

CIENCIA Y TECNOLOGÍA- QUINTO GRADO D PRIMARIA

ACTIVIDAD 01

La higiene personal y la salud.

Autores: Grupo de Diseño Disciplinas Sociomédicas*
Salud Comunitaria y Familiar II, 2007

Higiene personal

La higiene personal es un concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo.

Definición de Higiene Personal:

Es la rama de la Higiene que se ocupa de las normas del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo; con el objetivo de crear y mantener las condiciones óptimas de salud en las personas.

Para el logro de estos objetivos es necesario educar a las personas a preservarse de los agentes que pueden alterar su salud y mediante el mantenimiento de su integridad física, intelectual y psíquica.

La higiene personal se divide para su estudio en:

- Aseo personal.
- Higiene Bucal.
- Vestuario.
- Postura.
- Sueño.
- Higiene Mental.
- Alimentación.
- Respiración.
- Ejercicio Físico.

El aseo personal:

Es la base de la higiene personal y es un factor importante para la conservación de la salud, se refiere a la limpieza del cuerpo y de las cavidades orgánicas que se abren en su superficie.

1. ¿Cómo podemos promover el buen aseo en las personas para una vida saludable?

2. ¿Menciona tu rutina de aseo diario?

ACTIVIDAD 02.



Observa la imagen y responde.

¿Qué alimentos le ofrecen al niño y a su papá?

¿Por qué la vendedora dice que es un alimento nutritivo?

¿Por qué crees que los alimentos como los cereales andinos no son bien recibidos por los niños?

¿Qué significa estar bien nutrido?

Haz un listado de cereales oriundos del Perú, escoge uno de ellos y escribe acerca de él. Puedes acompañarlo con imágenes y alguna receta.

ACTIVIDAD 03.

UN NUEVO CORONAVIRUS, UNA NUEVA EPIDEMIA, MUCHAS INCÓGNITAS

1. ¿Cómo se diagnostica la enfermedad, o COVID-19?

Se encuentra principalmente en las vías respiratorias. Por ello, las pruebas de diagnóstico actuales, que consisten en amplificar secuencias génicas del virus, requieren hacer un frotis de nariz, garganta o faringe para detectar la infección.

Otro tipo de diagnóstico que se está desarrollando es una prueba que detecte anticuerpos contra el virus. En este caso, una muestra de sangre sería suficiente. Esta prueba tendría la ventaja de detectar no solo a los individuos con infección activa, pero también a aquellos que estuvieron expuestos al virus anteriormente.

2. ¿Cuáles son los síntomas de COVID19?

Los **síntomas principales son fiebre, tos y dificultad para respirar**. Sin embargo, en un pequeño porcentaje de pacientes, los primeros síntomas pueden ser diarrea o náusea.

La OMS ha estimado que el **periodo de incubación** (entre la infección y la aparición de síntomas) está **entre dos y catorce días**, aunque la gran mayoría los desarrolla entre 5 y 7 días.

3. ¿Es peligroso?

El virus puede causar **desde síntomas leves hasta enfermedad respiratoria severa (i.e. neumonía) y muerte**. La gran mayoría de las muertes han ocurrido en personas mayores de 65 años y que ya tenían alguna otra enfermedad o condición crónica. En particular, la hipertensión y la diabetes parecen ser los dos factores de riesgo más importantes y esto se podría deber al tratamiento para dichas enfermedades. En cambio, la población infantil es poco susceptible a la enfermedad, aunque sí parece infectarse, pero aún no se sabe qué tanto contribuye a transmitir el virus.

FUENTE: <https://www.isglobal.org/coronavirus>

Es necesario para realizar esta actividad, que converses en casa sobre la importancia de cuidarse uno mismo y cuidar a los que se encuentran a tu lado.

Escribe 10 acciones de cuidado contigo mismo y con los demás, para evitar el contagio de esta terrible enfermedad.