

ACTIVIDAD 3

Protegemos nuestra salud en la temporada de frío

Querido estudiante el propósito del trabajo de hoy es:

Investigaremos sobre cómo podemos cuidar nuestra salud en esta temporada de frío.

Juntos lograremos el siguiente producto:

“Recetario y herbario sobre plantas que se usan para curar la IRA”

4to
Grado

Actividades de inicio

1. Lee con atención el siguiente texto

¿Sabías que en nuestro país (costa, sierra y selva) existe una gran variedad de plantas medicinales que curan diversas enfermedades...? Presta mucha atención, aquí te mostramos algunas!



Estas plantas tienen propiedades curativas increíbles:

- **Noni:** Aumenta las defensas del cuerpo. Es analgésico y energizante.
- **Sangre de grado:** Alivia úlceras, hemorragias y es cicatrizante.
- **Hierba luisa:** Calma dolores estomacales.
- **Nogal:** Se utiliza para la diabetes, bronquitis y catarrros.
- **Uña de gato:** Es anti inflamatorio, ayuda en la artritis y en el proceso hormonal femenino.
- **Coca:** Es analgésico y bueno para el reumatismo.
- **Quishuar:** Es astrigente y también es bueno para la verruga.
- **Llantén:** Alivia la inflamación de los riñones y es cicatrizante.
- **Muña:** Es un analgésico estomacal.

Eucalipto: Alivia los catarrros, bronquios, etc.

- **Salvia:** Alivia la tos.

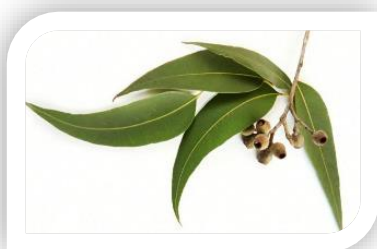
Matico: Es un desinflamante de los bronquios y también alivia la tos.

4to
Grado

2. Luego de leer completa el siguiente cuadro:

Nombre de la planta	Propiedades curativas	Preparación / consumo
Llantén		
Sangre de grado		Se toma con jugos. Se unta en la herida.
Coca	Es analgésico y bueno para el reumatismo.	
Noni		
Nogal	Cura diabetes, bronquitis y catarrros.	
Manzanilla		Infusión
Salvia		
Anís		
Matico		
Eucalipto		

3. Con ayuda de tus familiares averigua las propiedades curativas de las plantas que existen en nuestra comunidad, que alivian las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA)



Eucalipto

El eucalipto es una planta que alivia los resfriados e infecciones también ayuda a descongestionar los pulmones, se usa como antiséptico y desinfectante de procesos virales.

4to
Grado



Matico



Salvia



Nogal



Ajo

4. Reflexionamos sobre la importancia de las plantas medicinales para curar la IRA.

Amiguito ten presente que, las plantas medicinales fueron usadas por nuestros antepasados. Por ejemplo: en la cultura Paracas; en las “trepanaciones craneanas” tenían que adormecer a la persona con estas plantas, antes de practicarle la trepanación craneana, de igual manera se vienen utilizado las plantas medicinales para curar muchas enfermedades, entre ellas las Infecciones respiratorias Agudas (IRA) y en este tiempo que la pandemia (COVID 19) viene azotando al mundo entero se están utilizando con mayor frecuencia algunas plantas medicinales para aliviar los problemas respiratorios



5. Para casita

- a. Averigua y escribe en tu cuaderno las plantas medicinales que crecen en tu comunidad y alivian el resfrío.
- b. Elabora un herbario con las plantas medicinales que crecen en tu comunidad y alivian el resfrío

6. Evalúo mis aprendizajes.

Acciones que realizo	SI	NO
Menciono las plantas medicinales que crecen en mi comunidad.		
Identifico las plantas medicinales que alivian las IRA.		
Nombro las propiedades curativas de las plantas medicinales de mi comunidad		
Elaboro mi herbario de plantas medicinales.		