

# Averiguamos cómo debemos proteger y conservar nuestra salud en la temporada de frío

4to Grado

## Propósito

Hoy día vamos a averiguar cómo nos podemos proteger de algunas enfermedades que da en esta temporada de frío

Niño o niña te invito a participar de esta actividad y el logro de este producto con la ayuda de un familiar o un sabio de la comunidad donde vives.

- Listado de enfermedades IRA, causas, tratamiento y prevención

### Actividades de inicio

### Observa atentamente la siguiente imagen



1. ¿Qué están haciendo los niños? .....
2. ¿Qué está pasando en la imagen?.....
3. ¿Por qué estará haciendo frío?.....
4. ¿Cómo están los niños? .....
5. ¿Por qué están bien abrigados? .....
6. ¿En qué época del año nos debemos abrigar? .....
7. ¿Por qué debemos abrigarnos bien en la temporada de frío?.....
8. ¿Qué enfermedades se da en esta época del año? .....



## Actividades de desarrollo

### Lee el siguiente texto

4to  
Grado

#### Las enfermedades respiratorias

Las enfermedades respiratorias son las que afectan a las vías nasales, los bronquios y los pulmones. Incluyen desde infecciones agudas como la bronquitis a enfermedades crónicas como el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Los cambios de estación suelen agravar sus síntomas, entre los que se encuentran la tos, la irritación de garganta, la congestión o la secreción nasal y otros problemas respiratorios.

Aunque todos los problemas respiratorios deben ser controlados y tratados por los especialistas médicos, hay algunos remedios naturales que, como complemento al tratamiento médico y a un estilo de vida saludable, nos pueden ayudar a aliviar de forma eficaz los síntomas y a mejorar la enfermedad. Para no contraer estas enfermedades respiratorias debes de tener en cuenta lo siguiente:

“Del frío te debes cuidar tu casa y escuela preparar”

ANTE HELADAS:

- Abriégate y evita cambios bruscos de temperatura.
- Consume alimentos energéticos y nutritivos.
- Participa de actividades físicas y lúdicas en el aula.
- Abriégamos nuestra escuela.
- Cubre las rendijas de las paredes y ventanas para conservar la temperatura interna.

ANTE FRIAJE:

- Ante le frío abriga a tu niña y niño.
- Aliméntalos con frutas y productos de la zona para conservar su energía.
- Abriégate y evita cambios bruscos de temperatura.
- Abriégamos nuestra escuela.
- Cambia de polo a tus niños las veces que sea necesario para evitar que se enfermen.
- Participa actividad física y lúdica en el aula y casa para contrarrestar el frío.

#### Respondemos a las siguientes preguntas

1. ¿Qué son las infecciones respiratorias agudas?

.....  
.....

2. ¿Qué órganos afecta? .....

.....



4to  
Grado

3. ¿Qué enfermedades respiratorias conoces?

.....  
 .....

4. ¿Alguna vez te dio una de estas enfermedades?

.....  
 .....

5. ¿Qué sentías (síntomas) cuando te dio esta enfermedad?

.....  
 .....

6. ¿Cómo te curaste de la enfermedad que te dio?

.....  
 .....

7. ¿Cómo podemos protegernos de estas enfermedades?

.....  
 .....

9. ¿Qué debemos hacer para no contraer estas enfermedades?

.....  
 .....

10. ¿Qué alimentos nutritivos debemos de consumir?.....

.....  
 .....

11. Elabora un listado de enfermedades respiratorias agudas que comúnmente se dan en tu comunidad.

- .....
- .....
- .....
- .....

Reflexiona sobre tus aprendizajes marcando con un aspa X en el casillero correspondiente:

Criterios	Lo logré	En proceso	En inicio
Muestra disposición a acercarse a una persona de una cultura distinta para aportar y tratar de aprender de ella para prevenir y tratar enfermedades respiratorias.			