

PLAN DE APRENDIZAJE REMOTO

FICHA DE TRABAJO N°5

CIENCIAS PARA LA CIUDADANÍA

| | | | | | |
|---------------------------------|--|-------------------|----------------------|---------------|-----------------------|
| NOMBRE ALUMNO/A | | | | FECHA | Miércoles 19 de abril |
| MODALIDAD | Sincrónico/Asincrónico | EVALUACIÓN | Formativa / Sumativa | TIEMPO | 45 minutos |
| CONTENIDO | MODULO: BIENESTAR Y SALUD UNIDAD 1: ¿cómo contribuir a nuestra salud y a la de los demás? | | | CURSO | 3° MEDIO |
| OA | OA 1. Analizar, sobre la base de la investigación, factores biológicos, ambientales y sociales que influyen en la salud humana (como la nutrición, el consumo de alimentos transgénicos, la actividad física, el estrés, el consumo de alcohol y drogas, y la exposición a rayos UV, plaguicidas, patógenos y elementos contaminantes, entre otros). | | | | |
| Habilidades | Identificar, argumentar, analizar | | | | |
| Instrucciones Generales. | Lee y responde con letra clara en tu cuaderno las siguientes actividades. Posteriormente enviar evidencia fotográfica , vía correo electrónico a: ngarrido@caplicacion.cl | | | | |

INTRODUCCIÓN AL MÓDULO BIENESTAR Y SALUD

La temática central del módulo Bienestar y Salud dice relación con diversos aspectos que influyen en la salud tanto individual como colectiva. Se consideran aquellos factores ambientales, biológicos y sociales que debemos resguardar para asegurar el mantenimiento del estado de salud bajo la premisa de que el cuidado de la salud de cada uno y el cuidado del entorno contribuyen a mantener la salud de todos.



También se abordan temáticas vinculadas con los distintos tipos de medicina a los que se tiene acceso para fortalecer la salud o enfrentar enfermedades: medicina convencional, medicina complementaria alternativa y medicina tradicional (de nuestros pueblos originarios).

Tal como sugiere el Ministerio de Salud, se utiliza el concepto de medicina integrativa que establece que todas las medicinas trabajan en forma complementaria en el mantenimiento de la salud. El módulo también trata sobre algunas estrategias de prevención de enfermedades, específicamente las infectocontagiosas que muchas veces se propagan hasta constituir pandemias o epidemias. Dentro de las estrategias de prevención destaca la vacunación como aquella aplicación de la ciencia al bienestar humano que nos permite protegernos contra muchas enfermedades. Asimismo, se enfatiza en la importancia de desarrollar conductas responsables que eviten la propagación y el contagio de determinadas enfermedades y se refuerza la necesidad de mantener conductas de higiene tanto personal como de los espacios que habitamos

La salud es algo que siempre debemos tratar de mantener y cuidar. Hay distintos factores que influyen en ella. Algunos dependen del autocuidado; otros, del grupo de personas con quienes vivimos y compartimos; y otros, del entorno en que vivimos. Muchas enfermedades se pueden prevenir con medidas de higiene y vacunación, por ejemplo. Además, la conducta responsable no solo protege tu salud, sino también la de los demás.



- Este módulo se divide en dos unidades:
1. ¿Cómo contribuir a mi salud y la de los demás?
 2. ¿Cómo prevenir enfermedades?

UNIDAD 1 ¿CÓMO CONTRIBUIR A MI SALUD Y LA DE LOS DEMÁS? FACTORES QUE INCIDEN EN LA SALUD

“La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Esta cita proviene del preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, celebrada en Nueva York en 1946, y no ha sido modificada desde que entró en vigencia.

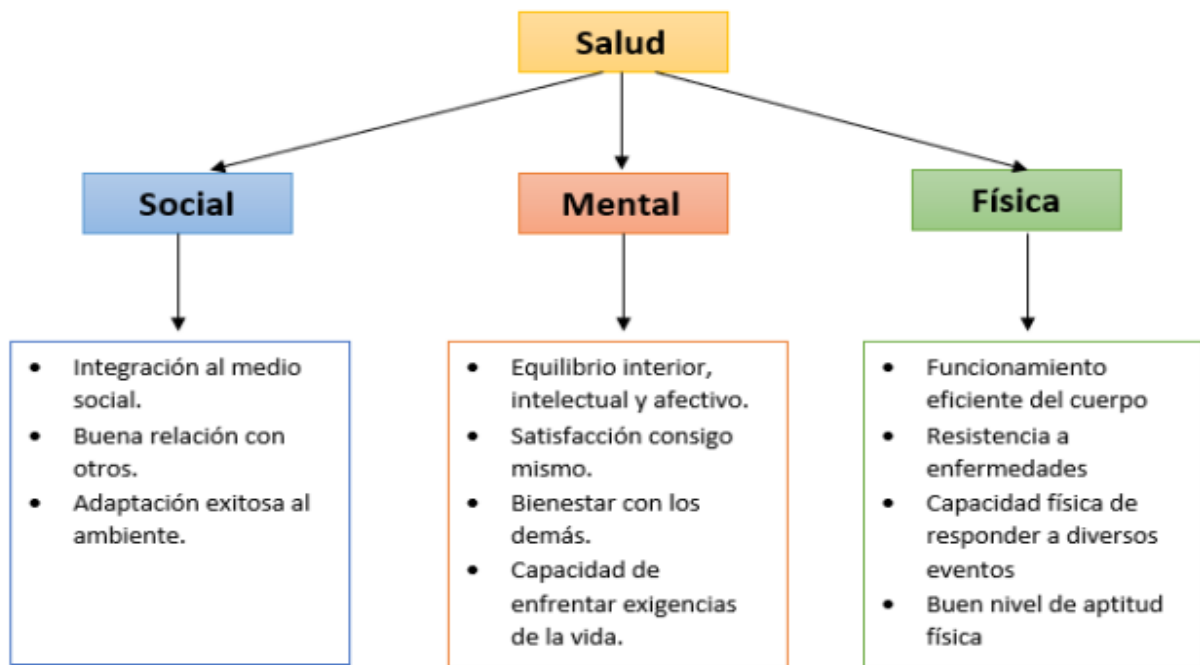
Hay diferentes factores que condicionan el estado de salud de los individuos o poblaciones y que responden a distintas causas: personales, sociales, económicas y ambientales. Actualmente, muchos problemas de salud derivan de estilos de vida personales poco saludables que inciden en el desarrollo de enfermedades crónicas de hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, obesidad, y otras que junto a los factores sociales y ambientales influyen en la presencia de enfermedades.

Concepto de salud

En 1946, la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Esta definición sigue vigente, aunque actualmente también se consideran ámbitos como el bienestar emocional, espiritual y ambiental. En el siguiente link o código qr encontrarás un video que explica brevemente el concepto de salud.

En el siguiente link o código qr encontrarás un video que explica brevemente el concepto de salud.

<https://www.youtube.com/watch?v=8Lawnkm5vTU>



ACTIVIDADES

I. Responde en tu cuaderno brevemente las siguientes preguntas

1. Define brevemente los siguientes conceptos:

- A. Medicina convencional
- B. Medicina complementaria y alternativa
- C. Medicina tradicional
- D. Nutrientes
- E. Higiene personal
- F. Enfermedad
- G. Patología
- H. Fármacos

2. ¿Cómo definirían el concepto de salud?

3. ¿Cómo diferencian en su vida diaria el estado de salud y enfermedad?

4. ¿Cómo evaluarían su estado actual de salud?

5. ¿Qué medidas de autocuidado crees tú que son esenciales?

6. ¿Qué factores crees que contribuyen a mantener un cuerpo saludable?

7. ¿Qué tipo de enfermedades conoces? Y ¿Cómo afectan la salud?

8. ¿Consideras importantes desarrollar esta temática en los colegios? ¿por qué?

9. ¿Qué consejos le darías a tus compañeros de colegio que se encuentran en niveles más pequeños?

10. Se te ocurre alguna manera de generar conciencia sobre la importancia de este tema en las personas (independiente de la edad).

II. Confecciona un afiche con lo que consideres más importante sobre la salud.

✓ Puedes utilizar el material que desees (aunque no debe superar el tamaño de una hoja de block de 99)