

## **Ruta pedagógica 3° medio Ciencias para la Ciudadanía**

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

#### **Semanas 1- 5 al 19 de Mayo Pag de apoyo texto 20 -21**

**¿Cuál es el reto?** Analizar los componentes de la salud e investigar su estado actual en la población chilena. ¿Cómo está nuestra salud?

<https://www.ine.cl/estadisticas/sociales/condiciones-de-vida-y-cultura/calidad-de-vida-y-salud/informe-nacional-de-factores-de-riesgo.pdf>

Lean la información entregada y busquen también en los links sugeridos o en otras fuentes.

**Análisis** • Observen el esquema de los componentes de la salud. ¿Por qué la salud no solamente guarda relación con aspectos físicos? • Revisen la tabla de datos. ¿Qué enfermedades se pueden asociar a factores mentales o sociales? • Consideren otros datos de la ENS. Sinteticen y agrupen la información según el componente de la salud relacionado

**Presentación:** Elaboren una presentación que ilustre los aspectos más llamativos del estado de la salud en nuestro país. Pueden usar TIC o papel.

**Evaluación y autoevaluación** • ¿Cómo evalúan su trabajo? Apliquen las pautas de evaluación (págs. 254 y 255). • Describan tres cambios que mejorarían su trabajo.

Indicadores de salud: [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=14401:health-indicators-conceptual-andoperational-considerations-section1&Itemid=0&limitstart=1&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14401:health-indicators-conceptual-andoperational-considerations-section1&Itemid=0&limitstart=1&lang=es) • Concepto de salud (video): <https://www.youtube.com/watch?v=8Lawnkm5vTU> • Salud mental en Chile: <https://psicologia.udd.cl/files/2010/06/Situacion-Salud-Mental-en-Chile-xMinsal.pdf>

#### **Proyecto 2 : Dietas vegetarianas o veganas: ¿algunos riesgos?**

##### **Semana 2 - 19 de Mayo al 2 de Junio Pag de apoyo 22-23**

¿Qué son los nutrientes? ¿Cuáles son las principales funciones de cada tipo de nutriente?

Dietas vegetarianas. Son aquellas formadas principalmente por verduras, frutas, legumbres, semillas y frutos secos. Se caracterizan por no contener carne de ningún tipo. Pero sí pueden incluir huevos y lácteos

**¿cuál es el reto?** Producir un video simple que dé a conocer a la comunidad los riesgos asociados a la falta de algunos nutrientes en las dietas vegana y vegetarianas para los adolescentes y niños.

**Planificación** del proyecto Escribir el guion. • Definir los recursos visuales que utilizarán (esquemas, tablas comparativas, gráficos).

- Planificar el trabajo considerando el tiempo asignado.

**Taller de producción** • Grabar el video según lo planificado. • Editar el video, incorporando música y efectos.

**Análisis y reflexión** • ¿Qué nutrientes están ausentes o en baja proporción en las dietas vegana y vegetariana?, ¿qué trastornos en la salud genera su ausencia? • ¿Estas dietas presentan algunas ventajas nutricionales? ¿Son exclusivas de ellas? • ¿Por qué es recomendable consultar a un médico especialista antes de hacer cambios drásticos en la dieta

**Presentación** • Enviar video y reflexionar sobre cómo debiera ser la alimentación durante la adolescencia. • Entregar un resumen de contenidos a sus compañeros cuando corresponda. Puede ser impreso o digital

**Evaluación y autoevaluación** • ¿Cuál es la relevancia de difundir a la comunidad información confiable sobre nutrición? ¿Cómo utilizarían el video para esto? • Evalúen su trabajo usando las pautas de auto y coevaluación.