



Unidad 1: ¿Cómo contribuir a mi salud y a la de los demás?

Estimados estudiantes, antes de explicar la guía que deben comprender, analizar y realizar, quisiera invitarles a cumplir con la cuarentena que solicita el Ministerio de Salud, ustedes no son población de riesgo por su edad, sin embargo, son entes de propagación del virus COVID-19 si se llegan a contagiar al salir de sus casas. Por favor, seamos responsables, al cuidarse protegemos a nuestras familias y sobre todo a las personas de la tercera edad.

La siguiente guía de trabajo se divide en una parte de materia, que deben leer y analizar, para posteriormente **realizar las actividades propuestas en tu cuaderno**, si tienen dudas pueden consultar al correo: esepulveda@sanfernandocollege.cl, las consultas las puedes realizar hasta las 17:00. En el correo por favor indique el nombre del alumno y el curso al cual pertenece.


Objetivo de aprendizaje	Habilidades
Analizar, sobre la base de la investigación, factores biológicos, ambientales y sociales que influyen en la salud humana	Conocer Comprender Analizar Proponer Aplicar


Según lo conversado en clases la asignatura Ciencias para la Ciudadanía es un nuevo ramo cuya metodología a trabajar es en base a generar proyectos (aprendizaje basado en proyectos).

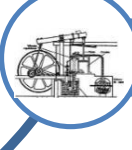
Para recordar, comentábamos en clases que para realizar un proyecto se debe de seguir un camino, que está descrito en sus cuadernos... , pero sino lo recuerda básicamente se resume en la siguiente imagen:



Por otro lado, existen tres distintas líneas de trabajo que podemos seguir, para realizar estos proyectos:

- 

1.- Proyecto de intervención: Responsabilidad social escolar
 • Busca solucionar un problema social o medioambiental.
- 

2.- Proyecto de investigación:
 • Busca responder a una pregunta relacionada con fenómenos físicos, químicos o biológicos de manera experimental o teórica.
- 

3.- Proyecto de desarrollo tecnológico:
 • Busca crear producto tangible que sea innovador y funcional.

Las etapas de cada línea son las siguientes:



P. de intervención

Planteamiento del problema
Análisis del problema
• Descripción
• justificación
Respaldo teórico
Recolección de información
Beneficiarios / Impacto
Objetivos o metas
Definición de actividades
Métodos
Recursos o presupuestos
Cronograma
Ejecución
Evaluación
Presentación de la propuesta



P. de investigación

Planteamiento de una pregunta
Hipótesis
Fundamento teórico
Materiales
Montaje
Procedimientos
Resultados
Discusión
Conclusión
Presentación de la propuesta



P. de desarrollo tecnológico

Planteamiento de una demanda o una necesidad
Descripción de antecedentes
Evolución de la necesidad
Propuesta o solución
Objetivos y metas
Diseño
Recursos
Costos y presupuestos
Organización
Cronograma
Ejecución
Prototipo /maqueta
Evaluación
Optimización
Presentación del producto
Presentación de la propuesta

*Lamentablemente por la contingencia nacional, los proyectos se trabajarán desde sus casas, cuya línea a trabajar será solo de investigación e individuales, además los temas propuestos serán dados por los profesores y ustedes deberán investigar sobre ellos.

El tema a investigar es: ¿Cómo está nuestra salud?

“Diversos estudios nacionales han demostrado la mala calidad de la alimentación de la población chilena a través de todo su ciclo vital. Los principales problemas alimentarios se vinculan con bajos consumos de frutas, verduras, leguminosas, pescados y lácteos y alto consumo de alimentos industrializados, que generalmente contribuyen a un aporte excesivo de calorías, grasas, azúcar y sal. Existe también una alta prevalencia de tabaquismo, obesidad y enfermedades crónicas vinculadas con los estilos de vida, al igual que en muchos otros países.

La preocupación por el sedentarismo y la alimentación se basa en sus efectos directos en la calidad de vida de las personas, por su fuerte asociación con enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, enfermedades osteoarticulares y algunos tipos de cáncer. La obesidad puede llegar a reducir la esperanza de vida hasta en diez años y representa una elevada carga económica para la sociedad.

Aun cuando se han desarrollado diversas estrategias para mejorar las conductas alimentarias y estilos de vida de la población chilena, los resultados obtenidos hasta la fecha han sido limitados y la prevalencia de obesidad ha continuado en aumento en niños, escolares y adultos.

La información disponible en el país sobre alimentación y estilos de vida en adolescentes y adultos jóvenes es limitada. La Encuesta Nacional de Salud del año 2010 incluyó 812 jóvenes de 15 a 24 años, donde se observó 10,9% de obesidad, 46% de fumadores actuales, 79,3% de sedentarismo y que sólo 13% cumplía con las recomendaciones de consumo de verduras y frutas del Ministerio de Salud. Un estudio en 449 estudiantes universitarios de Santiago mostró bajos niveles de actividad física y de consumo de verduras y frutas, asociados a una baja disposición al cambio. La principal barrera descrita para realizar mayor actividad física fue la limitada disponibilidad de tiempo (68%) y para un mayor consumo de verduras y frutas "flojera" para preparar ensaladas, falta de tiempo, olvido y el hecho que estos alimentos no quitan el hambre.”

Fuente: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872012001200008

El texto anterior fue extraído de una revista médica, que fue publicado el año 2012.

Para realizar la investigación puedes enfocarte en tus propios hábitos de salud, ya sea alimenticios, psicológicos, sociales, etc. Y averiguar si lo que estas realizando en tu vida contribuye a mejorar tu calidad y expectativas de vida.

Para ayudarte en tu investigación comparto algunas páginas que puedes consultar:

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872015000600011

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182002000100008

http://www.bibliotecaminsal.cl/wp/wp-content/uploads/2018/01/BVS_POL%C3%8DTICA-DE-ALIMENTACI%C3%93N-Y-NUTRICI%C3%93N.pdf

https://www.paho.org/chi/index.php?option=com_content&view=article&id=185:dieta-nutricion&Itemid=1005

<https://psicologia.udd.cl/files/2010/06/Situacion-Salud-Mental-en-Chile-x-Minsal.pdf>

Preguntas que te pueden ayudar a guiar tu investigación:

1. ¿Cuál es la definición de salud?
- 2.- ¿Existen factores que condicionan el estado de salud de los individuos y poblaciones?
- 3.- ¿El estado de salud de Chile, afecta mi salud individual? ¿Por qué?
- 4.- ¿Cuido mi salud? ¿Por qué?
- 5.- Da ejemplos que realizas tú para mantener tu salud social, mental y física. Mínimo 2 de cada uno.
- 6.- ¿Cuáles son las enfermedades más comunes en nuestro país?
- 7.- Chile, ¿Tiene políticas públicas que garanticen la buena salud de las personas?

Como producto deben realizar un diagrama o esquema que ilustre los aspectos más llamativos del estado de la salud en nuestro país. Pueden usar TIC o papel. Será revisado al retorno a clases, pueden enviar avances.

Saludos, que tengan un buen y provechoso trabajo, aprovechen su tiempo, a cuidar nuestra salud mental, dejen de ver tantas redes sociales y reactiven las neuronas.

Nota: Sé que preguntaran si se puede trabajar de más personas, pueden organizarse en parejas o tríos, pero solo por internet, nada de visitas a la casa de los compañeros.