



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 25/5 – 29/5

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).

Propósito de esta semana:

¿Por qué aprender sobre la salud mental en nuestro país?

R: La situación en la que nos encontramos nos obliga a una situación de aislamiento, que con internet y todo, no deja de afectar nuestras emociones, nuestras relaciones interpersonales y las actividades que realizamos. Por ejemplo, para estudiar, fuera de las condiciones técnicas como una buena conexión o un computador con Word que quizás puedas tener, eso no es suficiente. Gran parte de estudiar es necesariamente motivación, una disposición de actitudes y un ánimo que facilite el aprendizaje. Todo lo anterior se relaciona con nuestra salud mental.

¿Será verdad que tenemos altos índices de depresión? ¿Y qué hay del estrés? ¿Qué sabemos de él y cómo lo sobrellevamos?

En esta semana, quisiera que aprendamos un poco más de cómo funciona nuestro cuerpo en situación de estrés, que revisemos un estudio sobre la depresión en nuestro país y que nos enfoquemos en medidas para cuidar el estado de nuestra salud mental.

Trabajo de la Semana 25 al 29 de mayo

Actividades:

- 1. Visualizar el video de la semana con indicaciones.**
 - 2. Debes descargar la guía 5** "Estrés y salud mental: ¿qué sé y qué puedo hacer?" y el **material bibliográfico** adjunto.
 - 3. Debes desarrollar la guía 5** en tu cuaderno si no la puedes imprimir.
-

Importante: La próxima semana te asignaré una tarea basada en la Guía 5. Esta semana **NO** debes entregarme nada, solo desarrollar la guía.

Resumen: Mira el video de la semana, Descarga la guía 5 y desarróllala.

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