Multicurso – Experiencia de Aprendizaje 3

**Promovemos el cuidado de la salud y el ambiente**

(SEMANA 10)

¡Hola! Te saluda Bela, nuevamente con este ‘multicurso’ que viene siendo DPCC, Comunicación, Matemática, Ciencias Sociales, Ciencia y Tecnología y Ed. Física a la vez. Estas son las 3 actividades de esta carpeta MultiCurso10. Si sólo necesitas el tema de un curso, busca en los títulos el nombre del curso que desees.

**En esta carpeta estamos trabajando con:**

* **Actividad 10:** **Ciencia y Tecnología** (Pág. 1)
* **Actividad 11: Ed. Física** (Puedes descargarlo como Actividad 3 Exp. 3 desde mi página)
* **Actividad 12: DPCC** (Pág. 3)
* **Actividad 13: Ciencias Sociales** (Pág.)
* **Actividad 14: Ed. Física** (Puedes descargarlo como Actividad 3 Exp. 3 desde mi página)

En la carpeta de **Multicurso** las semanas no importan, sino las actividades de cada curso, pero quise ordenarlo así de semanalmente para evitar problemas de incomprensión… y porque no me es posible hacer las 16 actividades de porrazo en una semana :’’ Trataré de hacerlo en cuanto antes posible. Gracias por tu paciencia y comprensión…

ACTIVIDAD 10

**Comprendemos cómo los factores externos a los organismos modifican su estructura genética (Ciencia y Tecnología)**

Emplearemos información de lo trabajado en las actividades 2 y 8 para proponer alternativas de solución para la conservación de la salud en nuestra campaña.

El desarrollo de esta actividad lo puedes ver en el siguiente enlace:

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

Puedes descargar el Power Point que uso en esa actividad, aquí:

<https://drive.google.com/file/d/1xyWWX16ZOSwULBKNv1woKECMDpg272vb/view?usp=sharing>

En caso de que no puedas acceder a Power Point, aquí te dejaré las plantillas de los cuadros utilizados uwu

**Cuadro A**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Describe el ambiente en el que se ubica tu casa y tu comunidad** | **Describe tu rutina diaria,**  **desde que despiertas**  **hasta que duermes** | **Menciona con qué**  **frecuencia se enferman en** **casa y qué malestares** **tienes con frecuencia** |
|  |  |  |

**Cuadro B**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Determinantes de salud según, Lalonde** | | | |
| **Medio ambiente** | **Estilos y hábitos de vida** | **Sistema sanitario** | **Biología humana** |
|  |  |  |  |

**Cuadro C**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Determinantes de salud según, Lalonde** | | | |
| **Medio ambiente** | **Medio ambiente** | **Medio ambiente** | **Medio ambiente** |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Criterios de evaluación** | **Lo logré** | **Estoy en**  **proceso** | **¿Qué puedo hacer para mejorar?** |
| Mi explicación tuvo un inicio, desarrollo y cierre. |  |  |  |
| Tenía clara la idea central que quería explicar. |  |  |  |
| Seleccioné los conceptos científicos pertinentes para la explicación de los fenómenos estudiados. |  |  |  |
| Ofrecí una interpretación razonada de cómo  funcionan los genes, sobre los factores que influyen en la manifestación del genoma. |  |  |  |

ACTIVIDAD 12

**Proponemos comportamientos adecuados que contribuyan a conservar nuestro bienestar emocional (DPCC)**

Vamos a proponer comportamientos basados en el respeto de los derechos de los demás y que contribuyan a conservar nuestro bienestar emocional.

**Ahora, te invitamos a reflexionar a partir de esta situación que nos reta a todos.**

*"Los recientes estudios afirman que el 75 % de las personas confinadas presentan cuadros de irritabilidad y un 73 %, bajo estado de ánimo. Además, una variedad de otros efectos como depresión, insomnio, ira, miedo, ansiedad, estrés postraumático, aburrimiento, tristeza, agotamiento emocional, entre otros. Todo esto está afectando la salud mental de los ciudadanos, por eso debemos evitar que el miedo se apodere de nuestra mente".*

* **¿Qué acciones o comportamientos podemos proponer para revertir esta situación que afecta la salud de todos? Consultemos a 2 o 3 integrantes de nuestra familia y registremos sus respuestas.** (Pregunta a tus familiares cómo pueden ustedes acabar con el aburrimiento, estrés, ansiedad o insomnio, anota las ideas que tengan uwu)

Para revertir la depresión podríamos aumentar la comunicación familiar, para revertir el insomnio podemos…

* **¿Qué necesitamos para desarrollar estas acciones o comportamientos?** (Los valores o virtudes que necesitas para poder desarrollar cada acción que acabas de proponer, por ejemplo):

Para aumentar la comunicación familiar debemos promover confianza en la familia, para…

Comprendemos

**Ahora, leemos y analizamos los textos “Cómo superar algunas emociones que nos han marcado en nuestra vida” y “El bienestar emocional”.** **A partir de esta información, elaboramos un organizador gráfico para sintetizar las ideas principales.** (Como elaborar el organizador gráfico era opcional, voy a aprovechar ese espacio para realizarlo y de paso resumir el tema, lee los organizadores que voy a ponerte aquí uwu)

Pensamiento crítico

Soluciones de problemas

Autoconocimiento

Creatividad

**Habilidades para superar emociones que han marcado nuestra vida**

Empatía

Manejo de estrés

Comunicación asertiva

Comunicación efectiva

Manejo de emociones

Relaciones interpersonales

No dejarse influir negativamente por los demás.

Música

Gestión del tiempo

Ejercicio físico

Fijarse objetivos realistas

**Acciones que contribuyen al bienestar emocional**

Mantener relaciones sociales

Disfrutar lo pequeño que se consigue

Imaginación emotiva

Relajación

Reír

Autoestima

Altruismo

Ser escuchado

Ser positivo

Expresar afecto

Sentido del humor

Aprendemos

El bienestar emocional se puede considerar como sinónimo de satisfacción en la vida, aspecto relevante en lo que a salud integral se refiere.

**Respondemos: ¿Por qué es importante nuestra salud emocional?**

La salud emocional es una parte importante de la **salud** general. Quienes logran controlar sus pensamientos, sentimientos y comportamientos podrán enfrentar cualquier adversidad que vulnere su salud integral y/o la de los demás…

(Esa es una idea para que puedas responder a la pregunta, puedes cambiarla por los conocimientos que tengas previos, hemos tocado este tema un sinfín de veces xd o si deseas puedes buscar información aparte uwu)

**Recabamos información de dos o tres integrantes de nuestra familia sobre la siguiente pregunta: ¿Por qué es importante el respeto del derecho de las personas al momento de cuidar nuestra salud emocional? Tomamos apuntes de ello.**

(Pregúntaselo a 2 familiares y anotas aquí sus respuestas, o de lo contrario puedes buscar ideas en internet o responder según lo que pienses, aquí un apoyito):

Es importante porque también estaríamos cuidando la salud emocional de la otra persona,…

**A partir del recurso “El bienestar emocional” formulamos una lista de actividades que jóvenes estudiantes como nosotros pueden realizar para cuidar su salud emocional en este contexto, procurando respetar los derechos de las demás personas. Explicamos cada una de ellas y por qué estas no afectan el derecho de las personas**

(Creo que decir ‘cómo éstas no afectan los derechos de los demás’ es innecesario .-. pero bueno, puedes ayudarte de la información de los organizadores gráficos, y ordenarlas aquí a modo de una lista, te daré un ejemplo):

* **Relájate**: Puedes realizar cosas que te hagan sentir más aliviado, como jugar o alguna otra cosa, no por demasiado tiempo. Esto no afecta al derecho de los demás porque se tratan de actividades personales, donde nadie más se ve involucrado ni afectado .-.
* **Expresa afecto**: Recuérdales a tus familiares lo mucho que los estimas y agradéceles por el hecho de que te brindan alimento, cobijo, un techito y estudios. Esto no afecta a los demás porque se trata de una acción buena >:
* Escucha música que te anime:

Evaluamos nuestros avances

**Competencia**: Construye su identidad.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Criterios de evaluación | Lo logré | Estoy en proceso | ¿Qué puedo hacer para mejorar? |
| Propuse acciones o comportamientos para prevenir y cuidar mi bienestar emocional, basándome en el respeto de los derechos de los demás. |  |  |  |

ACTIVIDAD 13

**Proponemos acciones para el desarrollo de un espacio urbano saludable (Ciencias Sociales)**

En esta actividad para contribuir a alcanzar este bienestar emocional y la salud física **propondremos** **acciones** para el **desarrollo** de un **espacio urbano saludable**.

**Para elaborar nuestra propuesta de acciones que permita alcanzar un espacio urbano saludable, iniciemos la lectura del texto “Hacia un desarrollo sostenible del espacio urbano”.** Voy a resumir o sintetizar estos textos de manera entendible.

Hacia un desarrollo sostenible del espacio urbano

1. **Propuesta de las Naciones Unidas en la Nueva Agenda Urbana**

* **Proporcionar servicios básicos para todos los ciudadanos:**

Acceso a vivienda, agua potable y saneamiento, alimentos nutritivos, atención de la salud y planificación familiar, educación, cultura y tecnologías.

* **Garantizar que todos los ciudadanos tengan acceso a la igualdad de oportunidades y que sean libres de discriminación:**

Toda persona tiene derecho a los beneficios que sus ciudades ofrecen.

* **Promover medidas de apoyo para tener ciudades más limpias:**

La lucha contra la contaminación del aire en las ciudades es buena para la salud de las personas y para el planeta

* **Fortalecer la resiliencia en las ciudades para reducir el riesgo y el impacto de los desastres:**

Implementar medidas como: una mejor planificación urbana, infraestructura de calidad y la mejora de las respuestas ante desastres naturales.

* **Tomar medidas para hacer frente al cambio climático mediante la reducción de sus emisiones de gases de efecto invernadero.**
* **Respetar plenamente los derechos de los refugiados, migrantes y los desplazados internos, independientemente de su situación migratoria.**
* **Mejorar la conectividad, y apoyar iniciativas innovadoras y ecológicas:**

Esto incluye el establecimiento de asociaciones con empresas y la sociedad civil para encontrar soluciones sostenibles a los problemas urbanos.

* **Promover espacios públicos seguros, accesibles y ecológicos:**

Se pide un aumento de los espacios públicos, como aceras, carriles para bicicletas, jardines, plazas y parques.

**A partir de lo que hemos leído o escuchado, sigamos las siguientes indicaciones y respondamos las preguntas.**

**Seleccionamos una de las acciones de la “Propuesta de las Naciones Unidas en la Nueva Agenda Urbana” y respondemos:**

(Hay 8 propuestas, selecciona una y responderemos 2 preguntas.)

* **¿Qué problema del espacio urbano de nuestra comunidad nos permitiría resolver la acción seleccionada?**

(Imaginemos que esa propuesta se cumplirá en nuestra comunidad, ¿qué problema solucionaría? Por ejemplo, tomaré la última propuesta y puedo decir):

Solucionaría el problema de contaminación, accidentes y de falta de recreación segura en los niños y jóvenes, pues en mi localidad hace falta veredas para poder transitar en lugar de usar la pista donde a menudo pasan los carros, además hacen falta parques para que los niños puedan salir a jugar allí, en lugar de jugar en la tierra o en la pista. Así mismo se estaría evitando la contaminación ya que al tener ciclovías se podrá usar bicicletas con toda seguridad.

* **¿Qué actividades podemos realizar junto a nuestra familia si implementamos esta acción en el espacio urbano de nuestra comunidad?**

(En mi caso, podría decir, a modo de ejemplo):

Podríamos salir por las tardes a los parques, usar la bicicleta y caminar seguros por las veredas al salir a comprar o al tomar carro.

**• Ahora, observamos la maqueta sobre “Generación de suelo urbano”, identificamos las características de los componentes de desarrollo urbano sostenible propuestos y revisamos la propuesta “Cliclovía, una alternativa para un espacio urbano saludable”.**

(En la siguiente imagen vamos a ver cuántas propuestas de las leídas antes se cumplen.)



A simple vista se puede afirmar que se cumplen todas las propuestas de las Naciones Unidas, de lo que no se puede estar seguro es si existe una igualdad de oportunidades para todas las personas o si se respetan los derechos de los emigrantes.

**A partir de lo anterior, elaboramos nuestra propuesta para el desarrollo de un espacio urbano saludable; consideraremos dicha propuesta como parte de la campaña para promover la conservación de nuestra salud en un ambiente saludable.**

(Esto es sencillo, puedes inspirarte en las propuestas de las Naciones unidas, escribes cada una de tus propuestas y ya, por ejemplo puedes empezar diciendo):

* Establecer una organización en los desechos de residuos, con ayuda de empresas de desarrollo sostenible, y concientizar a las personas de reducir el uso de objetos contaminantes, y sustituirlos por otros ecológicos, como usar bolsas de tela en lugar de plástico, entre otros.
* Facilitar el acceso de agua potable a las zonas informales o lejanas. Así mismo, facilitarles el acceso a salud, planificación familiar, y educación.
* Erradicar todo tipo de discriminación hacia otras personas.

**Reflexionamos ¿Cómo estoy organizando mis ideas para alcanzar el reto? ¿Cómo me servirá lo trabajado en esta actividad para alcanzar mi reto?**

Estoy elaborando una propuesta de acciones para conservar la salud y el ambiente, a la vez que relaciono estos saberes con lo aprendido en los otros cursos. Todo lo que estoy trabajando me servirá para el reto final, que es elaborar una campaña que promueva el cuidado de la salud y el ambiente.

Evaluamos nuestros avances

**Competencia**: Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Criterios de evaluación | Lo logré | Estoy en proceso | ¿Qué puedo hacer para mejorar mis aprendizajes? |
| Utilicé fuentes de información, mapas, planos y/o croquis para explicar el crecimiento del espacio urbano y sustentar mi propuesta para el desarrollo de un espacio urbano o comunitario saludable. |  |  |  |

Hasta aquí terminamos esta carpeta MultiCurso 10, en la 11 estarás encontrando el último tema de comunicación, “Comunicamos nuestra campaña para promover la salud” correspondiente a la Actividad 16, con eso cerramos toda la Experiencia de Aprendizaje 3. Espero te haya servido de ayuda y nos vemos pronto uwu

Bela Konrad