CALOR, ETC.

VOCABULARIO LSM: TOMAR, AGUA, SAL, LITRO, ORINAR, ENFERMEDAD, LIMPIEZA, BAÑOS

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

DISCIPLINA

LA HIDRATACIÓN DEL SISTEMA EXCRETOR URINARIO ES FUNDAMENTAL PARA MANTENERTE SALUDABLE DE TUS RIÑONES.

CONSEJOS:

1. HIDRATAR EL CUERPO TOMANDO AL MENOS 2 LITROS DE AGUA DURANTE EL DIA O DE 6 A 8 VASOS DE AGUA AL DIA.
2. EVITAR LA SAL Y ALIMENTOS RICOS EN ÁCIDO ÚRICO.
3. NO CONSUMIR BÉBIDAS CON ALCOHOL.
4. NO TOMAR MEDICAMENTOS SIN PRESCRIPCIÓN MÉDICA.
5. PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES EN VIAS URINARIAS CUIDANDO EL LAVADO DE LAS MANOS ANTES Y DESPUÉS DE IR AL BAÑO.
6. EXTREMA LIMPIEZA DE BAÑOS.
7. NO AGUANTARSE LAS GANAS DE IR A ORINAR.

TIPOS DE ENFERMEDADES: CISTITIS, TRASTORNO DE LA VEJIGA.

TRATAMIENTO NATURAL PARA VIAS URINARIAS EN NIÑOS:

1. TOMAR MUCHOS LIQUIDOS
2. TOMAR VITAMINA C.
3. TOMAR JUGO DE ARÁNDANO SIN AZÚCAR
4. TOMAR PROBIÓTICOS
5. CONSUMIR MUCHAS FRUTAS Y VERDURAS.

DIFERENTES NIVELES: EL CONSUMO DE MUCHA VITAMINA C PREVIENE ENFERMEDADES DE LAS VIAS URINARIAS.

PREESCOLAR: HACER 3 CARTELES, UNA DE TOMAR AGUA.

PARA PRIMARIA: HACER 3 CARTELES; UNA DE CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS.

SECUNDARIA: 3 CARTELES, UNO DE CONSUMO DE AGUA Y VITAMINA C CON UN PIE DE TEXTO QUE DIGA; "TOMA MUCHA AGUA Y VITAMINA C" OTRO CARTEL ESCRIBIENDO O DIBUJANDO DOS CONSEJOS.

ESTA SEMANA TRABAJAREMOS LA LETRA L. ELABORAR ENUNCIADOS CON L UTILIZANDO LA MAYUSCULA EN NOMBRES PROPIOS Y LA MINUSCULA EN NOMBRES DE ANIMALES, FRUTAS O COSAS.

LAVAR, LAURA, LALO, LIMA, LOMA, LATA, PALA

ESCRIBIR O COPIAR 5 NOMBRES PROPIOS CON L. Y 5 NOMBRES DE COSAS CON L.

BINAS TOMAR – AGUA, PREVENIR - VITAMINA, ENFERMEDAD - INFECCIÓN

TRINAS TOMAR – AGUA – MUCHA, INFECCIÓN - HIGIENE- VITAMINA,

CONTENIDO: CANTOS Y RIMAS: "EL CHORRITO"

NOMBRE DE LA LECCIÓN: VIDEOS SOBRE EL CUIDADO DE LOS OJOS

LAS ACTIVIDADES DE LOS LIBROS SERÁN ACORDES AL TEMA PARA AMPLIAR LA

INFORMACIÓN Y PARA CONSTRUIR. DISCIPLINA CIENCIAS: INFORMACIÓN GENERAL LA CISTITIS ES UNA ENFERMEDAD URINARIA

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

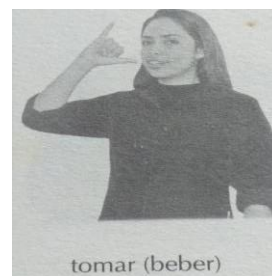
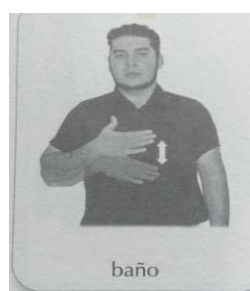
Proyecto: DIBUJAR 8 VASO EN UNA CARTULINA. QUE DIGA PARA MANTENER SANO EL SISTEMA URINARIO. TOMA MUCHA AGUA.

Práctica Social: HACER UNA ENSALADA DE FRUTAS RICAS EN VITAMINA C.

Diseño, Socialización, Organización, Practica social

IV.- REFLEXIONES FILOSÓFICAS PARA ELEVAR EL NIVEL DE LA CONSCIENCIA COLECTIVA. – EL CUIDAR NUESTRO SISTEMA URINARIO ES CUIDAR NUESTROS RIÑONES.

V.- LA EVALUACION INTEGRAL PARA MEJORAR PERMANENTEMENTE EL PROCESO. – QUE LOS NIÑOS INICIEN UN DIARIO EN DONDE CON AYUDA DE LOS PAPAS ESCRIBAN CUANTA AGUA Y FRUTAS CONSUMIERON CADA DIA.



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

Martes 23 de noviembre 2021

I.- EL SUJETO COGNOSCENTE EN SU REALIDAD OBJETIVA

!Hola un gusto estar de nuevo en este encuentro!

¡¡¡¡¡¡¡¡ ¡¡¡¡¡¡¡¡ ¡¡¡¡¡¡¡¡ ¡¡¡¡¡¡¡¡ ¡¡¡¡¡¡¡¡ ¡¡¡¡¡¡¡¡ ¡¡¡¡¡¡¡¡ ¡¡¡¡¡¡¡¡ ¡¡¡¡¡¡¡¡

FRASE DEL DIA: TODOS JUNTOS CUIDAMOS NUESTRA SALUD COMUNITARIA.

El niño realiza actividades de flexibilización iniciando por la cabeza, gradualmente hasta llegar a los pies.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA: Sigamos manteniendo los cuidados necesarios ante la pandemia.

FRASE DE LA ESCUELA: La escuela es el espacio de encuentro cultural.

El niño realiza actividades de flexibilización iniciando por la cabeza, gradualmente hasta llegar a los pies.

EFEMERIDES: 1855. Se expide la Ley sobre administración de justicia y orgánica de los Tribunales de la nación, del distrito y territorios, conocida como Ley Juárez.

ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR:

I - FLEXIBILIZACION:

El niño realiza actividades de flexibilización iniciando por la cabeza, gradualmente hasta llegar a los pies.

El niño realiza actividades de flexibilización iniciando por la cabeza, gradualmente hasta llegar a los pies.

II. -ESTIRAMIENTOS: Realiza estiramientos suaves comenzando primero por la movilidad de tobillos, rodilla, caderas, tronco, hombros, cuello y cabeza.

IV.- PATRON EVOLUTIVO: Evolutivo (anfibio, arrastre, gateo, braqueo, postura erguida y patrón cruzado perfecto), maromas, rodar, patrón cruzado perfecto.

a) El niño realiza desplazamiento en posición de anfibio con apoyo o sin él según su proceso. Una variante puede hacerlo en una tina con agua.

b) El niño (a) reptar gradualmente con o sin apoyo según sus características.

c) El niño(a) gatea de manera autónoma o con apoyo.

d) La niña(o) realiza actividad de braqueo con y sin ayuda.

e) El niño(a) realiza actividad de desplazamiento en postura erguida con apoyo o sin. f) La niña(o) trota.

g) La niña(o) rueda

h) El niño(a) realiza patrón cruzado. Salta con un pie, carrera.

SALUD

1.-. Comunicar ¿Cómo se sintieron durante activación la física?: gestual Oral, corporalmente y poner énfasis en la importancia de las partes del cuerpo.

2.- Lavado de manos. (Con o sin apoyo) después de realizar la activación, ya que pueden estar sucias y contienen microorganismos (están sucias). Aseo general.

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

B) INTERES COMUN Y CONTEXTUALIZACION. -

OBSERVACIÓN: Observa tu desayuno, clasifica las frutas, cereales, leguminosas, proteínas lácteas que se consumen en casa en durante el desayuno.

Dibuja lo que desayunaste:

VOCABULARIO Y FRASES. CAMPOS SEMANTICOS.

Escribe el campo semántico del desayuno, alimentación y sistema digestivo.

Ejemplos: tortillas, frijoles, nutrientes, boca, dientes, mastica

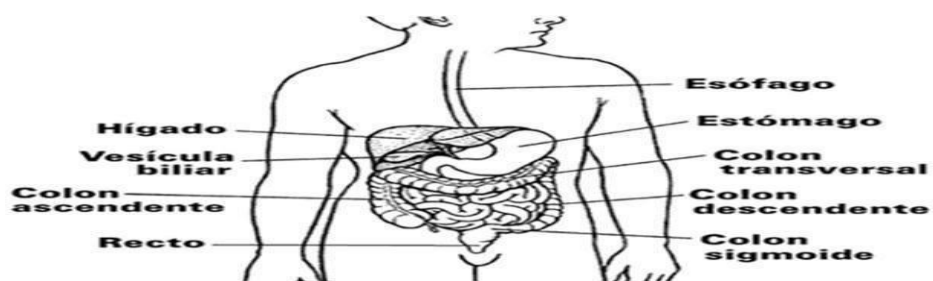
FRASES: Escribe 10 frases con los campos semánticos anteriores, ejemplo:

Yo mastico tortillas con mis dientes.}

¿Qué es el aparato digestivo?

El aparato digestivo está formado por el tracto gastrointestinal, también llamado tracto digestivo, y el hígado, el páncreas y la vesícula biliar. El tracto gastrointestinal es una serie de órganos huecos unidos en un tubo largo y retorcido que va desde la boca hasta el ano. Los órganos huecos que componen el tracto gastrointestinal son la boca, el esófago, el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso y el ano. El hígado, el páncreas y la vesícula biliar son los órganos sólidos del aparato digestivo.

El intestino delgado tiene tres partes. La primera parte se llama duodeno.



Con base al esquema anterior completa este esquema.

Dibuja el número de frutas que se te piden en los cuadros siguientes.
Preescolar y primaria 1ero. y 2do.

8

0

12

13

20

9



Primaria 3ero, 4to. 5to y 6to. Completa el siguiente cuadro de frecuencia, tomando en consideración: Que una persona a la semana en promedio debe consumir 15 frutas:

Numero de semanas Secundaria 1ero, 2do y 3ero.
Completa el siguiente cuadro tomando en consideración: Que una persona debe consumir un promedio de 60 frutas al mes

numero de meses	Frutas en total.	
1	60	
4		
6		
10		
24		
36		
48		

V.- LA EVALUACION INTEGRAL PARA MEJORAR PERMANENTEMENTE EL PROCESO. –
Elabora un cartel sobre los cuidados que debemos tener para cuidar nuestro sistema digestivo.

Numero de personas	Frutas que se consumen en total
1	15
5	
7	
14	
18	
22	

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

Identidad

SALUDO: ¡Hola como están!

FRASE DEL DIA: Hay que lavarnos las manos para cuidar nuestra salud.

EFEMERIDES DEL DÍA: 1957. Muere Diego Rivera, destacado muralista mexicano

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA: ¿Por qué podría verse que la autoridad cambia de parecer cuando dice que hay posibilidad de regresar a las actividades normales y luego dice que no? Lo anterior puede ocasionar molestia entre la población, padres de familia, empresarios, sectores productivos, entre otros.

FRASE DE LA ESCUELA: La buena educación ayuda a tener una mayor curiosidad, imaginación y creatividad.

TEMA GENERAL: SALUD COMUNITARIA INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL

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.

Figuras geométricas: Dibujas con la mano derecha un cuadrado en el aire, 10 veces. luego dibujas un triángulo en el aire con la mano izquierda, otras 10 veces. Finalmente realizas ambos movimientos al mismo tiempo

B) INTERES COMUN Y CONTEXTUALIZACION. -

OBSERVACIÓN: Se les cuestiona a los niños lo siguiente; ¿Te has lavado las manos?" ¿Cuántas veces te lo han preguntado hoy? Probablemente un montón. ¿Qué fijación tienen los adultos con eso de lavarse las manos? ¿Por qué les gusta tanto la espuma?



lavar

VOCABULARIO Y FRASES. 2 CAMPOS SEMANTICOS: Palabras de lavado de manos que lleven la r.

Apoyados con lenguaje manual, sistema braille.

NOMBRE DE LA LECCIÓN: Lalo

Preescolar: 1ero.; 3ero. Pág. 42,53

Primaria: Lecturas

1ero. Pág. 13

Vamos a leer

1ero. Pág. 146

2do. Pág. 82

Laminas blanco y negro: 65-72

BINAS: Lavar manos

TRINAS: Lavar manos sucias

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. 65

4to. Pág. 63

E. T. VOCABULARIO Y FRASES

5to. Pág. 86

6to. Pág. 71

CONTENIDO: CANTOS Y RIMAS pág. 47, 48 y 49

Secundaria 1: Pág. 80

Secundaria 2: Pág. 88

Secundaria 3: Pág. 83-84



SALUD COMUNITARIA INTEGRAL Y MEDICINA TRADICIONAL Lavado de manos

Explíquele a tu hijo por qué es importante la higiene personal

Antes de establecer una serie de hábitos en el hogar, el pequeño debe entender dos cosas: ¿qué es la higiene personal para niños y por qué es importante? El tema puede sonar complicado, pero hay formas divertidas de explicarle algunas de las siguientes razones:

Prevenir la propagación de gérmenes y enfermedades.

Hacerle sentir saludable, fuerte y mejor consigo mismo.

Ayudarle a mejorar sus relaciones con otros niños y adultos.

Cree una lista de hábitos que ayude a establecer una rutina para la familia. Puede pedirles a los niños que decoren la lista con colores y la peguen en la pared de su cuarto. ¿Qué debería contener esta lista?

Los niños aprenderán buenos hábitos de higiene a través del ejemplo, así que trate de exponerlos a su propia rutina de higiene tanto como sea posible. ¿Por qué no lavarse las manos juntas antes de las comidas y después de jugar?

Lavarse las manos

Lavarse las manos puede ser algo difícil de recordar o aburrido para los niños hasta que entienden su importancia. ¿Por qué no ilustrar el concepto de una bacteria con un juego de purpurina? (si consiguen la purpurina)

Cúbrete las manos con purpurina. Explíquele que los gérmenes son como pedacitos de purpurina invisibles, y muéstrole cómo el brillo se transfiere a todo lo que tocan. ¡Pídale a su pequeño que le ayude a lavar la purpurina de sus manos, haciéndole ver lo importante que es lavar las manos antes de las comidas y después de ir al baño! Recuerda estos prácticos consejos: Usa agua tibia o fría (no caliente) para lavarte las manos.

Usa cualquier jabón que te guste. Algunos jabones vienen en formas y colores especiales o huelen muy bien, pero cualquier jabón que te sirva para frotar y restregarte las manos es adecuado. Es correcto usar jabones antibacterianos (que matan bacterias), pero los jabones normales y corrientes también van bien. Enjabónate bien y haz que te salga espuma en ambas caras de las manos (los dorsos y las palmas), las muñecas y entre los dedos. No te olvides de lavarte alrededor de las uñas. Este es un lugar donde a los gérmenes les encanta esconderse. Lávatelo durante unos 10 a 15 segundos: aproximadamente lo que cuesta cantar el "Cumpleaños feliz." (Cántala deprisa dos veces, o bien solo una vez si te gusta cantarla bien y despacio.) Sécate bien con una toalla limpia.

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

A) Identidad

SALUDO: Hola. Feliz día.

FRASE DEL DIA: Nuestros hábitos influyen en nuestra salud.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA: Cuando nuestras defensas están bajas necesitamos ayuda médica. Alimentarse bien, descansar mínimo 8 horas diarias, mantenerse relajados y alegres, hacer ejercicio, tomar agua durante todo el día, son maneras de mantener el sistema de defensas fuerte.

EFEMERIDES DEL DIA: Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.

FRASE DE LA ESCUELA: La buena educación forja aptitudes para la vida social, para la convivencia en la comunidad mediante el compañerismo, la cooperación y la colectividad.

TEMA GENERAL: LA SALUD COMUNITARIA. CUIDADOS EN LOS PIES

ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR:

- FLEXIBILIZACION:

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.- PATRON 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.

SALUD

- 1.- Comunicar ¿Cómo se sintieron durante activación la física?: gestual Oral, corporalmente y poner énfasis en la importancia de las partes del cuerpo.
- 2.- Lavado de manos. (Con o sin apoyo) después de realizar la activación, ya que pueden estar sucias.
- 3.- Hidratación (beber agua, té, tizana, y/o suero casero después de la activación física.

Se usa relieve, sistema Braille, LSM, según la condición del alumno

SALUD COMUNITARIA INTEGRAL Y MEDICINA ALTERNATIVA: Exfoliante para pies y manos:

3 cucharas de sal

2 puños de pétalos de rosa o de buganvillas

1 cucharada de azúcar

Y media taza de aceite de almendras

ESTRUCTURA DE LA RUTA DIDACTICA EDUCACION ESPECIAL jueves 25 de noviembre 2021

Después de lavarse los pies, o las manos darse masaje con el exfoliante por 15 minutos Repetir cada 3 días

B) INTERES COMUN Y CONTEXTUALIZACION. –

VOCABULARIO Y FRASES. 2 CAMPOS SEMANTICOS: Cuidado de los pies: talón, lavar, uñas, dedos, planta del pie.

BINAS: (dos palabras)

Uñas – cortas

Talón - suave

TRINAS: (tres palabras)

Dedos – secos – lavar

Pie - limpiar **FRASES:**

Los pies son importantes

Las uñas están cortas

CONCEPTO:

¿Cuál es la función principal de los pies?

¿Cómo cuidas tus pies?

¿Qué afectaciones pueden tener los pies?

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

PREESCOLAR: Libro Cultura 3º. Página 37.

Matemáticas: anexo 1

PRIMARIA: Libro de lecturas 1º. Página 13

Matemáticas: Anexo 2

SECUNDARIA: Vamos a leer 1º. Primaria página 43

Matemáticas: Ordenar los zapatos de los miembros de la familia del más pequeño al más grande, dibujarlos y escribir el nombre a quien pertenecen. Contar cuantos pares de zapatos hay.

DISCIPLINA: SALUD CONTENIDO:

El Lavado de los pies debe ser diario. Mantenerlos secos, evitar estén húmedos. Secar bien los pies después del baño. Eliminar las durezas utilizando con frecuencia piedra pómez o alguna lija especial para pies. Cubrirlos con calcetines, calcetas o medias limpias. Limpiar los zapatos y lavar con frecuencia los tenis. Cortar las uñas de forma recta y con frecuencia. Proteger los pies del frío. Evitar caminar en suelos muy calientes. En caso de hongos en los pies asolear por tiempo prolongado calcetines y zapatos. Uso de vinagre blanco, carbonato y té negro (para el lavado de pies). Mantenerlos suaves. Lavar con agua tibia usando un jabón neutro y suave. El baño no debe superar los 10 minutos para evitar dañar la piel, ya que una prolongación excesiva de los pies dentro del agua produce maceración de la piel. Algunas dolencias se presentan por estar mucho tiempo de pie o el uso continuado de calzado inadecuado. Asegúrate de lavar bien los tobillos, las plantas, las uñas y los espacios entre los dedos. El exceso de humedad y el calor, así como los restos de jabón, favorecen la proliferación de hongos y bacterias, por lo que es importante prestar especial atención al espacio entre los dedos y

dedicar un tiempo a dejar los pies bien secos antes de ponernos cualquier calzado. Aplica una buena crema hidratante después del lavado, sobre todo en los talones, la zona del pie que más se reseca y en la que pueden aparecer grietas. Aprovecha el momento de aplicar la crema hidratante para realizar un pequeño masaje por todo el pie, abarcando desde el talón hasta el tobillo y con dedicación a la planta y el empeine. No dejes que las uñas crezcan en exceso. Usa calcetines de materiales naturales como el algodón, en lugar de las que contengan fibras sintéticas, que impiden la correcta transpiración. Así mismo, haz lo posible por evitar las costuras muy marcadas que ejerzan presión o roces sobre la piel. El calzado, cómodo y adecuado a ti. Utiliza un calzado flexible, transpirable, de anchura adecuada a tus pies. Y que te resulte cómodo. Busca aquellos zapatos que tengan una planta acolchada o, en su defecto, utiliza una almohadilla plantar sintética para evitar sobrecargar tus pies. Es importante mantener los músculos, articulaciones y tendones de los pies activos. Para trabajarlos, estira y recoge a menudo los pies, mueve los dedos y gira los tobillos. Para evitar las infecciones por hongos o verrugas, protege tus pies utilizando chancletas o escaarpines de goma en zonas húmedas de uso público como las piscina.

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

Proyecto: Elabora un cartel en tu cuaderno, de los cuidados que debemos dar a nuestros pies.
Modelo: Cartel

IV.- REFLEXIONES FILOSÓFICAS PARA ELEVAR EL NIVEL DE LA CONSCIENCIA COLECTIVA. - El cuidado de la salud de nuestro cuerpo es importante, tratándose de los pies hay que poner atención, ya que son los que nos mueven cada día.

V.- LA EVALUACION INTEGRAL PARA MEJORAR PERMANENTEMENTE EL PROCESO. – Conservar la tarea para ser revisada cuando sea posible.



ANEXO 1



ANEXO 2

Viernes 26 de noviembre.

SALUDO: ¡Hola nuevamente nos volvemos a saludar!

HOLA CHAO BUENOS DIAS

SALUDOS:

HOLA CHAO BUENOS DIAS

SALUDO: ¡Hola nuevamente nos volvemos a saludar!

⠠⠏⠠ ⠠⠕⠇⠗ ⠠⠑⠞⠁⠎⠊⠑⠗⠑⠒⠑ ⠠⠋⠐⠎ ⠠⠕⠇⠗⠑⠎⠑⠗⠑⠒⠑ ⠠⠑⠎ ⠠⠏⠠⠕⠅⠑⠝⠔⠑⠎ ⠠⠑⠎ ⠠⠑⠘⠗⠑⠍⠑⠝⠔⠑⠎

SALUDOS:

The diagram illustrates four different greeting methods. At the top left, a person performs a salute labeled "HOLA". At the top right, a person waves their hand labeled "CHAO". At the bottom center, two people shake hands labeled "BUENOS DIAS". To the left of the handshake, another person is shown waving.



Efeméride del día:
13 de noviembre de 1834 nace Ignacio Manuel Altamirano, distinguido periodista, educador, político, diplomático.
1919. Muere fusilado Felipe Ángeles, destacado general revolucionario

Efeméride del día:
13 de noviembre de 1834 nace Ignacio Manuel Altamirano, distinguido periodista, educador, político, diplomático.
1919. Muere fusilado Felipe Ángeles, destacado general revolucionario

[illegible][illegible][illegible][illegible]

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA.

Debemos seguir usando el cubre bocas tener presente su sana distancia para evitar nuevos contagios.

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA.

Debemos seguir usando el cubre bocas tener presente su sana distancia para evitar nuevos contagios.

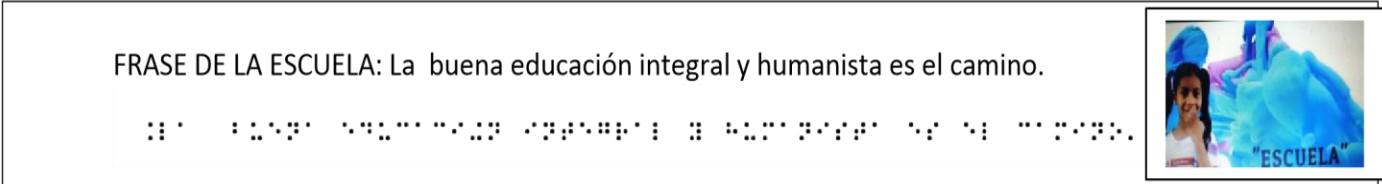
CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA.

Debemos seguir usando el cubre bocas tener presente su sana distancia para evitar nuevos contagios.

FRASE DE LA ESCUELA: La buena educación integral y humanista es el camino.

FRASE DE LA ESCUELA: La buena educación integral y humanista es el camino.

"ESCUELA"



<p>TEMA GENERAL:</p> <p>Salud comunitaria integral y medicina tradicional.</p>
--

<p>TEMA GENERAL:</p> <p>Salud comunitaria integral y medicina tradicional.</p>
--

ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR:

I. - FLEXIBILIZACIÓN

II. - ESTIRAMENTOS

III.- PATRON EVOLUTIVO:

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

ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR:

I. - FLEXIBILIZACIÓN

II. - ESTIRAMENTOS

III.- PATRON EVOLUTIVO:

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

ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR:

I. - FLEXIBILIZACIÓN

II. - ESTIRAMENTOS

III.- PATRON EVOLUTIVO:

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

ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR:

I. - FLEXIBILIZACIÓN

II. - ESTIRAMENTOS

III.- PATRON EVOLUTIVO:

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

ACTIVACIÓN FÍSICA FAMILIAR:

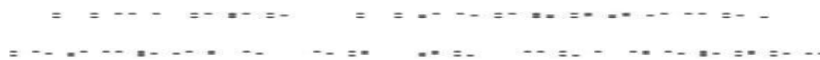
I. - FLEXIBILIZACIÓN

II. - ESTIRAMENTOS


III.- PATRON EVOLUTIVO:

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

Iniciamos con la RUTA DIDÁCTICA (repetimos los ejercicios del lunes) Cada momento de nuestra activación es importante. Hoy viernes haremos el siguiente ejercicio. A MOVER LAS MANOS A MOVER LOS PIES cuando movamos mano derecha, movemos pie izquierdo, cuando movamos mano izquierda, movemos pie derecho, cuando saltamos con pie derecho, movemos mano izquierda, cuando saltamos en pie izquierdo, movemos mano derecha



CAMPO SEMÁNTICO. Escribe en tu cuaderno palabras de los siguientes temas:

Palabras relacionadas con el tema piel Ejemplo: áspera, protección.	Palabras con la letra: L. Ejemplo: Lalo, Impía, Lulú.	Palabras del campo semántico de Cerebro: lingüístico, leer, listo.
Frases: 		

Escribe 5 frases con las palabras que escribiste anteriormente.

.-Lulú limpia su - Lalo lava sus manos.

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

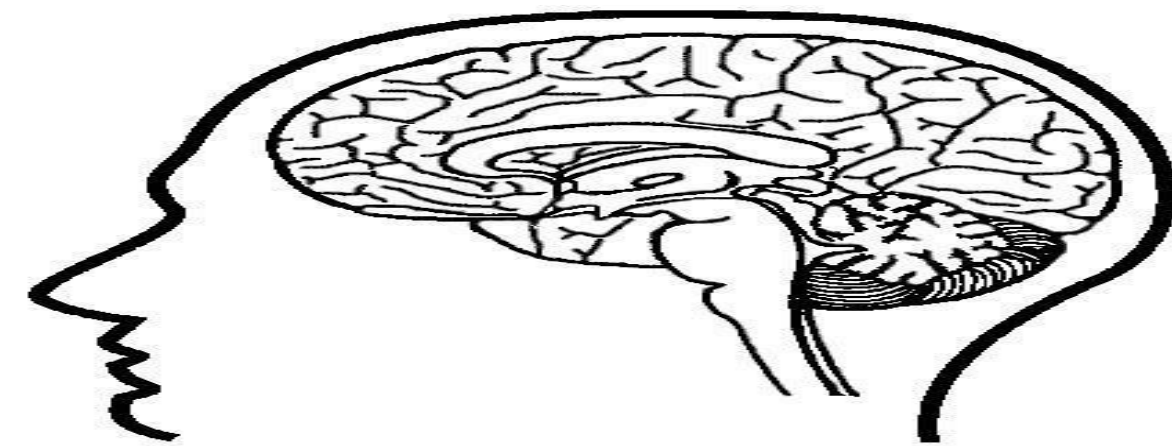


El cerebro y sus más de cien mil neuronas se fueron constituyendo a través de tiempo, resultado de la práctica histórica concreta de humano. El cerebro es un órgano subordinado, es la materia que ha cobrado conciencia de sí misma, es producto del desarrollo de las Funciones Humanas Superiores. 3 Su principal constitución fue elaborando complejos actos de transformación - creación, a través de la condición de la generación de la mano y su capacidad prensil, y el acto coordinado de ojo-mano-brazo-cerebro. La elaboración de la herramienta, tanto como elemento de desarrollo humano y motor cultural, permiten esta capacidad única y establece las funciones del humano a un nivel integral: -abstraer -prever planificar -imaginar -medir -simbolizar -racionalizar En el mismo nivel el desarrollo del lenguaje, el pensamiento y la cultura escalan condiciones superiores en tanto que generan procesos nuevos y establecen condiciones transformadoras, creadoras de trabajo y herramientas, generando y resolviendo necesidades y posibilitando condiciones culturales. La necesidad creó al órgano, las necesidades sociales que se presentaron a los homínidos generaron los órganos correspondientes. 5.- El Córtex y el Neo córtex. El córtex posee una característica cualitativa fundamental, ocupa dos terceras partes del cerebro, en este espacio se desarrollan: -Capacidades racionales -Capacidades lingüísticas -Desarrollos abstractos propios de la mente humana. 4 El neo córtex es una fina capa del cerebro de dos milímetros, cuya sofisticación llega a su punto máximo en los seres humanos. El hombre de nuestros tiempos poseen frente alta, encima de los ojos y cráneos globulares, ya que en el devenir del tiempo y a partir del desarrollo social colectivo el tamaño del neo córtex creció de manera acorde a la complejidad de las reacciones sociales, el género homo desarrolló progresivamente el córtex y llegó a su punto máximo con nuestra especie. La necesidad creó al órgano, las necesidades sociales que se presentaron a los homínidos generaron los órganos correspondientes. La transformación del medio natural se convirtió en un asunto social y colectivo, existiendo una relación directa entre el tamaño del neo córtex y la complejidad de las relaciones sociales; el género humano llegó a su punto máximo con nuestra especie. Las transformaciones cualitativas han demostrado que los cambios biológicos en el ser humano ya han determinado características específicas, el cráneo ya no necesita crecer más, la base material para el desarrollo de la conciencia ha generado el proceso más alto. Toca al contexto y a la evolución social avanzar en este proceso que es más rápido que la evolución biológica. -Unidad y lucha de contrarios en el cerebro. La causa básica del desarrollo de las cosas, son sus contradicciones internas que provocan su movimiento y desarrollo. La ley de la contradicción y la lucha de contrarios es una de las principales condicionantes del desarrollo humano dentro de la esencia de las cosas, la universalidad de la contradicción existe en el proceso del desarrollo de cada cosa existente, desde el comienzo hasta el fin, un movimiento de contrarios. Debemos tener un reconocimiento de las tendencias opuestas que se excluyen mutuamente, contradictorias, existentes en todos los fenómenos y procesos de la naturaleza. La contradicción es la base de las formas simples del movimiento, es la base de las formas complejas del movimiento. Las contradicciones internas de las cosas son la causa básica de su desarrollo, en tanto que su interconexión e interacción con las otras cosas constituyen una causa secundaria de su desarrollo.

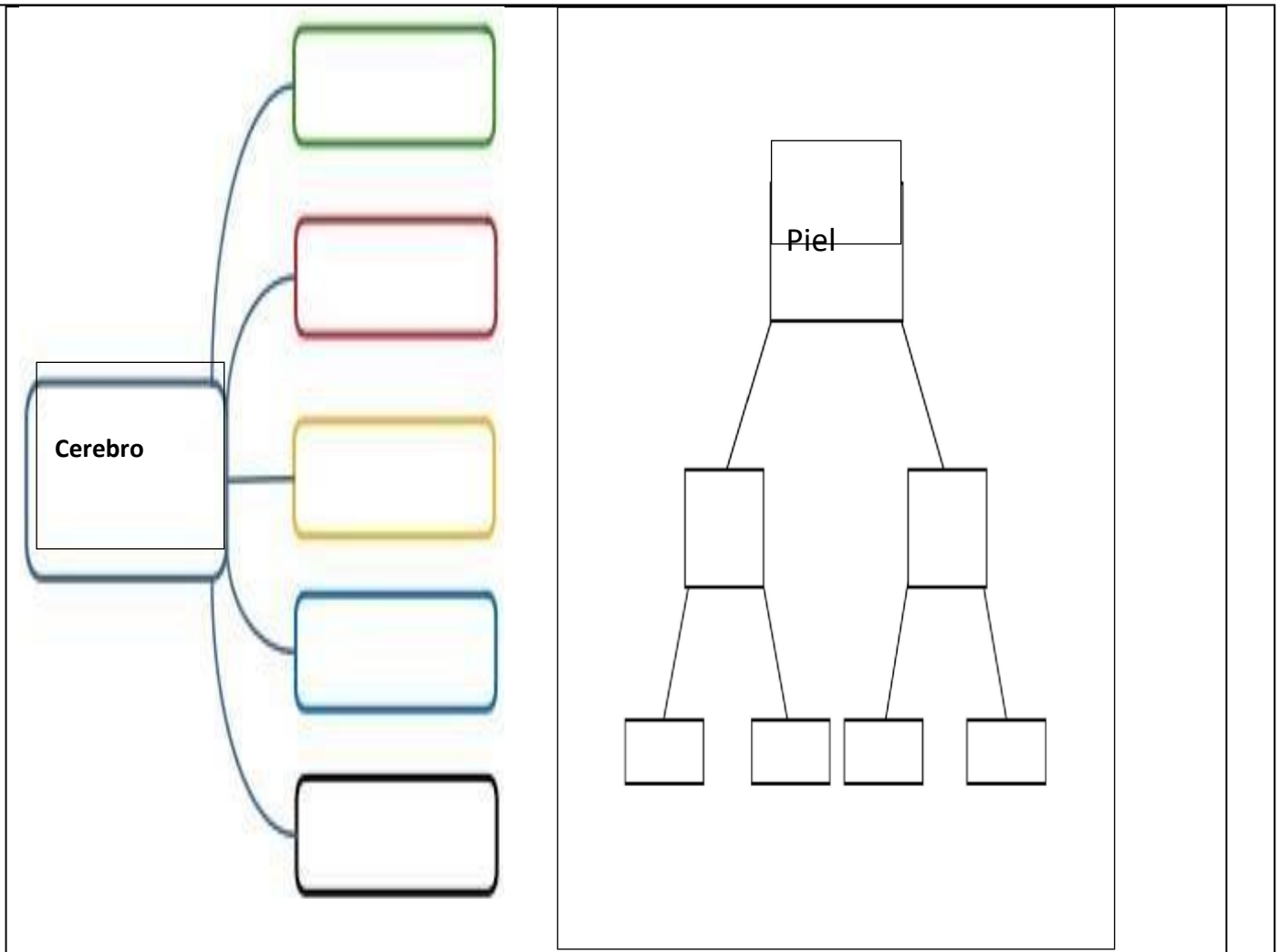


III. DISEÑO DE MODELOS Y PROYECTOS DE TRANSFORMACIÓN QUE NOS LLEVEN AL BUEN VIVIR EN LA COLECTIVIDAD. –

Preescolar y primaria 1ero, 2do, pega semillas, piedras y/o pasta para sopa en el siguiente esquema en el cerebro y colorea la piel de la cabeza.



Completa el siguiente cuadro sinóptico con la información del cerebro y la piel basado en su importancia.



Ocio y tiempo libre

En familia y con ayuda de semillas o piedras juega damas en familia.

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

Se solicita puedas tomar una foto jugando en familia., lo que permite ver las emociones y la comunicación que se viven en la familia al participar en el despliegue de la ruta didáctica



Investiga las reglas de como jugarlo e inventa nuevas reglas.

