Departamento de Ciencias (Prof. Gladys Martínez C. - Patricia Requena C.)

Respeto – Responsabilidad – Resiliencia – Tolerancia

CORREO CONSULTAS: [**cienciascestarosa@gmail.com**](mailto:cienciascestarosa@gmail.com)

* + - * + **GUÍA 3 – CIENCIAS PARA LA CIUDADANIA – 3° MEDIO**

Nombre: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_\_\_\_Fecha: \_\_\_\_\_\_\_\_\_

* **NIVEL TERCERO MEDIO: PRIMER SEMESTRE MÓDULO 1 BIENESTAR Y SALUD**

**- Unidad 1:** Salud humana y medicina: ¿cómo contribuir a nuestra salud y a la de los demás?

OA 01 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).

Objetivo (s): Investigar los riesgos asociados a la falta de un nutriente y producir un video informativo.

.

**RESUMEN: antes de comenzar, visita el siguiente link**

<https://www.youtube.com/watch?v=8Lawnkm5vTU>

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SALUD** | | |
| Salud Social | Salud Mental | Salud Física |
| Sus características incluyen:  - Integración al medio social.  - Buena relación con otros.  - Adaptación exitosa al ambiente. | Sus características incluyen:  - Equilibrio interior, intelectual y afectivo.  - Satisfacción consigo mismo.  - Bienestar con los demás.  - Capacidad de enfrentar exigencias de la vida. | Sus características incluyen:  - Funcionamiento eficiente del cuerpo.  - Resistencia a enfermedades.  - Capacidad física de responder a  diversos eventos.  - Buen nivel de aptitud física. |
| Como puedes apreciar, la salud tiene tres componentes estrechamente relacionados entre sí; por lo tanto, cualquier situación que afecte a uno de ellos influirá en los otro dos, por ejemplo una de las causas del insomnio es el estrés (incapacidad para enfrentar exigencias de la vida), el cual afecta la salud mental.  Una persona con insomnio, merma su equilibrio interior, intelectual y afectivo, presenta un mal funcionamiento de su cuerpo, se ve afectado en su integración al medio social, entre otras situaciones. | | |

Ciencias para la ciudadanía utiliza el aprendizaje basado en problemáticas y en proyectos; por lo tanto, es necesario autoevaluar tu compromiso y desempeño en cada trabajo realizado. Por esta razón **es necesario que resuelvas la siguiente autoevaluación**. Actúa con honradez y sinceridad, no olvides dejarla registrada en tu portafolio (cuaderno).

**I.- EVALÚA** tu compromiso con la actividad de la guía de estudio 2: **¿Cómo contribuir a mi salud y a la de los demás?**, marcando con una X en los casilleros según corresponda, en los siguientes niveles de desempeño:

**Completamente Logrado (CL), Medianamente logrado (ML) y Por lograr (PL).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **CRITERIOS** | **INDICADOR** | **CL** | **ML** | **PL** |
| **Aspectos**  **formales** | Leo toda la información de la problemática entregada. |  |  |  |
| Respondo las preguntas relativas a los conocimientos previos de la problemática. |  |  |  |
| Registro los contenidos involucrados en la problemática y consulto fuentes para completar la información. |  |  |  |
| **Comprensión** | Leo y consulto dudas acerca de las preguntas propuestas en la etapa 2 de la problemática. |  |  |  |
| Respondo correctamente las preguntas propuestas. |  |  |  |
| Comprendo el propósito de la problemática. |  |  |  |
| **Análisis y**  **propuesta** | Identifico correctamente los conocimientos necesarios para resolver el problema planteado. |  |  |  |
| Propongo una solución/respuesta para la resolución del problema |  |  |  |
| **Comunicación** | Respondo las preguntas propuestas en la etapa 4 de la problemática. |  |  |  |
| Comunico la solución/respuesta a la problemática. |  |  |  |
| Acepto de forma respetuosa las consultas, sugerencias o críticas frente a la solución/respuesta. |  |  |  |
| **Autoevaluación** | Respondo las preguntas propuestas en la etapa 5 de la problemática. |  |  |  |
| Idéntico las dificultades en el desarrollo de la actividad y propongo acciones para mejorar mi desempeño. |  |  |  |
| Completo la pauta de evaluación para la resolución de problemas. |  |  |  |

**II.- Apreciaciones generales:**

Resuelve las siguientes preguntas considerando el desafío resuelto**: “Analizar los componentes de la salud e investigar su estado actual en la población chilena”.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.- ¿Qué fue lo más importante que aprendí en la  resolución de la problemática? | 2.- ¿De qué manera podría aplicar la solución propuesta a otras situaciones de la vida cotidiana? |
| 3.- ¿Qué tan convencido(a) estoy de la solución/  respuesta para la problemática? Explica. | 4.- ¿Qué parte del procedimiento seguido debería  cambiar para abordar la problemática de mejor forma? |

Ahora que ya evaluaste tu desempeño y conoces un poco más sobre la salud de los chilenos, comenzarás a desarrollar tu primer proyecto, relacionado con la alimentación, uno de los factores que influye fuertemente en la salud de los chilenos.

**PROYECTO: “Dietas vegetarianas o veganas: ¿algunos riesgos?”**

Para comenzar VISITA EL SIGUIENTE LINK:

<https://www.youtube.com/watch?v=OyI0H3BSy8A>

|  |  |
| --- | --- |
| **I.- ACTIVANDO CONOCIMIENTOS: RESUELVE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS** | |
| 1.- ¿Qué son los nutrientes? |  |
| 2.- ¿Cuáles son las principales funciones de cada tipo de nutriente? |  |

CONTINUEMOS….

|  |  |
| --- | --- |
| **II.- CONOCIENDO INFORMACIÓN SOBRE EL TEMA** | |
| **Dietas vegetarianas**  Son aquellas formadas principalmente por verduras, frutas, legumbres, semillas y frutos secos. Se caracterizan por no contener carne de ningún tipo. Pero sí pueden incluir huevos y lácteos. | **Dieta vegana**  Es similar a la vegetariana, pero, además de no incluir carnes, deja fuera productos  lácteos, huevos y todo alimento que contenga algún ingrediente de origen animal, como las pastas y el  pan comunes, que contienen huevos o leche. |

|  |
| --- |
| **III.- ¿CUÁL ES EL RETO?** |
| **Producir un video que dé a conocer a la comunidad los riesgos asociados a la falta de algunos nutrientes en las dietas vegana y vegetarianas para los adolescentes y niños.** |

|  |
| --- |
| **IV.- ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO A REALIZAR** |
| **Antes de comenzar a investigar complete la pauta de planificación que esta a continuación. No olvide dejarla registrada en su portafolio (cuaderno).** |

**PAUTA DE PLANIFICACIÓN PROYECTO INDIVIDUAL.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PLANIFICACIÓN DEL PROYECTO** | | | | |
| **Título del proyecto:** | | | **Curso:** | |
| **Duración video:**  **10 a 15 minutos** | | | **Estudiante**: | |
| **Asignaturas/Disciplinas que abarca:** | | | **Profesor(a):** | |
| **Contenidos previos necesarios:** | **Contenidos investigados:** | | | |
| **Habilidades y actitudes requeridas:** | **Fuentes consultadas:** | | | |
|  | | | | |
| **Propósito del proyecto (reto):** | | **Tareas: a realizar**  1**.- investigar**  **2.- Grabar video**  **3.- Editar y enviar video** | | **Tiempo – plazo para realizar proyecto:**  **3 semanas** |
| **Materiales necesarios:**  **Celular o cámara para grabar, computador, otros**. | |
| **Producto del proyecto**  (descripción: esbozo del producto: modelo, diseño experimental, encuesta, campaña, recurso multimedia, entre otros): | | | | |

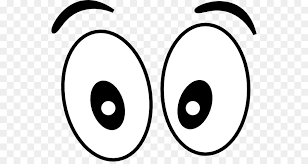
|  |
| --- |
| **CONSIDERACIONES GENERALES**:  **Antes de grabar el video, debes:** |
| **1.- Escribir el guion: con qué tema iniciaras, si vas a insertar alguna imagen o link, con que vas a seguir y cuál es la conclusión del proyecto realizado**  **2.- Definir los recursos visuales que utilizarás (esquemas, tablas comparativas, gráficos).**  **3.- Planificar el trabajo considerando el tiempo asignado.** |

|  |
| --- |
| **V.- TALLER DE PRODUCCIÓN** |
| **- Grabe el video según lo planificado.**  **- Editen el video, incorporando música y efectos.** |

|  |
| --- |
| **VI.- ANÁLISIS Y REFLEXIÓN: RESUELVE CADA PREGUNTA EN BASE A TU INVESTIGACIÓN Y VIDEO REALIZADO.** |
| **1.- ¿Qué nutrientes están ausentes o en baja proporción en las dietas vegana y vegetariana?, ¿qué trastornos en la salud genera su ausencia?** |
| **2.- ¿Estas dietas presentan algunas ventajas nutricionales? ¿Son exclusivas de ellas?** |
| **3.- ¿Por qué es recomendable consultar a un médico especialista antes de hacer cambios drásticos en la dieta?** |

|  |
| --- |
| **VII.- PRESENTACIÓN** |
| **1.- Envíe y/o Exponga el video al profesor(a) y curso.**  **2.- Reflexione sobre cómo debiera ser la alimentación durante la adolescencia y Entregue un resumen de contenidos a su profesor(a) y/o compañeros. Puede ser impreso o digital.** |

|  |
| --- |
| **VIII.- EVALUACIÓN Y AUTOEVALUACIÓN** |
| **1.- ¿Cuál es la relevancia de difundir a la comunidad información confiable sobre nutrición?**  **2.- ¿Cómo utilizarían el video para esto?** |

****

Para orientar Tu proyecto busca más

información sobre los siguientes temas:

**Alimentación saludable, FAO.**

**Precauciones en dietas restrictivas.**

**Riesgos de dietas vegetarianas.**

**Conocimientos alimentarios de chilenos.**

NO OLVIDES COMPLETAR LA PAUTA DE **PLANIFICACIÓN** DEL PROYECTO y **REGISTRAR** TODO LO INVESTIGADO EN TU PORTAFOLIO (cuaderno).