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

 Respeto – Responsabilidad – Resiliencia – Tolerancia

CORREO CONSULTAS: **cienciascestarosa@gmail.com**

* + - * + **GUÍA N° 9 – CIENCIAS PARA LA CIUDADANIA – 3° MEDIO**

**NIVEL 1 -** Módulo Seguridad, Prevención y Autocuidado

**Unidad 1: ¿Estamos preparados para la acción?**

OA 3: Analizar, a partir de modelos, riesgos de origen natural o provocado por la acción humana en su contexto local (como aludes, incendios, sismos de alta magnitud, erupciones volcánicas, tsunamis e inundaciones, entre otros) y evaluar las capacidades existentes en la escuela y la comunidad para la prevención, la mitigación y la adaptación frente a sus consecuencias.

|  |
| --- |
| **Instrucciones generales para el trabajo:****Esta guía consta de dos partes, la primera resume los temas tratados en el modulo bienestar y salud y solicita reforzar algunos temas.** **La segunda parte, presenta el nuevo módulo y unidad y los relaciona con los contenidos vistos.****Lea el contenido de esta guía y luego resuelva las preguntas planteadas.** |

**RESUMEN Módulo Bienestar y Salud**

 **En este módulo, se analizaron los distintos factores que afectan el estado de salud de las personas y como la responsabilidad individual y las buenas prácticas sociales nos permiten protegernos y proteger a los demás de las enfermedades infectocontagiosas. Estas enfermedades pueden ser adquiridas por cualquiera de nosotros y pueden tener consecuencias gravísimas, como la muerte.**

**Como resumen, en la tabla se indican algunas sugerencias para mantener la salud y el bienestar propio y el de los demás.**

|  |
| --- |
| **¿CÓMO MANTENER LA SALUD Y EL BIENESTAR PROPIO Y EL DE LOS DEMÁS?** |
| **Cuidando la salud a través de** | **Siendo responsables en la Prevención de****enfermedades, para lo  cual debemos:** |
| **- Llevar una nutrición saludable y una dieta equilibrada.****- Practicar ejercicio con regularidad, no consumir drogas y aprender a manejar el estrés.****- Evitar la exposición a factores ambientales nocivos (radiación UV, plaguicidas y contaminantes).** | **- Conocer las vías de transmisión de enfermedades comunes para evitar el contagio.****- Mantener la higiene personal y del ambiente para evitar la proliferación de patógenos.****- Seguir los planes y campañas de vacunación.****- Tener una sexualidad responsable para prevenir el contagio de las ITS.** |
| **Considerando la Medicina integral que incluye:** |
| **Medicamentos y procedimientos de medicina convencional. (medicina alopática)** | **Terapias y tratamientos de medicina complementaria. (medicina homeopática)** | **Prácticas y productos de medicina tradicional de los pueblos originarios. (medicina tradicional de los pueblos originarios)** |

|  |
| --- |
| **Como refuerzo, investiga y registra dos procedimientos, terapia o tratamiento que se realizan en cada tipo de medicina.** |
| **Medicina alopática** |  |
| **Medicina homeopática** |  |
| **Medicina tradicional…** |  |

**El Módulo de Seguridad, Prevención y Autocuidado, busca relacionar las medidas de prevención con respecto al autocuidado y analizar objetivamente si nos encontramos preparados para enfrentar situaciones catastróficas de origen natural o provocados por la acción humana, que pongan a prueba las medidas de prevención y seguridad implementadas en nuestro diario vivir.**

**Unidad 1: ¿Estamos preparados para la acción?**

|  |
| --- |
| **Al respecto , según Tú opinión, ¿nos encontrábamos preparados para enfrentar esta gran pandemia de** **Covid-19? Registra tú opinión desde el punto de vista:**  |
| **Económico:** | **Social -Cultural** | **De Salud:** | **Educacional:** |

**Muchos son los rumores que indican que el Sars Cov-2, surgió en laboratorio por manipulación genética y desde ahí se propago. Si esta información fuera real, dejaría en evidencia la falta de medidas de prevención y seguridad en laboratorios de estudios biogenéticos. La situación mundial actual, ha demostrado que, incluso en los llamados países desarrollados, no estan preparados para actuar frente a situaciones de riesgo de origen natural o antropológico.**

**Constantemente estamos sometidos a diversos factores ambientales, generados naturalmente, como los sismos, o cómo consecuencia de la acción humana, por ejemplo incendios y es imprescindible implementar protocolos de acción frente a diversas situaciones que pongan en riesgo nuestra vida.**

**INVESTIGA Y COMPLETA LA SIGUIENTE TABLA CON LA INFORMACIÓN SOLICITADA**.

|  |
| --- |
| **Nombre o explique brevemente la forma correcta de actuar durante los siguientes sucesos:** |
|  **Sismos** |  |
| **Tsunamis** |  |
| **Incendios** |  |
| **Inundaciones** |  |
| **Fracturas** |  |
| **Asfixia por atragantamientos** |  |

|  |
| --- |
| **Resuelve:**  **¿Qué medidas o acciones has implementado en tu diario vivir, para actuar frente a situaciones imprevistas?**(por ejemplo, tener un botiquín de emergencia con productos en buen estado) |