



GUÍA DE APRENDIZAJE
“CIENCIAS NATURALES”

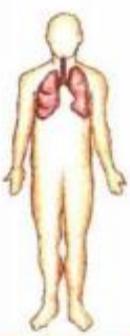
NOMBRE:		FECHA: Semana 23 06 al 11 de Septiembre 2020.	CURSO: Octavo Año Básico.
OA5: Explicar, basados en evidencias, la interacción de sistemas del cuerpo humano, organizados por estructuras especializadas que contribuyen a su equilibrio, considerando: La digestión de los alimentos por medio de la acción de enzimas digestivas y su absorción o paso a la sangre. El rol del sistema circulatorio en el transporte de sustancias como nutrientes, gases, desechos metabólicos y anticuerpos, el proceso de ventilación pulmonar e intercambio gaseoso a nivel alveolar. El rol del sistema excretor en relación con la filtración de la sangre, la regulación de la cantidad de agua en el cuerpo y la eliminación de desechos. La prevención de enfermedades debido al consumo excesivo de sustancias como tabaco, alcohol, grasas y sodio, se relacionan con estos sistemas.	Unidad 1	Habilidades a desarrollar:	Explicar, comprender, analizar.
	Nutrición y Salud		
Objetivo de clase: <ul style="list-style-type: none"> Proponer medidas de prevención de enfermedades investigadas asociadas a procesos digestivos, circulatorios, respiratorios y excretores. 			
Indicadores de Evaluación: <ul style="list-style-type: none"> Proponen medidas de prevención de enfermedades investigadas asociadas a procesos digestivos, circulatorios, respiratorios y excretores. 			
Instrucciones de la Actividad: <ul style="list-style-type: none"> Lee y responde cada una de las preguntas que aparecen en tu guía Te puedes apoyar con la clase online que aprendiste con tu profesor Analiza, recorta y pega en tu cuaderno la información entregada Envía las respuestas finales a tu profesor a través del correo electrónico 			
Sitio web recomendado: https://www.youtube.com/watch?v=mijKBzIXgLk			
Docente: Edgardo Martínez Hidalgo.	Correo: edgardo.martinez@colegio-pablogarrido.cl	Horario de Consultas: 10:30 a 11:30 horas.	

Estimados alumnos y alumnas: Les invito a leer con detención la información que presento para que puedan realizar las actividades que vienen más adelante.

SISTEMAS QUE INTERVIENEN EN LA FUNCIÓN DE NUTRICIÓN



Digestivo
Transforma los alimentos.



Respiratorio
Obtiene oxígeno y expulsa dióxido de carbono.



Circulatorio
Transporta nutrientes, oxígeno y sustancias de desecho.



Excretor
Elimina sustancias de desecho de la actividad celular.

Integración de los Sistemas de la Nutrición				
Sistemas	Digestivo	Circulatorio	Respiratorio	Urinario
Función	Ingestión y Digestión	Transporte de Sustancias	Ingreso de Oxígeno	Filtración de Sangre
	Eliminar desechos		Elimina Dióxido de Carbono	Elimina desechos de la Orina
Órganos	Boca- Esófago- Estómago- Intestino Delgado- Intestino Grueso- Ano- Páncreas- Vesícula Biliar- Hígado	Corazón- Arterías- Venas- Capilares	Nariz- Faringe- Laringe- Tráquea- Bronquios- Bronquiolos- Pulmones- alveolos	Riñón- Uréteres- vejiga- uretra

A continuación les presento las enfermedades que afectan a los diferentes aparatos del ser humano, así como también sugerencias para evitarlas, presta y lee con mucha atención para que así las puedas prevenir:

Enfermedades del aparato digestivo:

- Cavidad bucal: Caries y gingivitis.
- Estómago: gastritis, úlcera de estómago, gastroenteritis.
- Hígado: piedras o cálculos biliares, hepatitis, cirrosis.
- Intestino: Apendicitis, parasitosis intestinales, estreñimiento, salmonelosis

Hábitos saludables para el aparato digestivo:

- Lavarse las manos antes y después de manipular alimentos.
- Manipular los alimentos con cuidado e higiene.
- Evitar la ingestión de carnes y pescados crudos.
- Cepillarse los dientes después de cada comida. Acudir al dentista dos veces al año.
- No tomar comidas o bebidas muy calientes o picantes.
- No ingerir alcohol.
- Comer relajadamente.
- Realizar cinco comidas al día.
- Consumir alimentos ricos en fibras.
- Hacer deporte para evitar el estreñimiento

Enfermedades del aparato respiratorio

- La hipoxia se produce cuando los tejidos del cuerpo no reciben el nivel adecuado de oxígeno.
- Enfermedades infecciosas: Sinusitis, catarro, anginas, faringitis, bronquitis, bronquiolitis y neumonía.
- Enfermedades inflamatorias y alérgicas: Rinitis alérgica, asma, bronquitis crónica, enfisema pulmonar.
- Neumotorax.
- Cáncer de labios, lengua, garganta y pulmón.

Hábitos saludables para el aparato respiratorio

- No fumar.
- Practicar algún deporte o realizar regularmente ejercicio físico.
- Evitar la exposición a sustancias gaseosas peligrosas, polvo y atmósferas contaminadas.
- Evitar los cambios bruscos de temperatura.

Ahora te presento los efectos que ocasiona el cigarrillo en el ser humano a través del tabaco con la finalidad de que lo evites de consumir.

Efectos del tabaco:

- Se dañan los pulmones (cáncer de pulmón, enfisema pulmonar y bronquitis crónica).
- Se aumenta el riesgo de ataque cardíaco.
- Dificulta la respiración y favorece las alergias y las infecciones.
- Se reduce la cantidad de O₂ disponible para las células.
- Se adelanta la menopausia, aumentando la osteoporosis.
- Disminuye el peso de los niños de madres fumadoras.
- Sequedad cutánea, envejecimiento prematuro.

Para prevenir enfermedades del aparato digestivo, te presento estas sugerencias para que las practique diariamente



Ejercicios para practicar

1. Aparato digestivo Ejercicio 6

Haz corresponder cada hábito saludable con su motivo:

Lavarse las manos antes de las comidas	Evitar el alimento principal de las bacterias de la boca.
Cepillarse los dientes y las encías	No producir irritaciones de garganta ni quemaduras.
Masticar bien los alimentos	Facilitar la digestión y la mezcla del alimento con los jugos digestivos.
Evitar comidas muy calientes o frías	Eliminar los restos de alimentos y bacterias.
Evitar bebidas y alimentos muy azucarados	Evita el contagio por bacterias, hongos y otros microorganismos.
Evitar la deshidratación	Eliminar el sarro dental.
Ingerir alimentos ricos en fibra	Disfrute de la comida, buena digestión y evitar atragantamientos.
No ingerir alcohol	Evita daños al hígado y al páncreas.
Comer despacio	Mejora la movilidad intestinal, evita la obesidad y facilita la defecación.
Usar seda dental	Recuperar los líquidos corporales, especialmente cuando hay vómitos y diarrea.

Ticket de salida

- ¿cómo podemos prevenir enfermedades?
- Nombra 2 del sistema Respiratorio y digestivo