

Desarrollar actividades para el mantenimiento del área educativa: jornadas de limpieza, pintura de las paredes, reparación de ventanas y pupitres y todo lo que implique mantener la escuela en buen estado_____

Concientizar a los niños y jóvenes en cuanto al uso racional de los recursos: enseñarlos a aprovechar el papel, los lápices, las pinturas, materiales de desecho y otros_____

Involucrar a la comunidad educativa en las actividades ambientales promovidas en la escuela (mantenimiento de la escuela y áreas deportivas, recolección de papel y vidrio para procesos de reciclaje, organización de carteleras, paseos y sensibilización hacia la naturaleza)_____

Recursos:

Lápices, recortes de periódicos, pegamento, diccionario, marcador o lapicero, papel blanco, lapiceros o creyones para colorear.

Recuerda:

Si manejamos correctamente los residuos y recipientes de desechos sólidos cuidamos nuestra salud y el ambiente donde vivimos.

Mi compromiso.....

OCTAVO GRADO

Prevención de enfermedades para una vida saludable.

Todos los estudiantes identificamos las señales de enfermedades causadas por agua y alimentos contaminados, y las medidas para prevenirlas.

El agua y los alimentos contaminados pueden ocasionar enfermedades de transmisión alimentaria, denominadas (ETAS), que son aquellas enfermedades de carácter infeccioso o tóxico causadas por agentes que penetran al organismo usando como vehículo el agua o un alimento.

Las ETAS en general se producen por el consumo de alimentos contaminados. Los alimentos se pueden contaminar por organismos patógenos (bacterias, parásitos o virus o por toxinas producidas por estos, por agentes químicos o por agentes físicos. La gastroenteritis, fiebre tifoidea, la hepatitis, cólera, son ejemplos de ETAS.

Comportamiento clave:

Los estudiantes comprenden los riesgos de consumir agua y alimentos contaminados.

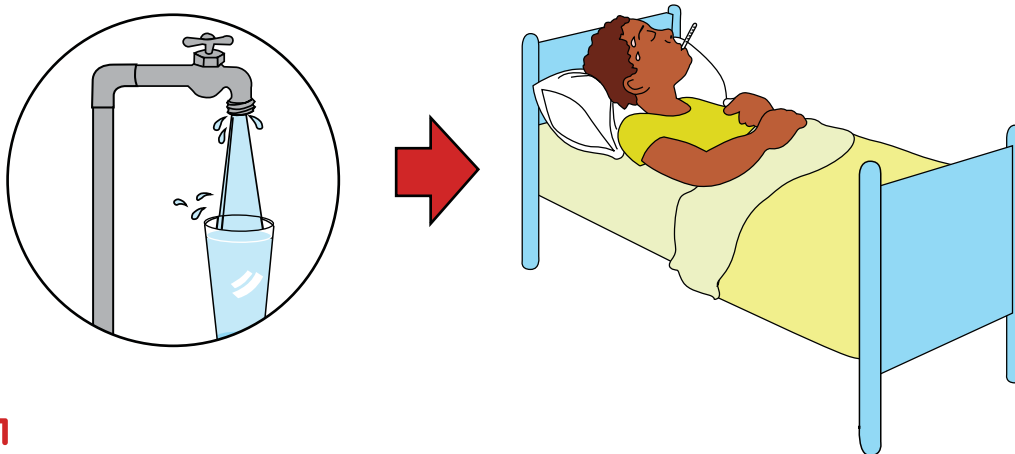
Comportamientos a promover:

- Los/las estudiantes reconocen que el consumo adecuado de agua proporciona buen funcionamiento del cuerpo en el transporte de sustancias en los procesos digestivos: absorción, circulación, y excreción.
- Los/las estudiantes consumen agua y alimentos servidos higiénicamente.
- Los/las estudiantes consumen el desayuno escolar y meriendas sin contaminar.
- Los/las estudiantes nos lavamos las manos antes de consumir alimentos.
- Lavamos las frutas y vegetales antes de consumirlos.

Tema IA: Enfermedades causadas por agua

La higiene es imprescindible para lograr una alimentación saludable. Los microbios pueden penetrar a nuestro organismo a través del agua en malas condiciones y dispuesta en envases contaminados, sin lavar y destapados.

Las consecuencias de consumir agua contaminada son enfermedades tales como: diarreas, vómitos, gastroenteritis, fiebre tifoidea, la hepatitis, cólera, entre otras.



Actividad 1

Responde las preguntas siguientes:

1. ¿Conoces algunas enfermedades transmitidas por el consumo de agua contaminada?

2. ¿Como se manifiestan estas enfermedades?

3. ¿Cuáles pueden ser las consecuencias de estas enfermedades?

4. ¿A través de cuales medidas podemos prevenirlas?

Actividad 2

Escribe en el cuadro siguiente el nombre de las enfermedades causadas por agua y las medidas para evitarla.

Enfermedades producidas por agua contaminada	Medidas para evitarla
Diarrea	Consumir agua segura (hervida o clorada)

Actividad 3

Ejercicio.

Escribe dos oraciones sobre la importancia de utilizar agua y alimentos seguros.

1. _____

2. _____

Actividad 4

Responde

- 1. ¿Qué significa el término seguro?

- 2. ¿Cómo sabemos que el agua que bebemos es segura?

- 3. ¿Por qué es importante que el agua esté segura?

- 4. ¿Para qué debemos utilizar agua segura?

- 5. ¿Qué nos puede suceder al consumir agua que no es segura?

- 6. ¿Qué debemos hacer para lograr agua segura, en la casa y en la escuela?

Actividad 5

Investigación

Conversa con personas del área de la salud, educación y medio ambiente de tu comunidad, sobre cuales enfermedades pueden ser causadas por agua y alimentos contaminados.

Tema IB: Enfermedades causadas por alimentos contaminados

Los alimentos cuando se ingieren en mal estado, contaminados con bacterias, virus, mohos, toxinas o productos químicos, producen en el organismo una serie de enfermedades, cuyos síntomas más frecuentes son náuseas, vómitos, diarreas, dolores abdominales. Los alimentos pueden ser vehículos que transportan microorganismos o parásitos. Cuando esto sucede, es por falta de higiene durante la manipulación y preparación, por ser cosechados en ambientes sucios, o por estar descompuestos a la hora de ingerirlos.

Las enfermedades más frecuentes transmitidas por alimentos contaminados son: diarreas, hepatitis A, gastroenteritis, cólera, amebiasis, fiebre tifoidea, intoxicaciones por estafilococos y, a veces, intoxicaciones alimentarias.

Actividad 1

Historia para aprender

Ayer Nancy faltó a clases por estar enferma de diarrea.

La profesora explicó la importancia de lavarnos las manos antes de consumir alimentos, pero ella no lo hace; piensa que la mayoría de los estudiantes no lo hace, por lo tanto, ella no se podía enfermar.



Según la historia que acabas de leer, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué piensan de la actitud de la estudiante?

2. ¿Piensan que le puede suceder ésto a otros niños de la escuela?
¿Por qué?

3. Escribe tres medidas para consumir alimentos de forma higiénica.

Actividad 2

El/la vigilante de la Higiene.

Investigación.

- a) Visite los alrededores de la escuela, cafetería, comedor o mercado de tu comunidad.
- b) Complete marcando con una(X) en la casilla donde la práctica se cumple de manera positiva; o una raya donde la práctica de higiene no se cumple correctamente.

Práctica Observada	Sí	No
Mantiene los alimentos y el agua tapados para protegerlos de insectos, roedores, animales domésticos.		
Se lava las manos antes de tocar alimentos.		
Utiliza agua segura para preparar alimentos.		
Utiliza agua segura para beber.		
Separan alimentos crudos de los cocidos.		
Mantienen los alimentos a temperatura segura (bien fríos o bien calientes).		
Utiliza cubiertos y pinzas limpias para tocar los alimentos.		
Lava los utensilios antes y después de preparar alimentos.		
Limpian muy bien la superficie donde prepara alimentos antes y después de usarla.		
Utiliza vasos, platos lavados con agua limpia.		
Mantienen tapados los recipientes de la basura.		
Mantienen limpio el lugar donde prepara o vende alimentos.		
No permite animales en el lugar donde prepara o vende alimentos.		

c) Escribe un mensaje sobre la importancia de consumir alimentos libres de contaminación.

Actividad 3

Lee detenidamente las oraciones que se presentan y que describen situaciones relacionadas con alimentos, agua y la escuela, y del lado derecho unos dibujos.

Une con una línea cada oración con el dibujo que le corresponde.

Lavarse las manos

Lavar frutas y verduras

Barrer la escuela

Poner la basura en su lugar

Hervir el agua

Mantener el agua tapada



Tema II: Prevención de enfermedades para una vida saludable

Es importante trabajar la salud desde la escuela, porque una buena salud contribuye a una niñez feliz. Los niños y niñas estudian mejor y están más contentos en la escuela, si ellos se sienten bien tratados y seguros. Si asisten enfermos tienen bajo rendimiento escolar y constantemente faltan a clases.

Las medidas para garantizar alimentos seguros incluyen: mantener la higiene de los alimentos, separar alimentos crudos de los cocidos, cocinar completamente los alimentos, conservar los alimentos a temperaturas seguras, utilizar agua y materia prima segura.

Actividad 1

Complete la oración:

Las verduras, frutas y hortalizas deben ser _____ y sanas así como tener su olor característico.

La _____ debe presentar su respectivo color y olor natural, así como tener tejidos firmes.

Los _____ deben tener agallas rojas y los ojos salientes y brillantes.

Las _____ pastas y otros cereales deben estar libres de insectos.

SI SE VAN A ADQUIRIR ALIMENTOS EMPACADOS O ENLATADOS, DEBE HACERSE LO SIGUIENTE:

Revisar los productos enlatados y no comprarlos si presentan en su envase _____ abombamientos u oxidaciones. Esto los convierten en medios ideales para la multiplicación de microorganismos.

Revisar la fecha de _____ del producto y no comprarlo si está vencido.

Lavarse bien las _____ con agua y jabón antes de comenzar a manipular los alimentos.

LAVAR MUY BIEN LOS ALIMENTOS ANTES DE PREPARARLOS O CONSUMIRLOS.

Evitar hábitos como tocarse la _____ o el cabello, llevarse los dedos a la boca, rascarse, toser o estornudar sobre los alimentos.

Cubrirse el _____ y el cuerpo con gorro y delantal limpios.

Lavar bien los utensilios y paños de cocina utilizados en la preparación de los alimentos

Mantener limpio el piso y las paredes, la cocina, el lavaplatos y los _____ que se utilicen durante la preparación y consumo de alimentos.

Colocar los desperdicios en _____ cerrados y lejos del lugar donde se preparan los alimentos.

Consumir siempre _____ "segura" para la higiene personal, la limpieza y cocción de los alimentos y el lavado de los recipientes, utensilios de cocina y ropa.

Actividad 2

Responde

Elabora un listado de las medidas para prevenir enfermedades y disfrutar de una vida saludable.

Clasifica las medidas según: Higiene personal, higiene del ambiente escolar y familiar, higiene de los alimentos.

Higiene personal	Higiene del ambiente escolar	Higiene familiar	Higiene de los alimentos

Recursos:

Cinta adhesiva, marcador o lapicero, papel blanco, creyones para colorear.

Recuerda

Una buena salud contribuye a tener una niñez feliz. Los niños y niñas estudian mejor y están más contentos en la escuela, si ellos se sienten bien tratados y seguros.

Mi compromiso:
