

UNIDAD N° 1

ÁREA: CIENCIAS NATURALES

DESTINATARIOS: 4to “A” – “D” y “E”

TURNO TARDE

SEÑO: Vivi

TEMA: La salud y el Sistema inmunológico.

Quiero comentar a los niños y a sus familias que para comenzar con la UNIDAD N° 1 he seleccionado el tema “LA SALUD Y LOS SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO”. De a poco iremos trabajando con los contenidos. Por ejemplo, ahora el objetivo de esta primera clase es focalizar sobre el concepto de SALUD y el SISTEMA INMUNOLÓGICO. En las clases posteriores se irán desarrollando los diferentes Sistemas del cuerpo humano (cómo están formados, función principal, enfermedades en relación a cada sistema así como también prevención de las mismas).

Personalmente me agrada mucho iniciar mis clases a partir de un video educativo en relación al contenido visto. Los alumnos/as pueden tomar nota realizando un registro de lo que escuchan y comprenden. Puede quedar plasmado en la carpeta de Naturales.

CONCEPTO DE SALUD

Leemos de manera comprensiva la información y la copiamos en la carpeta para luego subrayar las ideas más importantes.

Según la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#), la **salud** es la **condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social**. Es decir, el concepto de salud no sólo da cuenta de la **no aparición de enfermedades o afecciones** sino que va más allá de eso. En otras palabras, la idea de salud puede ser explicada como el grado de eficiencia

El **estilo de vida**, o sea el tipo de hábitos y costumbres que posee una persona, puede ser beneficioso para la salud, pero también puede llegar a dañarla o a influir de modo negativo sobre ella. Por ejemplo, un individuo que mantiene una alimentación equilibrada y que realiza actividades físicas en forma cotidiana tiene mayores

probabilidades de gozar de buena salud. Por el contrario, una persona que come y bebe en exceso, que descansa mal y que fuma, corre serios riesgos de sufrir enfermedades evitables.

Es importante recalcar que para gozar de una magnífica salud física se hace necesario que la persona en cuestión cuenta con una serie de hábitos tanto alimenticios como deportivos. Así, respecto al primer aspecto hay que subrayar que las dietas que se realicen deben ser nutritivas y equilibradas.

¿QUÉ ES EL SISTEMA INMUNITARIO?

Para iniciar con este tema podemos buscar el siguiente video: ¿Cómo prevenir enfermedades? La vacunación | Videos Educativos para Niños.

Sistema inmunitario

Ser inmune significa estar protegido. Por lo tanto, tiene sentido que el sistema corporal que ayuda a combatir las enfermedades se llame “sistema inmunitario”. El sistema inmunitario está formado por una red de células, tejidos y órganos que funcionan conjuntamente para proteger al cuerpo.

Los glóbulos blancos, también llamados "leucocitos", forman parte de este sistema de defensa.

Los leucocitos se encuentran en muchos lugares, como el bazo, un órgano que se encuentra en el vientre y que se encarga de filtrar la sangre y ayudar a luchar contra las infecciones. Los leucocitos también se encuentran en la médula ósea, que es una gelatina espesa y esponjosa ubicada dentro de los huesos.

O sea que cuentas con un excelente sistema que te protege. ¿Pero ese sistema es suficiente para evitar que te pongas enfermo? Bueno, todo el mundo se pone enfermo de vez en cuando. Pero el sistema inmunitario nos ayuda a recuperarnos y a volvernos a encontrar bien. Y, si te has puesto todas tus [vacunas](#), tu cuerpo está más que preparado para luchar contra las enfermedades graves que al sistema inmunitario le costaría mucho combatir. Por ejemplo, si te pones la vacuna contra el sarampión y te expones alguna vez a esa enfermedad, estarás protegido y no te contagiarás.

Los niños sanos pueden ayudar a sus sistemas inmunitarios [lavándose las manos](#) con frecuencia para prevenir posibles infecciones, comiendo alimentos saludables y nutritivos, haciendo abundante ejercicio físico y sometiéndose a revisiones médicas regulares. Y, si hoy te encuentras bien, ¡agradéceselo a tu sistema inmunitario.

ACTIVIDADES

- 1- Nuestra cocina será nuestro laboratorio en casa. Te propongo elaborar en familia una comida saludable que sea enriquecedora para nuestro sistema inmune.
- 2- Registrar en primer lugar la receta donde tomarás nota de los distintos ingredientes y paso a paso escribir el procedimiento para su preparación.
- 3- Realiza una lista de qué otros alimentos protegen nuestro sistema inmunológico.
- 4- En familia propongo que pongamos un horario y realizar actividad física. Esto nos ayuda a estar bien emocionalmente y a fortalecer nuestro cuerpo.

EN LA CARPETA RESPONDER

- a- Explicar con tus palabras lo que se entiende por SALUD.
- b- Dar un ejemplo de un hábito saludable y otro que no lo sea.
- c- ¿A qué nos ayuda el sistema inmunológico?
- d- ¿Son importantes las vacunas? ¿Por qué?
- e- ¿En este momento tan difícil que estamos viviendo cuáles son las medidas preventivas que debemos tener en cuenta para no enfermarnos?
- f- ¿Quiénes son los responsables de nuestras infecciones, como por ejemplo una gripe?
- g- Buscar la definición acerca de lo que es un virus, cómo se propaga, cómo se previene y cómo combatirlo.
- h- Buscar información sobre alguna enfermedad originada por algún virus.

MENSAJITO DE LA SEÑORA VIVI PARA LAS FAMILIAS.

Hola linda familia:

Quiero saludarlos y espero todos la estén pasando lo mejor posible en esta difícil situación que nos toca vivir a todos. Les envío un enorme abrazo y pensemos que pronto estaremos juntos en nuestra querida escuela 109.

Si hay una consigna que no puedan resolver continúen con la siguiente.