



GUÍA DE CS. PARA LA CIUDADANÍA

PROFESOR/A: FRANCISCO HERNÁNDEZ

CURSO: 3 MEDIO

NOMBRE ALUMNO/A: _____

FECHA: MARZO /2019

MÓDULO BIENESTAR Y SALUD:

UNIDAD 1. Salud humana y medicina: ¿cómo contribuir a nuestra salud y a la de los demás?

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

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).

INSTRUCCIONES GENERALES:

La presente guía presenta algunas preguntas que debes resolver **según tu realidad de vida**, para luego seguir trabajando en los temas propuestos las próximas semanas..

AUTORIZACIÓN COORDINACIÓN ACADÉMICA

Timbre CA de Ciclo

Introducción.

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.

Un estudio de la OCDE determinó que en Chile un 34% de los adultos son obesos, y un 44% tiene sobrepeso. El estrés, la calidad de vida, y el mal acceso a la salud, son factores que han propiciado la aparición y aumento de estas patologías crónicas.

Preguntas a resolver en tu casa:

- Según tu alimentación durante el “tradicional” año escolar:
¿Cómo crees tú que es la alimentación diaria? Justifica.
¿Cuáles son, a largo plazo, las consecuencias positivas y negativas de tu alimentación?
¿Es factible según el contexto de nuestro colegio, vivir bajo el concepto “vivir sano”? fundamenta tu respuesta

- Según lo que está ocurriendo a nivel mundial y según la “cuarentena” que estás viviendo. Analiza en profundidad tu alimentación en este periodo.
¿Aportan los alimentos a prevenir algún tipo de virus? ¿En qué ayuda el consumo de frutas y verduras?
¿Cuál es la medida principal que estás realizando para el cuidado de tu salud?
¿Cuáles son los cambios de actitudes que puedes realizar hoy en día, para el cuidado de tu salud?
¿Qué sugieres tú, para el cuidado de la salud de nuestra comunidad escolar?