

<b>Asignatura:</b> Ciencias Naturales
<b>Docente:</b> Paula Merino Flores <b>Curso:</b> 8 básico A
<b>Objetivo de aprendizaje:</b> (CN05 OA 06) Conocer los efectos nocivos que producen ciertos hábitos negativos en nuestro organismo.
<b>Contenido:</b> Conocer qué tipo de hábitos son perjudiciales para nuestro organismo.
<b>Habilidad:</b> <b>Identificar hábitos nocivos que perjudican nuestro organismo.</b>
<b>Semana N°30:</b> Lunes 02 al viernes 06 de noviembre
<b>Link:</b> <b>Video de apoyo en Facebook.</b>

<b>HORARIO DE ESTUDIO PARA REFORZAR CLASES ONLINE</b>				
<b>A continuación se presenta horario.</b>				
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Lenguaje y comunicación</b>	Matemáticas	Historia, geografía y ciencias sociales.	Apoyo individual  Educación física.	Ciencias Naturales.

Durante este mes aprenderemos como el sedentarismo, el cigarro y una alimentación no saludable, pueden afectar nuestro organismo, específicamente a nuestro sistema locomotor y a nuestro sistema respiratorio.



En esta semana nos enfocaremos en identificar estos hábitos negativos que afectan nuestra salud y bienestar emocional.

➤ Alimentación no saludable v/s alimentación saludable:

Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para el estado de salud de los niños, y determinante para un correcto funcionamiento del organismo, buen crecimiento, una óptima capacidad de aprendizaje, comunicarse, pensar, socializar y adaptarse a nuevos ambientes y personas, un correcto desarrollo psicomotor y en definitiva para la prevención de factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades.

Una buena nutrición es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas en los niños de por vida.



➤ Sedentarismo

El sedentarismo en los niños es perjudicial desde el punto de vista de su calidad de vida. Un niño sedentario tiene más probabilidades de convertirse en un niño obeso y en la edad adulta tiene más probabilidades de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles como la hipertensión y la diabetes

El desarrollo neurológico del niño requiere de la actividad física y muscular para secretar las hormonas que requiere durante el crecimiento y para que crezca sano.



➤ Cigarro

Muchas de las sustancias químicas presentes en los cigarrillos, como la nicotina y la cianida, son venenos que, en dosis elevadas, pueden matar a una persona. El cuerpo es inteligente. Cuando está siendo envenenado, se defiende. Quienes fuman por primera vez suelen sentir dolor o ardor en la garganta y los pulmones, y algunos de ellos incluso vomitan las primeras veces que prueban el tabaco.

Con el paso del tiempo, el cigarrillo causa problemas de salud como los siguientes:

- ✚ enfermedad cardíaca
- ✚ accidente cerebrovascular
- ✚ daño en los pulmones
- ✚ muchos tipos de cáncer, incluido el cáncer de pulmón, garganta, estómago y vejiga

**COMPONENTES DEL CIGARRILLO**



## **Actividad**

1. En base a lo estudiado tú debes realizar una lista durante cinco días sobre tu alimentación y actividad física:



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

DESAYUNO							
COMIDA							
MERIENDA							
CENA							

2. Si observas que tus hábitos no son muy saludables, crea una nueva rutina en donde puedas eliminar ciertos alimentos (dulces, bebida, pan) e incorporar nuevos alimentos (fruta, verdura, agua). Al mismo tiempo si observas que estas muy sedentario incluye a tu rutina actividad física (ingresar a las clases con el profesor Marcelo, caminar o implementar una rutina de ejercicios dentro del hogar)



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

DESAYUNO						
COMIDA						
MERIENDA						
CENA						

3. Por último, debes presentar tu calendario el día viernes 13 de noviembre. Recuerda puedes hacerlo en forma manual o digital.



*Recuerda que una alimentación saludable no es necesario comprar todo light, libre de gluten o eliminar las carnes rojas. Se trata de encontrar un equilibrio: disminuir el azúcar, consumir agua, consumir verduras, consumir frutas y eliminar las bebidas y dulces.*

## Autoevaluación

Nombre del alumno/a: \_\_\_\_\_

Instrucciones: Marca con una X según su apreciación de las tareas en el hogar.

<b>Niveles.</b>	SI	NO
<b>Indicadores</b>		
<b>Etapas del trabajo</b>		
Inicio las tareas en forma ordenada y responsable		
Desarrollo las tareas en forma ordenada y responsable		
Finalizo las tareas en forma ordenada y responsable		
<b>Desempeño</b>		
Participó activamente en las tareas.		
Cumplo con las tareas asignadas en el tiempo dado.		
Me mostré ordenado y responsable en las tareas asignadas.		
Contribuí a generar un buen ambiente para realizar mis tareas.		
<b>Hábitos nocivos.</b>		
Identifico que tipo de hábitos son perjudiciales para mi organismo.		