



Nombre: _____

GUIA 15 – T.D. (Trabajo a Distancia) **CIENCIAS PARA LA CIUDADANÍA: Semana 10/8 – 14/8**

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 10 al 14 de agosto

Actividades:

1. Debes **descargar la guía de la Tarea 9 “Estrés y salud mental: ¿qué sé y qué puedo hacer?”** y el **material bibliográfico** adjunto. Haber desarrollado la Guía 10 hace que no sea tan pesado de trabajar.

2. Debes **desarrollar la Tarea 9** en tu cuaderno si no la puedes imprimir.

Ojo:

La próxima semana tendremos una retroalimentación sobre las tareas 1, 2 y 3 previo a la evaluación formativa de la semana subsiguiente. Ya te daré más detalles sobre esa instancia

3. **Fotografía** el proceso y crea un archivo **Word**.

4. Debes **subir tu tarea al buzón** asignado.

La fecha sugerida de Entrega es el Jueves 13 de agosto

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>

--

Resumen: Descarga la tarea 9, desarróllala, sácale fotos, crea un Word y envíala por el buzón en la web de Emmanuel ojalá más tardar el 13/8

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