

# Medio Social y Natural

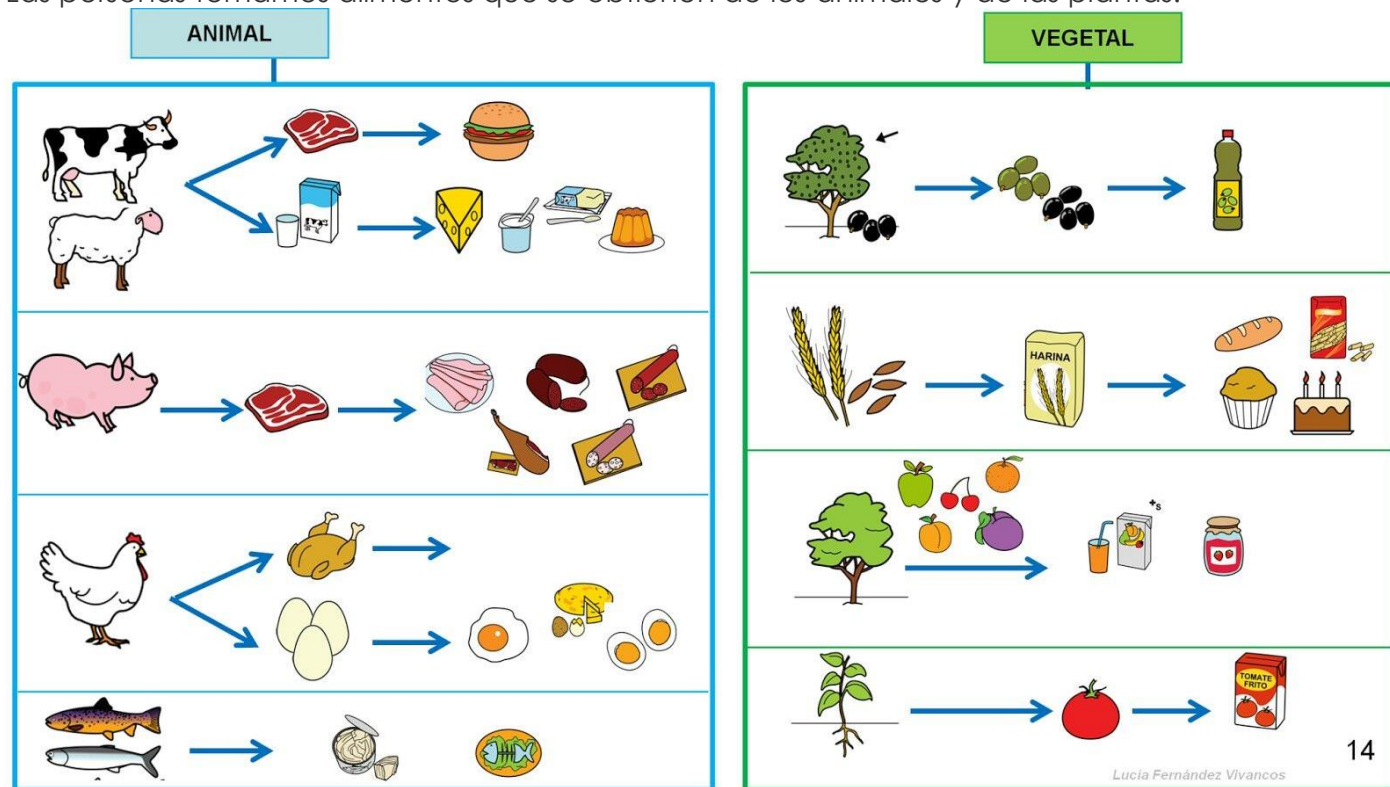
## Los alimentos

### La alimentación

Es el conjunto de acciones mediante las cuales se proporcionan alimentos al organismo.

### ¿De dónde obtenemos los alimentos?

Las personas tomamos alimentos que se obtienen de los animales y de las plantas.



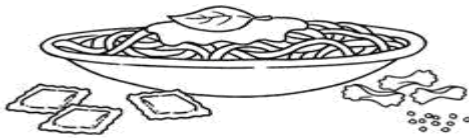
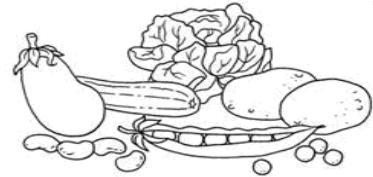
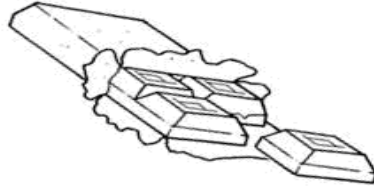
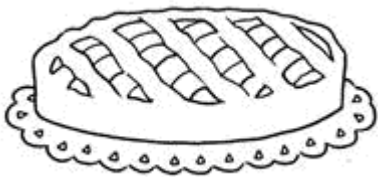
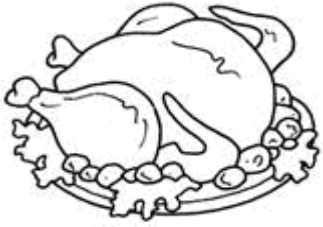
**Carbohidratos:** Se pueden encontrar casi de manera exclusiva en alimentos de origen vegetal.

**Proteínas:** Son esenciales para el crecimiento.

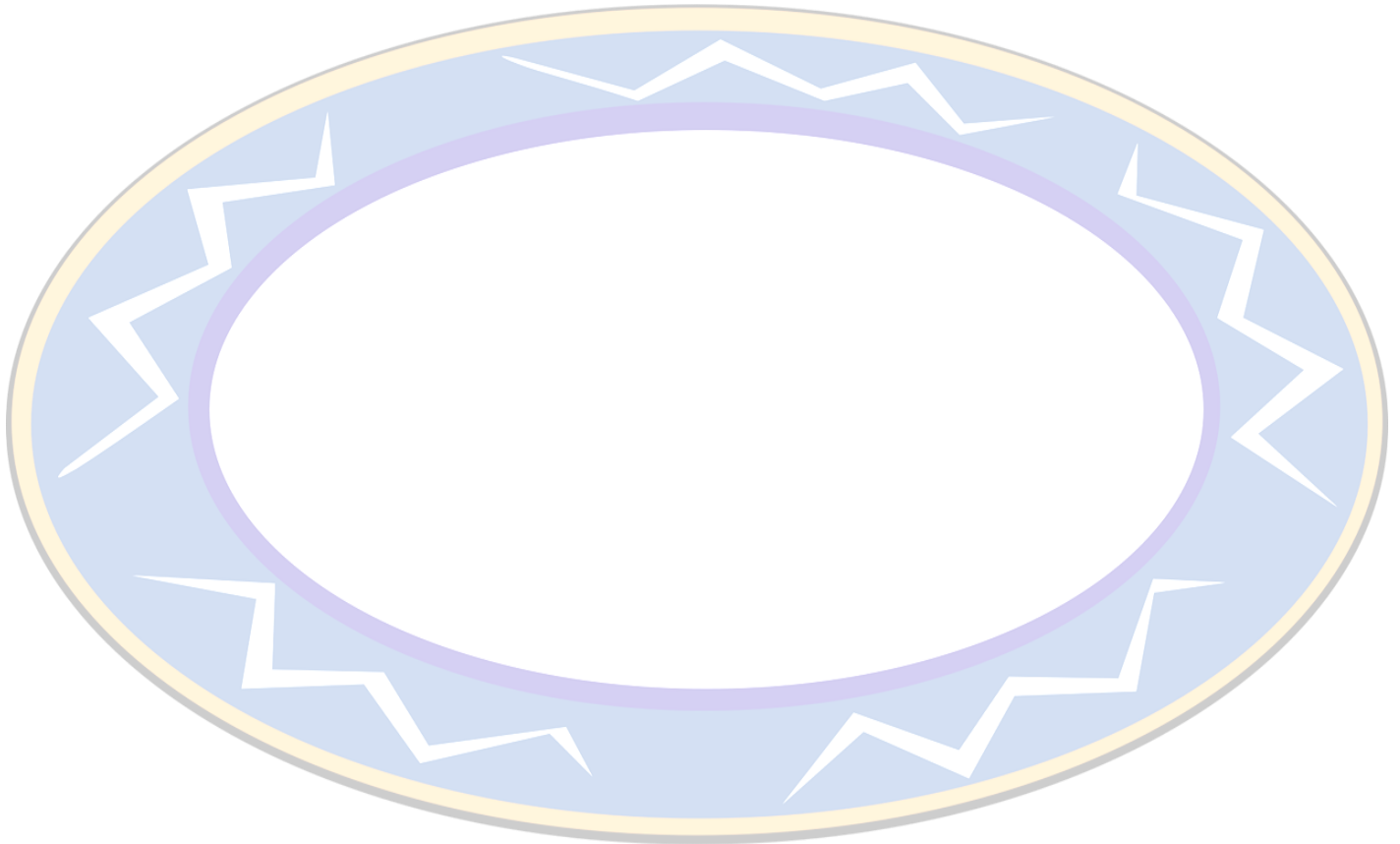


## ACTIVIDADES

Rodea y pinta los alimentos y comidas saludables.



Ilustra tu comida saludable favorita.



**Cuaderno:** Recorta y pega diez alimentos que nos dan los animales y diez alimentos que nos dan las plantas.

## Higiene de los alimentos

Incluye cierto número de rutinas que deben realizarse al manipular los alimentos con el objeto de prevenir daños potenciales a la salud.

Colorea los pasos que debemos realizar para la buena higiene.

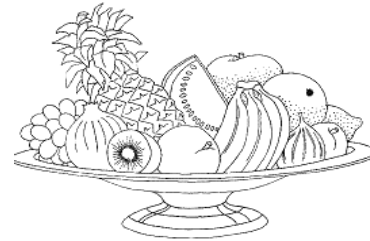
1. Lavar los utensilios.



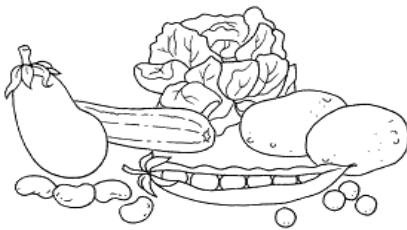
2. Lavarse las manos



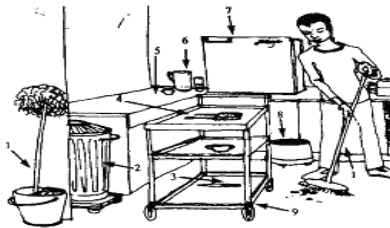
3. Lavar las frutas



4. Lavar las verduras



5. Limpiar el área de cocina



6. Comer saludablemente



Tacha con una X, los alimentos que **no** nos benefician a la salud.



### Observa y responde.

¿Por qué es importante lavarnos las manos?



¿Por qué es importante comer verduras?



**Cuaderno:** Recorta y pega cinco ejemplos de higiene alimentaria.

| Autoevaluación | Trabajo en clase | <input type="radio"/> | <div><input checked="" type="radio"/> Avance</div> <div><input type="radio"/> Necesita Refuerzo</div> | Observaciones |
|----------------|------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|                | Trabajo en casa  | <input type="radio"/> |                                                                                                       |               |
|                | Orden y limpieza | <input type="radio"/> |                                                                                                       |               |

#### Preparación de ensalada de frutas y verduras.

Cinco rodajas de pepino  
Dos rodajas de tomate  
Tres rodajas de rábano  
Cinco rodajas de manzana  
1 limón, sal al gusto, trasto y tenedor.

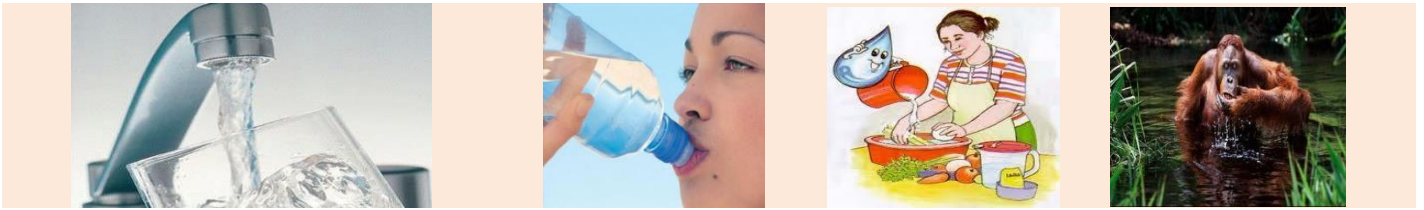
#### Aspectos a calificar

Ingredientes      pts \_\_\_\_\_  
Higiene            pts \_\_\_\_\_

Total \_\_\_\_\_

## El agua y la salud

El agua es el principal e imprescindible componente del cuerpo humano. El ser humano no puede estar sin beberla más de cinco o seis días sin poner en peligro su vida. El cuerpo humano tiene un 75 % de agua al nacer y cerca del 60 % en la edad adulta.



Completa las oraciones de acuerdo a las imágenes.

- Las personas necesitan \_\_\_\_\_ para vivir.
- La señora necesita \_\_\_\_\_ para lavar las verduras.
- Los animales necesitan \_\_\_\_\_ para vivir.

Observa el agua y subraya la respuesta correcta. Colorea la imagen



**¿De qué color es el agua?**

- a) Sin color                      b) plateada

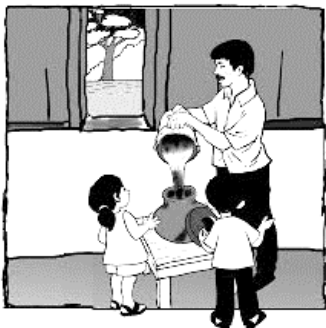
**¿Qué olor tiene?**

- a) Mar                              b) ninguno

**¿A qué sabe?**

- a) Sin sabor                      b) a fresa

**Cuaderno:** Ilustra los cuidados del agua en casa. Comenta.



## Los hábitos de higiene

La higiene personal es importante para nuestra vida diaria.

Escribe las vocales para completar los nombres de los objetos de higiene personal.



T \_ \_ \_ ll \_ \_ \_



Sh \_ \_ mp \_ \_ \_



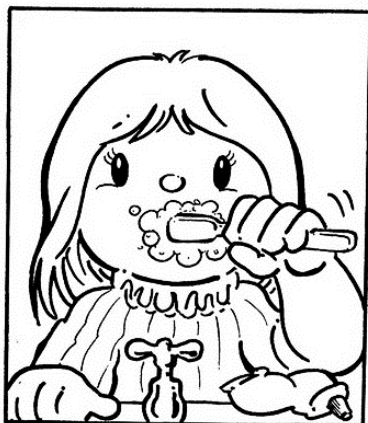
C \_ \_ p \_ \_ ll \_ \_ \_



j \_ \_ b \_ \_ n



Colorea los dibujos que representan hábitos de higiene.



**Cuaderno:** Recorta y pega cinco hábitos de higiene que prácticas en casa.

| Autoevaluación                                                                                                                                                          |                  |                                                                                     |                                                                                                                                                                          | Observaciones               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|   | Trabajo en clase |  |   | Avance    Necesita Refuerzo |
|                                                                                                                                                                         | Trabajo en casa  |  |                                                                                                                                                                          |                             |
|                                                                                                                                                                         | Orden y limpieza |  |                                                                                                                                                                          |                             |

## Salud y enfermedad

### La salud

Es un estado de completo bienestar físico, mental y social.



### La enfermedad

Es la alteración más o menos grave de la salud.

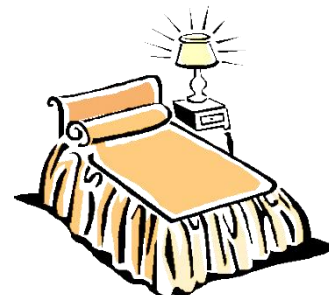


### Medidas de prevención



- ✓ Lavado adecuado y frecuente de manos para prevenir la transmisión de virus.
- ✓ Cubrir la boca al toser o estornudar, utilizando un pañuelo o si no te queda otra opción el antebrazo, reduce la transmisión de persona a persona.

**Encierra en un círculo, los objetos que utilizas cuando estas enfermo.**



**Cuaderno** Recorta y pega un ejemplo de salud y uno de enfermedad. Comenta.

## Enfermedades comunes

En toda nuestra piel y sobre los objetos, existen unos organismos que son invisibles a simple vista, por lo pequeños que son, estos se llaman bacterias.

Las bacterias provocan enfermedades, también la mala alimentación produce enfermedades.

Entre las enfermedades comunes están:

1. diarrea
2. resfriado
3. amebiasis



¿Qué enfermedad crees que tienen las personas?



Contesta las siguientes preguntas.

¿Alguna vez has tenido dolor de estómago?

---

¿Qué causaba el dolor de estómago?

---

¿Qué tratamiento recibiste?

---

¿Cómo crees que se puede evitar enfermarse del estómago?

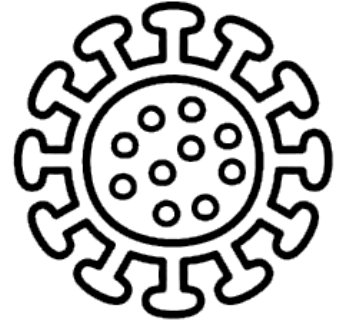
---

**Cuaderno:** Investiga, ilustra y escribe los nombres de dos gérmenes o insectos que causan enfermedades comunes.

# ¿Qué es el coronavirus?



Es una familia de virus que circulan entre humanos o ciertos animales como: (murciélagos, camellos, Gatos, etc.)

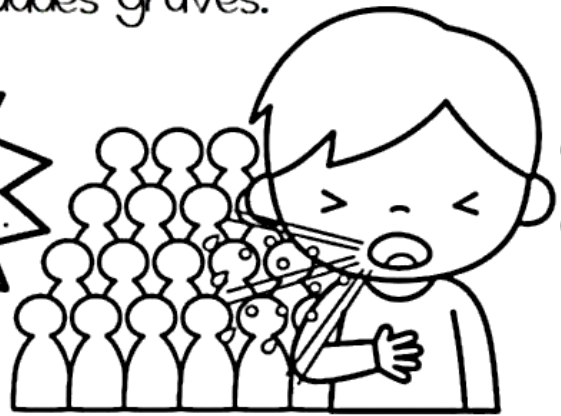


Covid-19

Causan enfermedades respiratorias que van desde resfriado común hasta enfermedades graves.



Se transmite de una persona infectada a otras a través de gotas de saliva al toser o estornudar, estrechar la mano, saludar de beso, etc.



SINTOMAS

TOSES

DOLOR DE CABEZA

FIEBRE

MALESTAR GRAL.

dificultad respirar



## El resfriado y otros malestares

El resfriado común o catarro es una enfermedad infecciosa viral leve de la nariz, la garganta y el sistema respiratorio superior.

Sus síntomas son:



**Tos**



**Congestión  
nasal**



**Secreción  
nasal**



**Dolor de  
garganta**

### Cómo prevenir enfermedades



✓ No comparta cubiertos ni vasos. Tenga buenos hábitos de limpieza.



✓ Limpie los utensilios utilizados por los enfermos con agua tibia y jabón.



✓ Cubrirse con la manga la nariz y la boca al estornudar.



✓ Lave sus manos con agua y jabón o con un líquido de limpieza de manos con alcohol.



✓ Si está enfermo utilice barbijo para evitar contagiar a otros.



✓ Evite situaciones de aglomeración que lo coloquen en contacto estrecho con otros.

**Cuaderno:** Pega y recorta tres ejemplos de cómo prevenir las enfermedades.

Encuentra los nombres de cuatro enfermedades:

**Paludismo, dengue, gripe y disentería.**

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| D | P | A | L | U | D | I | S | M | O | I |
| E | P | I | R | G | R | T | U | I | O | P |
| N | W | R | T | U | B | N | M | Z | A | B |
| G | A | F | B | N | L | O | Y | R | W | N |
| U | Q | W | A | B | C | A | D | W | F | M |
| E | D | I | S | E | N | T | E | R | I | A |

A José Miguel le dio un resfriado, qué consejo le darías para que se mejore pronto.




---

---

---

---

---

---

---

Lee y subraya los hábitos que previenen enfermedades.

- ❖ Eliminar charcos
- ❖ Depositar la basura en lugares apropiados
- ❖ Mojarse bajo la lluvia
- ❖ Comer frutas sin lavarlas
- ❖ Lavarse las manos después de ir al baño

## Las vacunas

Las vacunas son la defensa contra los microbios. Cuando los microbios entran al cuerpo producen una sustancia que causan malestar llamadas toxinas.

La vacunación protege a los niños frente a enfermedades como la difteria, el sarampión, las paperas o la tos ferina. Si no se vacunan, los niños y los adultos son vulnerables a las enfermedades y sus complicaciones y pueden llegar a morir.



Observa la imagen y responde.

| Esquema de vacunación |                                                |              |                               |                                    |                              |
|-----------------------|------------------------------------------------|--------------|-------------------------------|------------------------------------|------------------------------|
| EDAD                  | VACUNAS                                        | EDAD         | VACUNAS                       | POBLACIÓN ESPECÍFICA               | VACUNAS                      |
| 2 meses               | IPV<br>PENTAVALENTE<br>ROTAVIRUS<br>NEUMOCOCO  | 15 meses     | VARICELA<br>HEPATITIS A       | ADULTOS                            | Td<br>SPR                    |
| 4 meses               | bOPV<br>PENTAVALENTE<br>ROTAVIRUS<br>NEUMOCOCO | 18 meses     | bOPV Refuerzo<br>DPT Refuerzo | ADULTOS MAYORES                    | NEUMOCOCO<br>INFLUENZA<br>Td |
| 6 meses               | bOPV<br>PENTAVALENTE                           | 4 años       | bOPV<br>DPT<br>SPR            | Enfermos crónicos                  | NEUMOCOCO<br>INFLUENZA<br>Td |
| 12 meses              | SPR<br>AA<br>NEUMOCOCO Refuerzo                | 6 a 35 meses | INFLUENZA                     | Embarazadas y<br>Personal de salud | TDPA<br>INFLUENZA            |
|                       |                                                | 9 - 10 años  | TD Refuerzo<br>VPH<br>TDPA    |                                    |                              |

¿Por qué son importantes las vacunas para nuestro cuerpo?

Pregunta a tu papá y mamá que vacunas has recibido y si te falta alguna ¿Cuáles son?

---



---



---



---



---

**Cuaderno:** Pega y recorta dos ejemplos de enfermedades que se previenen con vacunas.

## Limpieza y cuidado del entorno

**Limpieza** es la **acción y efecto de limpiar** (quitar la suciedad, las imperfecciones o los defectos de algo).



Rodea los dibujos que representan orden y limpieza.

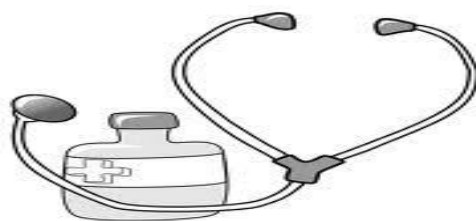


**Cuaderno:** Recorta y pega dos actividades que se deben practicar para que nuestra casa esté limpia.

## La medicina

Existen diferentes tipos de medicamentos, y diferentes formas de presentación; podemos encontrar cremas, pomadas, medicamentos inyectables, pastillas, supositorios, jarabes, o cápsulas.

Colorea las imágenes de medicina.



**Cuaderno:** Recorta y pega 5 ejemplos de medicinas que venden en las farmacias.

## Plantas medicinales

|         |                   |      |                                                                      |
|---------|-------------------|------|----------------------------------------------------------------------|
| NOMBRE. | Albahaca          | USO. | Problemas nerviosos y problemas bucales.                             |
| NOMBRE. | Árnica            | USO. | Problemas en la piel, dolores musculares, esguinces.                 |
| NOMBRE. | Boldo             | USO. | Antioxidante, digestivo, reparador del hígado vesícula.              |
| NOMBRE. | Castaña de indias | USO. | Várices, hinchazón de venas, problemas de celulitis.                 |
| NOMBRE. | Eucalipto         | USO. | Enfermedades de vías respiratorias, bronquitis, tos, gripe.          |
| NOMBRE. | Gordolobo         | USO. | Problemas de tos, bronquitis, dolor de garganta, catarro.            |
| NOMBRE. | Hierbabuena       | USO. | Problemas digestivos.                                                |
| NOMBRE. | Lemon grass       | USO. | Blanqueo de dientes, digestivo, hipo glucémico.                      |
| NOMBRE. | Manzanilla        | USO. | Colesterol, gastritis, anti cancerígena.                             |
| NOMBRE. | Naranja           | USO. | Resfriado común, circulación, rico en potasio y fósforo.             |
| NOMBRE. | Tila              | USO. | Nervios, estrés, insomnio.                                           |
| NOMBRE. | Valeriana         | USO. | Problemas de insomnio, relajante que ayuda en situaciones de estrés. |

Investiga acerca de tres plantas medicinales de tu comunidad.

¿Cómo se llama la planta? \_\_\_\_\_

¿Qué enfermedad alivia? \_\_\_\_\_

¿Cómo se prepara? \_\_\_\_\_

**Cuaderno:** Recorta y pega 3 medicamentos químicos y dos medicamentos naturales. Ejemplifica en el cuaderno un remedio casero.

## El día y la noche

Cuando el sol alumbra es de día.  
¿Qué hacemos durante el día?  
Estudiamos y jugamos también.

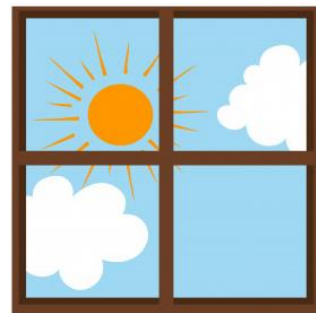


Cuando el sol no alumbra y está oscuro, es de noche.  
¿Qué hacemos durante la noche?  
Descansamos y dormimos



Menciona tres actividades que realizas en el día.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_



Menciona tres actividades que realizas en la noche.

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_



**Cuaderno:** Dibuja y colorea un sol y una luna (tamaño de la hoja del cuaderno)  
-Recorta y pega dos actividades que realizas en el día y dos que realizas en la noche.

## Nuestro planeta “La Tierra”

¿Sabes cómo se forma el día y la noche?

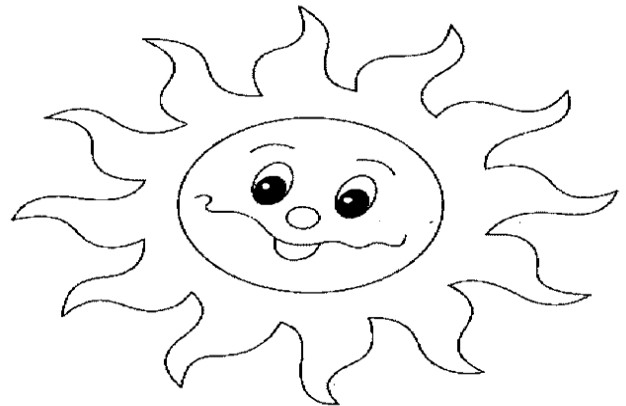
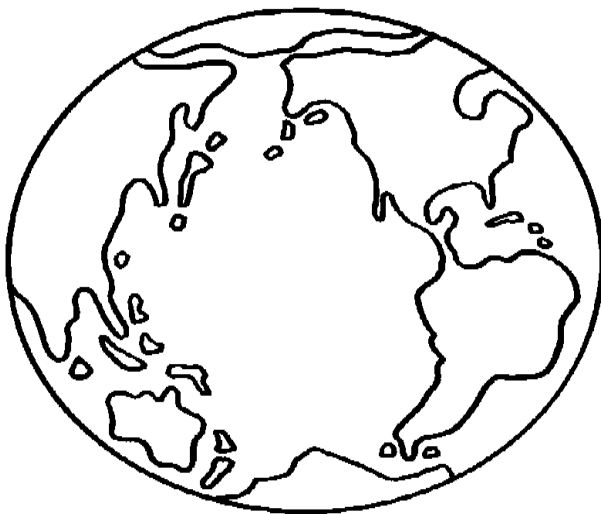
El sol que vemos todos los días y la luna que vemos todas las noches. Son como pelotas que están en el espacio. Nosotros vivimos en el planeta Tierra.

La Tierra gira sobre sí misma como un trompo.

Cuando la tierra gira, la mitad de La Tierra, tiene su cara hacia El Sol y es cuando es de día.



Mientras tanto, la otra mitad de La Tierra no recibe la luz del sol y es de noche.  
Colorea La Tierra Y El Sol.



¿Qué pasara en el otro lado donde no da el sol?  
Escribo una historia.

---

---

**Cuaderno:** Inventa un poema que hable del día y la noche. Ilustra.

## Los meses del año

Completa la siguiente tabla de los meses del año.



1. e \_ \_ \_ \_
2. \_ e \_ \_ \_ \_
3. \_ \_ \_ z \_
4. \_ \_ r \_ \_
5. m \_ \_ \_
6. j \_ \_ \_ \_
7. \_ \_ l \_ \_
8. \_ \_ \_ \_ \_ o
9. s \_ \_ \_ \_ \_
10. \_ t \_ \_ \_
11. \_ o \_ \_ \_ \_
12. \_ c \_ \_ \_ \_

30 días tiene noviembre, con abril, junio y septiembre. Enero, marzo, mayo, julio, agosto, octubre y diciembre tienen 31 días. Menos febrero que solo tiene 28 días.

- Anota en tu cuaderno la fecha de los cumpleaños de tu familia.
- Elabora un calendario de los meses del año e ilustra la actividad que se realiza en cada mes.

## Las estaciones del año



**Primavera**



**Verano**



**Otoño**



**Invierno**

Colorea las estaciones del año y luego en tu cuaderno ilustra las cuatro estaciones y que actividades realizan los niños en cada estación.

