



# IE Monseñor Ramón Arcila

GUÍA INTEGRADA DE TRABAJO	003	GRADO	3°
---------------------------	-----	-------	----

DOCENTE	Milton Antonio Duque Mosquera
---------	-------------------------------

## CAMPOS DE CONOCIMIENTO INVOLUCRADOS

Biología – Sociales – Competencias Ciudadanas – Cátedra de Paz – Ética y Valores Humanos – Educación Religiosa – Educación Física

TIEMPOS ESTABLECIDOS	DURACIÓN	5 semanas
	FECHA DE INICIO	julio 29 de 2021
	FECHA DE FINALIZACIÓN	agosto 31 de 2021

## COMPETENCIAS Y/O APRENDIZAJES

Comprende las relaciones de los seres vivos con otros organismos de su entorno (intra e interespecíficas) y las explica como esenciales para su supervivencia en un ambiente determinado

Explica la influencia de los factores abióticos (luz, temperatura, suelo y aire) en el desarrollo de los factores bióticos (fauna y flora) de un ecosistema.

Comprende el legado de los grupos humanos en la gastronomía, la música, y el paisaje de la región, municipio, resguardo o lugar donde vive.

Analiza las contribuciones de los grupos humanos que habitan en su departamento, municipio o lugar donde vive, a partir de sus características culturales: lengua, organización social, tipo de vivienda, cosmovisión y uso del suelo.

## SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

### CUIDEMOS NUESTRA SALUD

Como ya hemos dicho, existe una gran diversidad de seres vivos; los hay desde sencillos, como una babosa, hasta muy complejos, como una ballena o una gigantesca ceiba.

En medio de toda esta variedad de seres vivos, está el ser humano; como quien administra un hermoso paraíso.

Es importante señalar que [el cuerpo humano](#) es la máquina más perfecta que existe; es lo más valioso que poseemos y por ello debemos cuidarlo.

### CONCEPTOS BÁSICOS

#### SALUD

Llamamos salud al estado, situación o aspecto físico y mental del organismo. Cuando tenemos un buen estado de salud, decimos que estamos sanos. Cuando nuestro estado de salud no es bueno, decimos que estamos enfermos.

#### HIGIENE

1. Parte de la medicina que tiene por objeto la conservación de la salud y la prevención de enfermedades.
2. Limpieza, aseo de las viviendas, lugares públicos y poblaciones.



# IE Monseñor Ramón Arcila

## RECOMENDACIONES PARA TENER BUENA SALUD

1. Alimentarnos bien, consumiendo alimentos saludables.
2. Bañarse bien todos los días.
3. Lavarse las manos antes y después de cada comida.
4. Lavarse las manos antes y después de ir al baño.
5. Hacer periódicamente ejercicios.
6. Evitar situaciones que pongan en peligro nuestra salud.
7. Usar ropa cómoda y adecuada a la época del año.
8. No consumir sustancias nocivas para la salud.
9. Visitar periódicamente al médico y acatar sus recomendaciones.
10. Incluir momentos de descanso en nuestras actividades cotidianas.

## TREN DE LA NUTRICIÓN

### **Primer lugar: cereales, raíces, tubérculos y plátanos**

Constituye la base de la alimentación de los colombianos, porque le aporta al organismo cerca del 50% del requerimiento diario de calorías, y por la necesidad de promover el consumo de cereales integrales en lugar de los refinados.

### **Segundo lugar: hortalizas y verduras**

Su hábito alimentario debe ser promocionado ya que de acuerdo a los estudios señalan el bajo consumo de estos alimentos en todo el país. Las leguminosas verdes se incluyen por su bajo aporte de proteínas en relación con las secas y porque se utilizan como hortalizas y verduras en las preparaciones.

### **Tercer lugar: frutas**

Se debe promover el consumo de éstas al natural en lugar de los jugos colados, con agregado de azúcar y con disminución de la fibra y oxidación de las vitaminas por procedimientos inadecuados de conservación y preparación. Resaltar que un buen consumo de verduras, hortalizas y frutas disminuye el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles y el cáncer por su aporte de fibra y antioxidantes principalmente.

### **Cuarto lugar: carnes, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales**

Ubicado aquí por su contenido en hierro, cuya deficiencia es marcada en el país y porque le aporta al organismo gran parte de la proteína de alto valor biológico.

### **Quinto lugar: lácteos**

Se ubicó por su aporte en calcio y la necesidad de incrementar su consumo para el crecimiento de los niños y para prevenir la osteoporosis, se requiere orientar la cantidad necesaria de alimentos fuentes de calcio para cada grupo de población.

### **Sexto lugar: grasas**

Se requiere desestimular el uso de las de origen animal (a excepción del pescado por ser fuente de ácidos grasos esenciales) así como la manteca y la margarina por cuanto se asocian a enfermedades cardio-cerebro vasculares, dislipidemias, cáncer de colon, seno, estómago y próstata entre otras.

### **Séptimo lugar: azúcares y dulces**

El consumo de carbohidratos simples ha aumentado en asociación con el sedentarismo y la obesidad especialmente en las mujeres, en consecuencia se requiere controlar el exceso en algunos grupos etéreos.



# *IE Monseñor Ramón Arcila*

## **ENFERMEDADES MÁS COMUNES EN LOS NIÑOS**

Los niños suelen enfermarse con frecuencia, lo cual se debe, fundamentalmente, a que su sistema inmunitario está en formación. La exposición a los gérmenes, virus y bacterias ayudan a desarrollar los anticuerpos, que en un futuro les mantendrán sanos. Pero mientras crecen, las enfermedades son pan cotidiano, sobre todo las de origen infeccioso.

Entre las enfermedades más frecuentes, están:

### **VARICELA**

Esta enfermedad está causada por el virus Varicela-Zoster, que pertenece a la familia de los herpes. Se caracteriza por la aparición de vesículas, que en un primer momento están llenas de un líquido claro pero después adquiere un color amarillento. Al cabo de unos días, las vesículas se rompen y se desarrolla una costra. Suelen aparecer en la cabeza y el tronco, y provocan prurito y en algunos casos fiebre alta.

### **SARAMPIÓN**

Esta enfermedad está causada por un virus de la familia de los Paramixovirus y suele aparecer en la parte interior de la boca, las mejillas y el paladar. Más tarde, en cuestión de unos tres días, se extiende a la cara y el cuello. Entonces aparecen las típicas lesiones: pápulas rojas y levantadas que producen prurito. También puede provocar tos, fiebre y dolor muscular.

### **RUBÉOLA**

La rubéola está causada por un virus de la familia de los Togavirus y se caracteriza por lesiones en la piel de color rosado, que suelen aparecer primero en la cara, detrás de las orejas y el cuello, pero al cabo de pocas horas se extienden al tronco. En este caso, no hay prurito pero se pueden notar diferentes ganglios inflamados.

### **PAROTIDITIS**

Esta enfermedad la causa el virus de la parotiditis, que pertenece al grupo de los Paramyxovirus. Se contagia a través de la tos y los estornudos y se presenta con un agrandamiento de las glándulas parótidas, que se encuentran debajo de la mandíbula, aunque en ocasiones puede afectar solo una glándula. Además de la inflamación, puede dar dolor de cabeza, fiebre y dolor de garganta.

### **RINOFARINGITIS**

Esta enfermedad más conocida como resfriado común, generalmente tiene una causa vírica, y es más usual durante los meses de otoño e invierno, así como cuando el niño comienza la guardería. Suele producir síntomas como: rinorrea, congestión nasal, fiebre y tos, esta última puede persistir algunos días más, aunque el resto de los síntomas hayan desaparecido.

### **AMIGDALITIS AGUDA**

Suele tener una causa bacteriana y también provoca tos, congestión nasal y rinorrea, aunque la fiebre suele ser alta y se aprecia un enrojecimiento de la garganta, casi siempre debido a la presencia de pus en las amígdalas.

### **OTITIS MEDIA AGUDA**

Se trata de una infección bastante común en los niños de menos de tres años. En la mayoría de los casos se debe a una bacteria, pero también puede estar causada por un virus. Los síntomas más comunes son el dolor en el oído afectado, la fiebre y, curiosamente, la diarrea, sobre todo en niños pequeños.

### **INFECCIÓN URINARIA**

Se estima que un 3% de las niñas y un 1% de los niños sufren este problema durante sus primeros años de vida. E. Coli es la principal bacteria que origina la cistitis, pero no la única. En este caso, los síntomas más típicos son: escozor al orinar o tener ganas continuas de ir al baño. A veces puede aparecer fiebre e inapetencia.



# IE Monseñor Ramón Arcila

## OBSERVACIÓN DE VIDEOS

1. [La niña que no quería bañarse](#)
2. [Chavos más sanos](#)
3. [Los hábitos de aseo de Kitty](#)
4. [Enfermedades contagiosas y no contagiosas](#)
5. Sistemas y aparatos presentes en el ser humano. Estos aparecen hipervinculados dentro del documento que se anexa.

## ACTIVIDADES A DESARROLLAR

1. Consultar tres enfermedades que se presenten con frecuencia en los niños, y que no aparezcan relacionadas arriba. Hay que describirlas y expresar mecanismos de prevención frente a ella.
2. Menciona los tres protocolos más importantes que se deben tener en cuenta para disminuir el riesgo de contagio durante esta pandemia generada por el Covid 19.
3. Realizar un relato para cada uno de los siguientes videos:
  - a. La niña que no quería bañarse
  - b. Chavos sanos
  - c. Los hábitos de aseo de Kitty
  - d. Enfermedades contagiosas y no contagiosas.

**Nota.** Cada relato se toma de manera independiente; es decir, en total son **6** actividades a calificar.

## OBSERVACIONES GENERALES

1. El estudiante debe transcribir en el cuaderno desde donde dice: "Cuidemos nuestra salud" y desarrollar una a una las actividades, al ritmo que vaya explicando el profesor (a).
2. El documento que aparece hipervinculado: "El cuerpo humano", debe imprimirse y tenerlo como material de apoyo (no es para copiarlo en el cuaderno); con éste podemos realizar lectura oral: individual y grupal, al igual que lectura silenciosa.
3. La imagen del tren de los alimentos (que también aparece hipervinculado) debe dibujarse en el cuaderno.
4. Tanto los estudiantes que asisten a las clases presenciales como quienes lo hagan desde sus casas, utilizarán la misma guía de trabajo. A los presenciales se les orienta y evalúa en el aula; los estudiantes que están desde la casa, llegarán a acuerdos con el profesor para la entrega de los trabajos y las asesorías o aclaraciones que necesiten.
5. De presentarse el caso que un estudiante se encuentre fuera de la ciudad y desee continuar con sus estudios, deberá continuar trabajando en la plataforma Classroom.

## EVALUACIÓN FORMATIVA

Según criterio del docente o acuerdos llegados con el estudiante, la presente guía se evaluará, entre otras, de la siguiente manera:

- A. A través de un formulario de Google, que puedes encontrar y resolver ingresando a un enlace que se te suministrará previamente.
- B. Realizando las actividades en tu cuaderno, tomar fotografías de lo realizado y hacerlas llegar al docente por los medios acordados.
- C. Llevando el cuaderno y presentárselo directamente al profesor, en la escuela.
- D. Participando en las clases virtuales o presenciales, según el caso.
- E. Trabajando directamente sobre esta guía y haciéndola llegar diligenciada al docente (esta opción solo se tendrá en cuenta en casos especiales, donde no haya otra alternativa).



# *IE Monseñor Ramón Arcila*

## FUENTES DE CONSULTA – WEBGRAFÍA

[https://www.youtube.com/watch?v=4daujO3f3Vs&t=39s&ab\\_channel=BelferRojas](https://www.youtube.com/watch?v=4daujO3f3Vs&t=39s&ab_channel=BelferRojas)

[https://www.youtube.com/watch?v=gbZQPK592R4&ab\\_channel=UliseslealChavezAnthonyCraigTheMovieProductions](https://www.youtube.com/watch?v=gbZQPK592R4&ab_channel=UliseslealChavezAnthonyCraigTheMovieProductions)

[https://www.youtube.com/watch?v=7-T4cfdezIY&t=32s&ab\\_channel=DanyHertz](https://www.youtube.com/watch?v=7-T4cfdezIY&t=32s&ab_channel=DanyHertz)

[https://www.youtube.com/watch?v=p98LcPSsR7Y&ab\\_channel=EnFoco](https://www.youtube.com/watch?v=p98LcPSsR7Y&ab_channel=EnFoco)

[https://www.youtube.com/watch?v=MB7ayNApLCM&t=127s&ab\\_channel=LaEduteca](https://www.youtube.com/watch?v=MB7ayNApLCM&t=127s&ab_channel=LaEduteca)

[https://www.youtube.com/watch?v=KyNVI14\\_L5Q&t=136s&ab\\_channel=LaEduteca](https://www.youtube.com/watch?v=KyNVI14_L5Q&t=136s&ab_channel=LaEduteca)

[https://www.youtube.com/watch?v=CR8wVRSICIQ&t=60s&ab\\_channel=LaEduteca](https://www.youtube.com/watch?v=CR8wVRSICIQ&t=60s&ab_channel=LaEduteca)

[https://www.youtube.com/watch?v=-8Lu1E7GNBs&t=38s&ab\\_channel=LaEduteca](https://www.youtube.com/watch?v=-8Lu1E7GNBs&t=38s&ab_channel=LaEduteca)

[https://www.youtube.com/watch?v=fmTK8dyopS0&t=27s&ab\\_channel=LaEduteca](https://www.youtube.com/watch?v=fmTK8dyopS0&t=27s&ab_channel=LaEduteca)

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_bd9QwUMGjU&t=52s&ab\\_channel=LaEduteca](https://www.youtube.com/watch?v=_bd9QwUMGjU&t=52s&ab_channel=LaEduteca)

[https://www.youtube.com/watch?v=f6rJ83TRm\\_g&ab\\_channel=LaEduteca](https://www.youtube.com/watch?v=f6rJ83TRm_g&ab_channel=LaEduteca)

[https://www.youtube.com/watch?v=m\\_v6wk3Mo90&t=278s&ab\\_channel=mokov](https://www.youtube.com/watch?v=m_v6wk3Mo90&t=278s&ab_channel=mokov)

[https://www.youtube.com/watch?v=ISw5j4znFJk&ab\\_channel=Nacho](https://www.youtube.com/watch?v=ISw5j4znFJk&ab_channel=Nacho)

[https://www.youtube.com/watch?v=2svmQjomA4I&ab\\_channel=EDUCAKIDS](https://www.youtube.com/watch?v=2svmQjomA4I&ab_channel=EDUCAKIDS)

Microsoft © Encarta © 2009. © 1993-2008 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.