

Propuesta Pedagógica: "Que no se te esfume tu salud".

Escuela Nocturna Juan Serú

Ciclo: Segundo "B"

Docente: Villavicencio Sandra

Turno: Noche

Áreas: Curriculares: Matemática, Ciencias Naturales y Tecnología

Contenidos:

Operaciones con números naturales Suma y resta con números naturales hasta 10.000.
Reconocimiento y uso de las operaciones entre números naturales de uso habitual y su explicación de sus propiedades en situaciones de uso social habitual en situaciones problemáticas significativas.

Los gráficos estadísticos. Elementos y tipos (gráficos de barras, gráfico circular).

Reconocimiento del sistema respiratorio: estructura y función.

Conocimiento de las principales acciones de salud: promoción y prevención de las adicciones.

Identificación de los efectos negativos y positivos de la tecnología en la problemática de las adicciones.

Actividades

1-Lee el siguiente artículo de **Clarín**:

¿Por qué es tan difícil dejar de fumar?

El 70 por ciento de los fumadores quieren abandonar el tabaco. Sin embargo, muchos no lo consiguen.

El tabaco es responsable de más de 25 enfermedades en nuestro organismo y un importante factor de riesgo para el desarrollo de otras. Sin embargo, y pese a que este hábito es una de las principales causas de **enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)** y de **cáncer de pulmón**, en Argentina en el año 2015 se ha registrado **3.263 muertes por EPOC, 2.450 por cáncer pulmonar y 1.900 por riesgos cardiovasculares**

Muchos especialistas han comprobado que dejar de fumar es la decisión más saludable que se puede tomar en cualquier momento de la vida. De hecho, **el 70 por ciento de los fumadores quiere abandonar el tabaco**. Entonces, ¿por qué cuesta tanto conseguirlo?

"El tabaquismo es una enfermedad adictiva, crónica y recurrente. Entre los componentes procedentes de la combustión del tabaco se encuentra **la nicotina**, una sustancia altamente adictiva (tiene un poder adictivo cinco veces superior a la cocaína, por ejemplo) cuyo consumo genera una importante dependencia. Éste es uno de los principales motivos que dificulta su abandono", explica Riesco, especialista en EPOC.

También indica que en el humo del cigarrillo se han detectado más de 3.500 sustancias tóxicas para la salud, entre las que destacan la presencia de más de 60 sustancias carcinogénicas, y que favorecen el desarrollo de tumores y el monóxido de carbono, directamente implicado en el **riesgo cardiovascular** y en la **irritación de la vía aérea**. "Muchas de estas sustancias, que son inhaladas, provocan alteraciones localmente en el aparato respiratorio que van a ser responsables de desarrollo de EPOC", añade.

Es necesario la eficacia de un tratamiento individualizado, correctamente prescrito y con un seguimiento adecuado por especialistas.

2- Responde con una oración completa

- ¿Qué enfermedades causa el tabaco?
- ¿Cuántas muertes ha causado en Argentina?
- ¿Por qué cuesta tanto dejar de fumar?



- d) Muchas sustancias que se inhalan al fumar, provocando alteraciones en nuestro organismo ¿Precisamente en dónde?
- a) ¿Cómo podrías ayudar a concientizar sobre la importancia del cuidado de la salud de nuestro sistema respiratorio?

3- Observa la siguiente imagen:

El sistema respiratorio

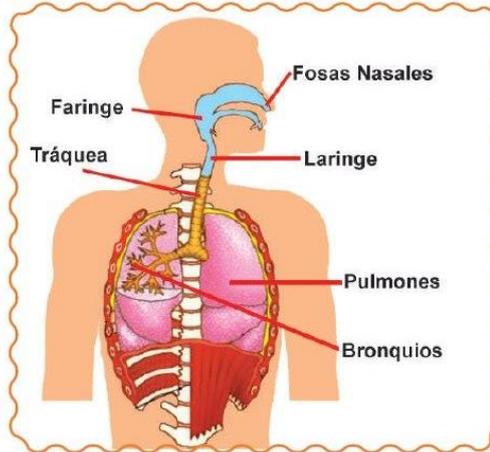
Está formado por un conjunto de órganos encargados de la respiración de los seres humanos, la cual es indispensable para nuestra vida.

La respiración es un proceso que se realiza a través de dos movimientos:

- a) Inspiración: por el cual se toma el oxígeno del aire que nos rodea hasta que llega a los pulmones.
- b) Espiración: por el cual eliminamos el dióxido de carbono que sale de los pulmones.

Los órganos principales que conforman el sistema respiratorio son:

-Las fosas nasales, la faringe, la laringe, la tráquea, los bronquios y los pulmones.



Los pulmones

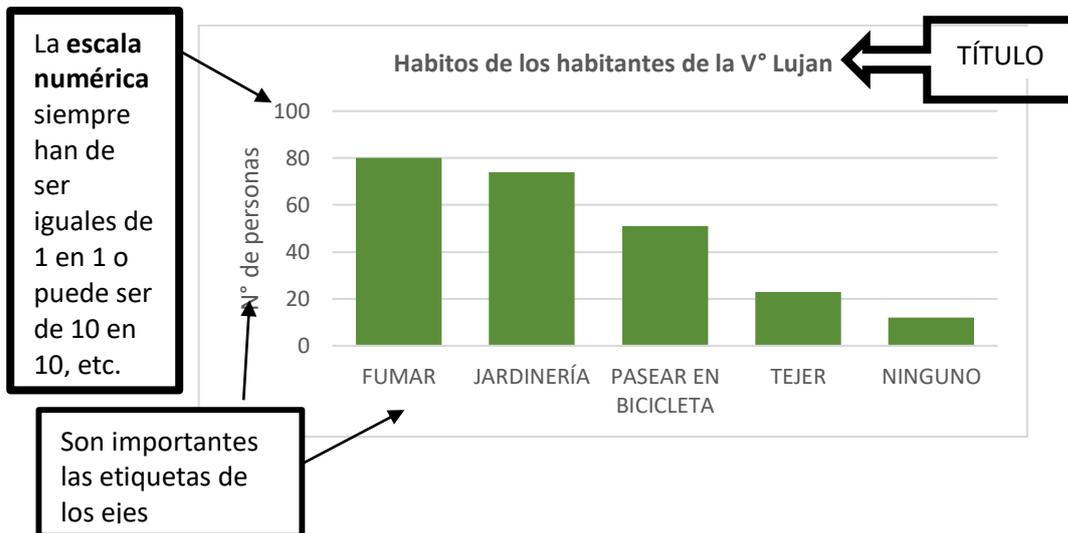
- a) Investiga sobre los órganos del sistema respiratorio y escríbelo en el cuaderno.

4- ¡Armando gráficos! Lee con atención las siguientes situaciones problemáticas:

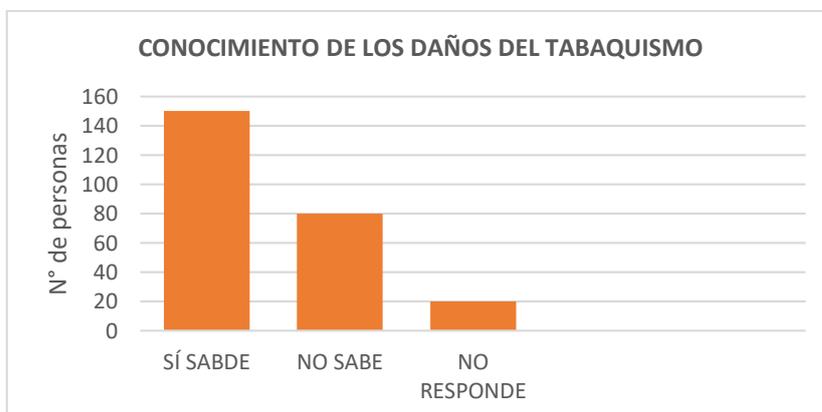
- a) José hizo una encuesta "Hábitos de los habitantes de la V° Lujan" y obtuvo la siguiente información

Fumadores: 80 personas
Jardinería: 74 personas
Pasear en bicicleta: 51 personas
Tejer: 23 personas
Ninguno: 12 personas

Con estos datos armó el siguiente gráfico de barra:



b) Marisa hizo una encuesta sobre "CONOCIMIENTO DE LOS DAÑOS DEL TABAQUISMO" y obtuvo el siguiente gráfico de barra



- ❖ ¿Cuántas personas fueron encuestadas?
- ❖ ¿Cuántas personas saben sobre los daños que causa el tabaquismo?
- ❖ ¿Y Cuántas no saben?
- ❖ ¿A qué se debe que las personas no respondan?



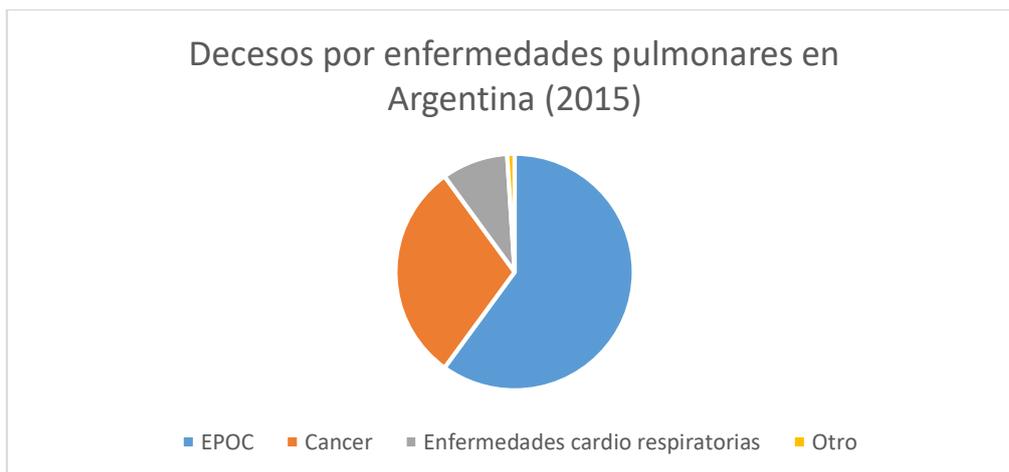
5-Lee la siguiente información sobre los GRAFICOS ESTADISTICOS

Gráficos Estadísticos: Son representaciones visuales que emplean símbolos, barras, polígonos y sectores, de los datos contenidos en tablas de frecuencias. **Importancia:** ... Aun cuando presentan una cantidad limitada de datos y cifras aproximadas, permite reforzar los argumentos o conclusiones que una investigación presente.

Tipos de gráficos estadísticas

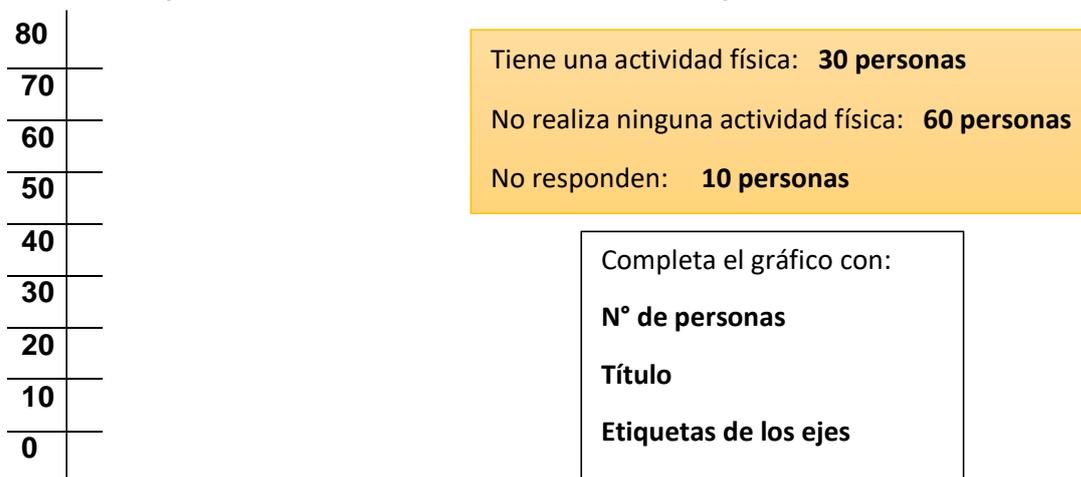
- Gráfico o diagrama de barras.
- Gráfico o diagrama de sectores.
- Histograma.
- Polígono de frecuencias.
- Pictograma.

6-El siguiente **gráfico circular** muestra los fallecidos en Argentina, ocurridas en el 2015, por enfermedades del sistema respiratorio:



- ¿Cuáles son las causas de muerte en los habitantes de Argentina ocurrida en el 2015?
- Si tienes en cuenta todos los decesos que ocurrieron en la Argentina, ¿Cuál representa la mayor cantidad? ¿Cómo te diste cuenta?
- Según el artículo de **Clarín** ¿cuál es la cantidad de personas fallecidas por enfermedades pulmonares?
- Si en el artículo nos informa que "...en Argentina en el año 2015 se ha registrado **3.263** muertes por EPOC, **2.450** por cáncer pulmonar y **1.900** por riesgos cardiovasculares"
 - ¿Cuál es el total de personas fallecidas por estas enfermedades?
- El total de personas fallecidas en el 2015 son **8.200** ¿Cuántas personas corresponden a "otro" en el gráfico?
- ¿Qué elementos en este **gráfico circular** tienes en cuenta para entender la información que proveen?

7- Arma un gráfico de barras en tu cuaderno con los siguientes datos:



8-Los Efectos de la Tecnología

Como hemos visto el tabaco afecta principalmente el sistema respiratorio. Por los numerosos intentos de abandonar definitivamente el hábito de fumar cigarrillos, el hombre ha optado por el uso de métodos tecnológicos como **cigarrillo electrónico y las Apps.**

Los cigarrillos electrónicos:

Los beneficios y riesgos sobre el uso de los cigarrillos electrónicos son objeto de polémica. Los defensores lo presentan como una alternativa al cigarro tradicional con un supuesto impacto mucho menor a la salud, o como terapia de reemplazo.

Cliff Douglas, experto en problemas del tabaco de la **American Cancer Society**, reconoció que los cigarrillos electrónicos son menos dañinos que los normales, pero eso no quiere decir que ayuden a dejar el hábito».



Un informe de la **Academia Nacional de Ciencia, Ingeniería y Medicina** encontró pruebas concluyentes de que la gran mayoría de los cigarrillos electrónicos contienen una amplia variedad de sustancias que son potencialmente tóxicas.

El uso de las Apps

Las redes sociales son una buena opción para deshacerse del hábito de fumar.

Puedes vincularte a grupos concretos para acceder a diferentes consejos proporcionados en cuentas o páginas dirigidas a este público. Compartir experiencias con una comunidad enfocada a acabar con los vicios que motivan a seguir.



9- Lee los siguientes mensajes:

31 de mayo Día del Tabaquismo

Que no se te esfume
tu salud y dinero



10- ¡Nos ponemos en campaña!

Elabora un texto de concientización para las personas que tienen el hábito de fumar sin saber las consecuencias graves que esto implica.

Escribe el mensaje por WhatsApp y envíalo a todos tus contactos.



Director: Carlos Espejo.