
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA HECTOR ABAD GOMEZ		
	Proceso: GESTIÓN CURRICULAR	Código	
Nombre del Documento: GUÍA DE TRABAJO PARA LA ATENCIÓN DE ESTUDIANTES EN LA PRESENCIALIDAD – JORNADA SABATINA		Versión 01	Página 1 de 6

INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ			
DOCENTES: KATHERINE MORENO MORENO		NÚCLEO DE FORMACIÓN: TÉCNICO CIENTÍFICO	
CLEI: 3	GRUPOS: 304, 305, 306, 307, 308	PERIODO: 1	SEMANA: 9
NÚMERO DE SESIONES:	FECHA DE INICIO:	FECHA DE FINALIZACIÓN:	
1	28/03/2026	10/04/2026	

PROPÓSITO

Formular un proyecto de vida con hábitos saludables que le permitan al estudiante tener un estado de salud óptimo, tanto físico como mentalmente; mediante el estudio detallado y la comprensión de la estructura, el funcionamiento y los cuidados pertinentes del organismo.

Pregunta Orientadora: ¿Cómo influye la salud física y mental del ser humano en su proyecto de vida?

ACTIVIDAD 1 (INDAGACIÓN)

El cuerpo: la máquina perfecta

Una computadora potente necesita 45 minutos para simular un segundo de la actividad del cerebro humano. El volumen de memoria humana sobrepasa 40 mil teléfonos inteligentes. No debemos ignorar lo que nuestro cuerpo nos dice. Muchas veces alguna sintomatología es prevenible. Como toda máquina, nuestro cuerpo necesita cuidados y mantenimiento. Cuidar de él y escucharlo debe ser parte de rutina diaria de vida, que no represente un sacrificio ni una carga pesada. Estos consejos les resultará sencillo y podrán hacerlo parte de su día a día:

- Utiliza tu mente: Oblígate a pensar más, ejemplo: memoriza números telefónicos, fechas y direcciones.
- Nuestros músculos y articulaciones necesitan moverse. Ejercítate al menos cuatro veces a la semana.
- Somos lo que comemos. Balancea tu alimentación y ten presente ingerir alimentos tres veces al día y complementos de meriendas entre cada comida. “comer saludable”
- El descanso no debe ser negociable. Cuando descansas, el cuerpo regenera y recarga combustible para la agenda del día siguiente. Fortaleces la memoria muscular, la presión sanguínea baja y el sistema inmune se fortalece, produce buen humor y ayuda a mantener un peso saludable.

- Un factor determinante es el estrés y por naturaleza debemos lidiar con él en el día a día. Dedícate tiempo y espacio; puedes leer un libro, escuchar música de tu preferencia y ocupar la mente en actividades de tu agrado.

- La higiene es vital para conservar el cuerpo saludable. Muchas enfermedades y bacterias se propagan a través de la boca. Una mala higiene bucal traslada las bacterias a los músculos y articulaciones que más utiliza el ser humano.

La realidad es que poseemos la verdadera máquina perfecta con capacidad para lograr cualquier objetivo, con un plan específico, de acuerdo a su profesión o actividad deportiva que realice. Poseemos la capacidad para manejar nuestra máquina y así prevenir síntomas de enfermedades y mantener una salud óptima desde temprana edad. Dediquemos un momento de cada día para conectarnos con nuestro cuerpo y obtendremos grandes beneficios.

- Clasifica la rutina que haces a diario en hábitos saludables y no saludables
- ¿Qué enfermedad aqueja a tu familia?, ¿Consideras que los hábitos enumerados en el punto anterior, podrían aportar una mejoría, si se cultiva los hábitos positivos y se reducen los negativos?, justifique su respuesta

Fuente: Cruz, J. (2019). Modificado por González, J. (2019).

ACTIVIDAD 2 (CONCEPTUALIZACIÓN)

Hábitos saludables: Son todas las conductas y comportamientos que tenemos asumidas como propias y que inciden en nuestro bienestar físico, mental y social. Hay cuatro hábitos vitales que mejoran la calidad de vida y la salud; higiénico, alimenticio, deporte y sueño.





Proporcionan las condiciones para una mejor calidad de vida; como higiene del cuerpo, usar indumentaria limpia, cómoda y adecuada, respetar las normas, hacer buen uso de los diferentes espacios, respetar el entorno y recursos del medio ambiente.	Se transmiten de padres a hijos, están influidos por factores como lugar geográfico, clima, costumbres, capacidad de adquisición, forma de selección, preparación y consumo de alimentos para mantener sano el aparato digestivo.	Conjunto de actividades que permiten disponer cuerpo y mente; aportando la energía necesaria, se padecen menos enfermedades, mejorar la imagen corporal, se tiene mayor equilibrio emocional, mejora las relaciones con su entorno.	Es la base de todos los hábitos y decisiones diarias, dormir lo suficiente mejora la salud, se debe tener un horario de sueño, un ambiente tranquilo y confortable. El insomnio y el estrés afecta a la salud emocional, física, y mental.
Higiénico 	Alimenticio 	Deporte 	Sueño 

Ilustración 24 Hábitos saludables
Fuente: Autoría propia

Las enfermedades: El número de enfermedades que afectan al cuerpo humano es infinito. Hay Trastornos físico o mental que provoca alteraciones en el funcionamiento normal del organismo, ya sea a nivel físico o psíquico.

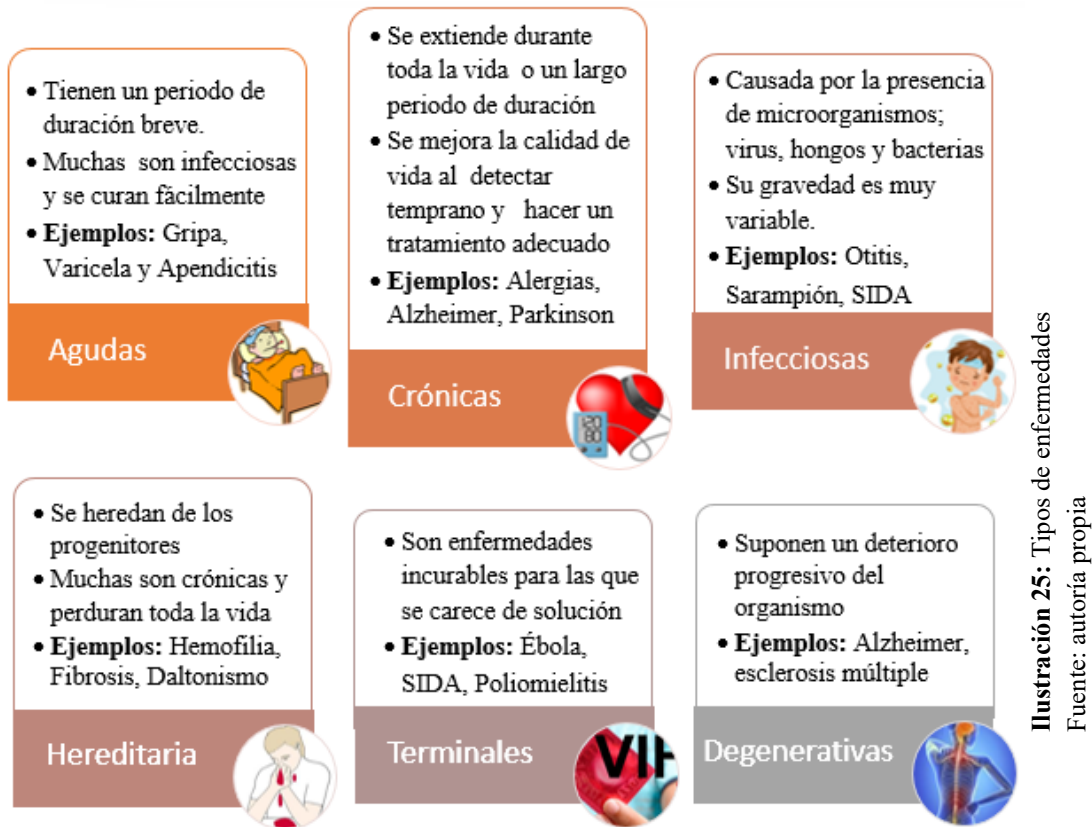
Enfermedades a nivel físico: El sistema inmunológico humano es esencial para la supervivencia en un mundo lleno de microbios potencialmente peligrosos, debes cuidarlo; para que este funcione de una manera correcta, evitando deterioros y así, este sistema pueda prevenir daños que pongan en peligro la vida. Cuando una célula se enferma, pierde su capacidad de dividirse y sufre modificaciones, formando masas celulares o tumores que pueden ser benignos (menos dañinos) o malignos (invasivos). Por su división descontrolada, también ahogan, desnutren y vuelven indefensas a las células normales de su entorno, provocando enfermedades en los tejidos, los órganos, los aparatos y sistemas del cuerpo humano y finalmente causan la muerte. Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) son infecciones que se transmiten de una persona a otra a través del contacto sexual, causadas por las bacterias, parásitos, hongos y virus. Existen más de 20 tipos de ETS; afectan los dos sexos, pero son más graves en la mujer embarazada, causando grandes daños a su bebe. Las ETS pueden ser controladas con medicamento, pero no tienen cura. El uso de preservativos reduce el riesgo de contagio.

Enfermedades a nivel mental: Estos trastornos provocan modificaciones anormales injustificadas en la conducta y distorsión de la percepción e interpretación de los hechos. Algunos requieren tratamiento farmacológico como la esquizofrenia u otras que se tratan con terapia psicológica como los trastornos de ansiedad.

Algunos cuidados para tener en cuenta

- El cuidado del cuerpo en general, parte de una buena alimentación, la realización periódica de deportes, el consumo de mucha agua y una excelente higiene oral
- Consumir alimentación sanos, equilibrados y sin tóxicos como frutas y verduras; sin abusar de ellos para no producir indigestión.
- Lavarse las manos antes de consumir los alimentos, los dientes se deben cepillarse tres veces al día y visitar periódicamente al odontólogo.
- Beber suficiente cantidad de líquido y evacuar el intestino diariamente.
- Practicar deporte mejora la condición física, mental, dando sensación de bienestar

Clasificación de las enfermedades



La Tecnología de la Salud: Son los medicamentos, equipos y dispositivos médicos, aplicados a los procedimientos médicos y quirúrgicos, como sistemas de apoyo en la atención de pacientes. Algunos de ellos son:

- La ecografía: permite visualizar los órganos y estructuras internas mediante ondas de sonido; para comprobar la evolución del feto en el útero materno.
- La resonancia magnética nuclear: produce fotografías detalladas de las estructuras adentro del cuerpo; mediante el movimiento de los átomos en un campo magnético.
- La gammagrafía: diagnostica y evalúa la gravedad de enfermedades de los huesos; mediante sustancias químicas radiactivas inyectadas en el cuerpo

ACTIVIDAD 3 (APLICACIÓN Y EVALUACIÓN)

1. Elabore una revista sobre las clases de enfermedades y los hábitos de vida saludable (incluya imágenes coloreadas).

Para realizar el plegable tome como base las siguientes preguntas:

¿Qué es y cómo se promueve una alimentación saludable?, ¿Cuáles son los alimentos saludables?, ¿Cuál es la importancia del consumo de agua? ¿Por qué dormir es vital para nuestra salud? ¿Qué pasa si no duermo bien todos los días?, ¿Cuáles son los

beneficios del descanso? ¿Por qué practicar deporte es saludable?, ¿Cuál es el deporte más completo y por qué? ¿Qué deportes son saludables? ¿Qué es la higiene y por qué es importante para mantener la salud? ¿Qué provoca la falta de higiene? ¿Qué son enfermedades agudas y enfermedades crónicas? ¿Cuál es la diferencia entre las dos? enumera algunos ejemplos de enfermedades aguda y crónicas ¿Qué es una enfermedad infecciosa? ¿Cuáles son las principales causas de las enfermedades infecciosas? ¿Cómo podemos prevenir y tratar las enfermedades infecciosas? ¿Cómo hacer para levantar las defensas del organismo? enumera algunos ejemplos de enfermedades infecciosas ¿Qué es una enfermedad hereditaria? ¿Cuáles son las enfermedades genéticas más comunes? ¿Cuáles son los síndromes que existen? y ¿Qué significa ser portador de una enfermedad hereditaria? ¿Qué es una enfermedad Terminal? ¿Cuáles son las enfermedades terminales y sus síntomas? ¿Qué es un cuidado paliativo? ¿Qué enfermedades requieren cuidados paliativos? y ¿Cuáles son las enfermedades silenciosas? ¿Qué es una enfermedad degenerativa? ¿Cuáles son las enfermedades degenerativas más comunes? ¿Qué es una enfermedad neurodegenerativa? ¿Cuáles son las enfermedades neurodegenerativas y cuáles son sus síntomas? y ¿Cuáles son las enfermedades degenerativas del sistema nervioso central? ¿Cuáles son las posibles complicaciones en el embarazo? ¿Qué enfermedades pueden afectar el embarazo? ¿Qué es el embarazo patológico? ¿Cómo saber si es un embarazo de alto riesgo? ¿Qué es una enfermedad de transmisión sexual?, ¿Cuáles son las enfermedades de transmisión sexuales más comunes?, ¿Cómo se detectan las enfermedades de transmisión sexualidad? Y ¿Cómo saber si tengo una enfermedad de transmisión sexual? ¿Qué enfermedades son causadas por el consumo de drogas? y ¿Cuáles síndromes son causados por el consumo de drogas?

EN EL CUADERNO RESPONDA

2. Piensa y enumera lo que comes con más frecuencia. ¿Es este producto saludable?, ¿Consideras que deberías seguir ingiriéndolo?, ¿Cuáles serían otros productos alternativos?
3. Diseña un decálogo de hábitos saludables; que mejoren su estilo de vida.
4. Enumera las enfermedades que afectan su estado de salud, escribe sus causas y sus consecuencias; ¿cómo usted puede aportar ya sea en actos o hábitos saludables que le permitan mejorar su calidad de vida?

FUENTES DE CONSULTA:

- Garc, M. (2010). Hábitos saludables ef. Recuperado de <https://es.slideshare.net/MaiteGL/hbitos-saludables-ef>
- González, J. (2020). Núcleo Técnico Científico. Recuperado de <https://www-tecnicocientifico.blogspot.com/>
- Médico*. (2022). Los 15 tipos de enfermedades (Características.síntomas y causas) [.https://medicoplus.com/medicina-general/tipos-enfermedades](https://medicoplus.com/medicina-general/tipos-enfermedades)