

LECTURA 3

Nos divertimos leyendo juntos



Propósito	LEE DIVERSOS TIPOS DE TEXTOS EN SU LENGUA MATERNA
Hoy leeremos textos y analizaremos información sobre la salud y conservación ambiental.	Identificar información explícita que se encuentra en distintas partes de los textos que lees.
	Predecir de qué tratará el texto teniendo en cuenta los títulos e imágenes.
	Explicar el tema y el propósito del texto teniendo en cuenta la información del texto.
	Justificar la recomendación del texto leído de acuerdo a sus necesidades e intereses.

ANTES DE LA LECTURA

1. Observa el título del texto y las imágenes y responde

¿De que tratará el texto?

¿Para qué leeré el texto?

2. Marca con un ✓ qué tipo de texto será.

Expositivo

Narrativo

Instructivo

DURANTE LA LECTURA

3. Lee atentamente y subraya las ideas que consideres importante. Puedes utilizar tu diccionario para averiguar las palabras que no entiendes

SALUD Y CONSERVACIÓN AMBIENTAL

El término salud se suele entender como la "ausencia de enfermedad". Sin embargo, esta definición deja de lado muchos aspectos importantes del concepto. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a este término como el "estado completo de bienestar, considerando los componentes físico, mental y social". De esta manera, la salud incluye todas las características ambientales y humanas de la vida cotidiana de las personas y las relaciones entre ellas. Además, se define en función de dichas características.



Factores de riesgo que influyen en nuestra salud

 Agentes químicos	 Contaminación del aire	 Ruido ambiental	 Entornos urbanizados	 Cambio climático
 Agua y saneamiento	 Radiación		 Prácticas agrícolas	 Riesgos laborales

Educación en salud

Educación en salud implica la promoción de estilos de vida saludables y sostenibles, lo que permite que las personas logren un estado de bienestar físico, mental y social. Para ello, se apuesta por la identificación de riesgos y la búsqueda de soluciones para el desarrollo de competencias de promoción de salud y la prevención de enfermedades en las instituciones educativas, considerando siempre las particularidades de cada comunidad.

Cultura en salud

Promovamos e incluyamos en nuestra vida diaria estas acciones:



Alimentación saludable



Actividad física y deporte al aire libre



Hábitos saludables de aseo



Conservación y limpieza de todos los ambientes que ocupamos



Uso responsable de agua segura (clorada o hervida) para el consumo directo o para el aseo



Investigar para prevenir enfermedades prevalentes

Entornos saludables y prácticas que mitiguen la proliferación de plagas y vectores (roedores, zancudos, pulgas, moscas, etc.), y así como, acciones de prevención y control de las zoonosis (enfermedades transmitidas por los animales o personas contagiadas), especialmente, en las regiones endémicas priorizadas



Clima escolar armonioso y saludable que asegure el desarrollo personal y académico de los estudiantes, y buen clima en todos los espacios familiares y sociales



Cambio climático y salud

El cambio climático se define como la variación del clima ocasionado directa o indirectamente por actividades humanas, que se suma a la variabilidad natural del clima (IPCC 2007). Esto ocasiona el calentamiento de la superficie de la Tierra, es decir, el fenómeno conocido como calentamiento global.



El cambio climático afecta a los ecosistemas naturales, la biodiversidad biológica, los recursos naturales, la estructura productiva y la salud. Al mismo tiempo intensifica la frecuencia de fenómenos climáticos extremos como inundaciones, huracanes y sequías, entre otros.

Por eso, tenemos que:

- Adoptar buenas prácticas ambientales en nuestras comunidades para atender la problemática del cambio climático global
- Instalar como estilo de vida la producción y consumo responsables, saludables y sostenibles
- Investigar acerca de la flora y fauna silvestre amenazada, los recursos genéticos, la biotecnología, la seguridad alimentaria, la salud humana, entre otros temas

Ecotips con beneficios para nuestra salud

Residuos sólidos

- Producir menos desechos
- Comprar solo lo necesario
- Evitar al máximo las bolsas de plástico y usar bolsas de tela
- Elegir productos con empaque reciclable

Consumo de productos naturales

- Evitar los envases desechables
- Envolver los alimentos frescos y restos de comida con papel biodegradable en lugar de plástico
- Producir menos residuos o basura, reciclando papel, cartón, vidrio y plástico

Energía y recursos renovables

- Apagar o desconectar los equipos cuando no estén en uso
- Preferir la compra de calculadoras o aparatos a energía solar
- Imprimir o fotocopiar por las dos caras del papel
- Conversar con los profesores para que acepten recibir trabajos por correo electrónico, ya que cada tonelada de papel que se recicla evita que se talen 3.14 toneladas de árboles
- Preferir el uso de pilas recargables; aunque sean más caras y contengan cadmio, su durabilidad las hace menos peligrosas

Transporte privado y público

- Preferir la caminata o el uso de bicicleta en recorridos cortos y paseos
- Manejar a una velocidad razonable y eficiente (entre 80 y 90 km/h), ya que las velocidades altas consumen más energía y contaminan más

Agua

- Asegurarse de que los caños estén cerrados mientras no se usen
- Procurar usar vasos limpios al lavarse los dientes para no dejar el caño abierto y hacer lo mismo al lavarse la manos con agua y jabón
- Evitar descargar el baño más de lo necesario, no arrojar el papel higiénico dentro del inodoro y colocar un cesto apropiado para este fin
- Reducir el agua desechada por los inodoros, ya que cada vez que se descarga el inodoro antiguo se pueden gastar hasta 12 litros de agua
- En las áreas verdes cultivar plantas de especies nativas o de la zona, ya que requerirán solo una mínima cantidad de agua adicional o lo que las precipitaciones locales les brindan
- Evitar usar exclusivamente agua potable para el riego de los jardines y regar las áreas verdes durante las primeras horas de la mañana o últimas horas de la tarde, para evitar el exceso de evaporación.

DESPUÉS DE LA LECTURA

- Realiza las siguientes actividades



4. El texto anterior se escribió para: **marca** la respuesta

Darnos una información
a

Darnos una instrucción
b

Narrarnos una historia
c

¿De qué trata principalmente el texto?

.....

.....

.....

5. **Completa** el siguiente cuadro con la información del texto leído

Factores de riesgo que influye en nuestra salud	Acciones para promover una cultura en salud

6. **Escribe** V si la oración es verdadera o F si es falsa.

- La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud y conservación ambiental como la "ausencia de enfermedad"
- El cambio climático afecta a los ecosistemas naturales.
- Educación en salud implica la promoción de estilos de vida saludables y sostenibles

7. **Lee** esta parte del texto sobre la educación en salud

Educación en salud implica la promoción de estilos de vida saludables y sostenibles, lo que permite que las personas logren un estado de bienestar físico, mental y social.

¿De qué trata principalmente? Explica tu respuesta

.....

.....

.....

8. Observa las imágenes en el texto y responde

En el texto encontramos varias imágenes ¿para que el autor habrá utilizado esas imágenes en el texto?

.....

.....

.....



9. Completa el siguiente esquema con los ecotips que consideres importantes en los diferentes aspectos que benefician nuestra salud.



10. Responde las siguientes preguntas:

¿Crees que es importante practicar una cultura en salud? ¿Por qué?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Recomendarías a tus amigos y familiares leer este texto? ¿Por qué?

.....

.....

.....

.....

.....