



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 7 – T.D. (Trabajo a Distancia)

CIENCIAS PARA LA CIUDADANÍA: Semana 01/6 – 05/6

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 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 1 al 5 de junio

Actividades:

1. Debes **descargar la Tarea 4**: "Estrés y salud mental: ¿qué sé y qué puedo hacer?". Necesitarás haber desarrollado la Guía 5 para que no sea tan pesado de trabajar.
2. Debes **desarrollar la Tarea 4** en tu cuaderno (Si puedes imprimirla y desarrollarla ahí, mejor).
3. **Fotografía** el proceso y crea un archivo **Word**.
4. 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/ Importante:

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 4, 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!