



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N° 08

TÍTULO DE LA UNIDAD: "VIVENCIAMOS EL ESPIRITU MARISTA"

DESAFÍO DE LA SEMANA: "LA VIDA ES UN RETO, TEN SUEÑOS Y LUCHA POR ELLOS"

TEMA: ¿DE QUÉ DEPENDE QUE MI FAMILIA Y YO ESTEMOS SANOS?"

| | | |
|--|--|---|
| ÁREA: CIENCIA Y TECNOLOGÍA | NIVEL: SECUNDARIA | GRADO Y SECCIÓN: 3° A-B-C-D |
| DOCENTES: NILDA MARCELA VIZCARRA MALLEA - JAIME MAMANI LLERENA | | |
| COMPETENCIA | CAPACIDAD | DESEMPEÑO |
| "Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo". | •Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo. | • Comprende la relación entre el desarrollo científico y tecnológico y la conservación de la salud para identificar los factores de riesgo de la salud y cómo mitigarlos. |

¿DE QUÉ DEPENDE QUE ESTEMOS SANOS?

¿QUÉ ES LA SALUD Y CONSERVACIÓN DE LA SALUD?



Estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedades. La salud ambiental que engloba los factores ambientales que podrían influenciar en la salud humana y se basa en la prevención de enfermedades y en la creación de ambientes propicios para el óptimo desarrollo de la población humana. La conservación, en términos biológicos se refiere a mantener un estado de salud y proteger los ecosistemas del planeta.

DETERMINANTES DE LA SALUD

Los determinantes de la salud se clasifican en torno a cuatro grandes categorías:

Incluye todos los hechos relacionados con la salud, tanto física como mental, que se manifiestan en el organismo como consecuencia de la biología fundamental del ser humano y de la constitución orgánica del individuo. Incluye la herencia genética de la persona, los procesos de maduración y envejecimiento, y los diferentes aparatos internos del organismo, dada la complejidad del cuerpo humano, su biología puede repercutir sobre la salud de maneras múltiples, variadas y graves.



BIOLOGÍA HUMANA



Incluye todos aquellos factores relacionados con la salud que son externos al cuerpo humano y sobre los cuales la persona tiene poco o ningún control. La calidad del agua, la pureza de los alimentos, la calidad del aire, y otros que puedan influir en la salud de las personas.



El componente estilo de vida representa el conjunto de decisiones que toma el individuo con respecto a su propia salud y sobre las cuales ejerce cierto grado de control. Por ejemplo, el tipo de comida que consume, la actividad física que realiza.



Incluye la práctica de la medicina y la enfermería, los hospitales, los hogares de ancianos, los medicamentos, los servicios públicos comunitarios de atención de salud, las ambulancias y otros servicios sanitarios. Este componente se define como Sistema de atención en salud.



A NIVEL FAMILIAR LOS SIGUIENTES FACTORES PUEDEN INFLUIR EN LA SALUD:

- La herencia genética familiar
- Factores medio-ambientales: Que al ser compartidos por toda la familia e influyen la de salud y enfermedad de todos los integrantes.
- Desarrollo individual de los hijos: Es la familia la que aporta a sus miembros la alimentación, educación, cultura, valores, que luego intervendrán tan significativamente en su salud.
- Enfermedades infecciosas: Riesgo de contagio al interior de la familia.
- Apoyo familiar: Es fundamental para sobrellevar cualquier enfermedad de alguno de sus integrantes.
- Crisis familiares y factores psico-sociales: Afectan a la muerte por alguna enfermedad individual, como los problemas y conflictos familiares, el divorcio, la viudez.

A NIVEL INDIVIDUAL:

- Alimentarte adecuadamente
- Hacer actividad física
- Estar hidratado
- Dormir bien
- Evitar el consumo de alcohol o drogas
- Mantener en forma la mente
- Asearse todos los días
- Reducir el consumo de grasas
- Evitar el estrés

Después de leer el texto y una vez que escuches el espacio radial de Aprendo en casa.

Responde: ¿Por qué es importante la salud ambiental? ¿Cómo afecta el cambio climático a la salud? ¿Qué acciones puedes proponer para frenar el cambio climático?

Escribe: ¿Algunos ejemplos del aporte de la ciencia y la tecnología a la salud?

Identifica: Los factores de riesgo para mi salud y de mi familia y ¿cómo puedo mitigarlos para evitar que alguno de ustedes se enferme?

ACTIVIDADES

