



Colegio Cristiano Emmanuel / Subsector de Ciencias Naturales / Asignatura de Ciencias para la Ciudadanía / NM3/  
MÓDULO: "BIENESTAR Y SALUD" / UNIDAD 1: "Salud humana y medicina: ¿Cómo contribuir a nuestra salud y la de los demás?"

Construido por profesor Cristóbal Villegas

Nombre: \_\_\_\_\_

## **GUIA 4 – T.D. (Trabajo a Distancia)** **CIENCIAS PARA LA CIUDADANÍA: Semana 11/5 – 15/5**

Objetivos- 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).

- Investigar y comparar diversas medicinas (incluyendo la convencional, la tradicional de nuestros pueblos originarios y la complementaria alternativa), considerando su origen, conocimientos y prácticas para la resolución de problemas de salud cotidianos.

### Propósito de esta semana:

#### **¿Por qué aprender sobre la hipertensión, la actividad física y la obesidad?**

*R: Anteriormente, hemos estudiado la existencia de alimentos transgénicos y cómo existe un debate en curso sobre sus beneficios y perjuicios, potenciales en ambos casos. En esta oportunidad volvemos a poner el foco en la alimentación y de qué manera esta puede afectar nuestro estado de salud, junto con ello, se complementará con una visión acerca de cómo la actividad física es parte de nuestra vida y genera muchos beneficios de nuestra condición general. En este tiempo de distancia social, es posible que se hayan desordenado un poco nuestras rutinas de alimentación y actividad física, ¿qué tal estás en ese ámbito? Quizás sea bueno reflexionar un poquito al respecto.*

### **Trabajo de la Semana 11 al 15 de mayo**

#### Actividades:

1. Debes **descargar la Tarea 3**: "Hipertensión, Actividad Física y Obesidad". Necesitarás haber desarrollado la Guía 4 para que no sea tan pesado de trabajar.
2. Debes **desarrollar la Tarea 3** en tu cuaderno (Si puedes imprimirla y desarrollarla ahí, mejor).
3. **Fotografía** el proceso y crea un archivo **Word**.
3. Debes **subir tu tarea al buzón** asignado.

*Si no sabes cómo se crea un Word o no sabes cómo subir tu tarea al buzón, en este link te lo explico:*

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

#### **Opcional:**

Conéctate a una transmisión en **Zoom**. Estaré avisando en Classroom y con tu secretaría del curso cómo será esta modalidad. Esta durará 40 minutos y será para apoyarte a **despejar dudas** sobre el desarrollo de la tarea 3.

**Resumen:** Descarga el archivo de la tarea 3, desarróllala, sácale fotos, crea un Word y envíala por el buzón en la web de Emmanuel.

**¡Y quedas libre de Ciencias para la Ciudadanía por esta semana!**