APRENDO en casa

FECHA 28/09/2021

5° Prim. CIENCIA Y TECNOLOGÍA

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE

"Reflexionamos sobre las tecnologías para el buen vivir"

ACTIVIDAD	Influencia del uso de las tecnologías de la información y la comunicación en nuestra salud.
Nuestro propósito	Hoy explicaremos según nuestro punto de vista sobre cómo influye el uso de las TIC en nuestra salud, para ello elaboraremos explicaciones iniciales, organizaremos un plan de acción, analizaremos fuentes de información científica y elaboraremos una respuesta final a la pregunta de investigación.
El producto de hoy	Explicación final de tu punto de vista sobre cómo influye el uso de las TIC en nuestra salud.

¿QUÉ REALIZARÉ PARA LOGRARLO?

Para lograrlo, realizaré los siguientes pasos:

COMPETENCIA	PASOS (CRITERIOS)
Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.	**Analizar** la información científica de diversas fuentes para responder la pregunta de investigación.
	Explicar tu punto de vista sobre cómo influye el uso de las TIC en nuestra salud.

¡EMPEZAMOS!

- **Lee lo siguiente:**

Paty ha observado que su hermano Gerson se queja mucho de dolor de muñeca cuando escribe en la computadora. También se ha dado cuenta de que su hermana Liliana ve mucho el celular, por lo que, últimamente, sus ojos están rojos.

Ante esta situación, Paty le pregunta a su mamá: "¿Crees que el uso de los equipos tecnológicos nos estará enfermando?". Su mamá le sugirió que busque información.

Reflexiona

- ¿Cómo los equipos tecnológicos podrían dañar nuestra salud?
- ¿En qué afecta a mi cuerpo el uso de las tecnologías de la información y la comunicación?
- ¿Cuántas horas diarias se debería usar un equipo tecnológico para que no dañe nuestra salud?

Teniendo en cuenta la situación anterior iniciamos nuestra investigación

LIVEWORKSHEETS

1. Planteamos la pregunta de investigación.

¿Cómo el uso de los equipos tecnológicos puede afectar nuestra salud?

2. Elaboramos una hipótesis

- **Escribe tus posibles respuestas (explicación inicial) con algunas ideas que tengas sobre la pregunta de investigación.**

Yo pienso que el uso de los equipos tecnológicos puede afectar nuestra salud por las siguientes razones...

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Elaboramos un plan para investigar

- **Para corroborar tu respuesta, elabora un plan de acción que te oriente en la búsqueda de información.**

¿Qué necesito averiguar?

_____
_____
_____
_____

¿Cómo debo usar las fuentes de información?

_____
_____
_____
_____

Plan de acción

¿Dónde puedo buscar información?

_____
_____
_____
_____

¿Qué debo anotar de la información obtenida?

_____
_____
_____

4. Recojo de datos y análisis de resultados

- **Lee el siguiente texto para recoger datos y analizar los resultados. Puedes emplear otras fuentes de información:**

LIVEWORKSHEETS

IMPACTO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN SOBRE LA SALUD

En esta época de pandemia, las personas han tenido que innovar y aprender a usar mejor los equipos tecnológicos. La necesidad de continuar con nuestras actividades desde casa ha generado que las niñas y los niños reciban clases virtuales y los padres realicen teletrabajo. Los niños y adolescentes menores de 18 años representan, aproximadamente, uno de cada tres usuarios de internet en todo el mundo.

Fuente: Unicef. (2017). Estado Mundial de la Infancia 2017. Niños en un mundo digital (p. 3). https://www.unicef.org/media/48611/file

La rutina excesiva de estar conectados a los equipos puede ocasionar algunas enfermedades, como las que te presentamos a continuación:

Síndrome del túnel carpiano

Es una enfermedad que ocurre cuando el nervio que va desde el antebrazo hasta la mano se presiona o se atrapa dentro del túnel carpiano, a nivel de la muñeca, causando entumecimiento, dolor, hormigueo y debilidad en la mano afectada. Esta se desarrolla en personas con actividades manuales, como la costura, etc.; sin embargo, "También se ha visto esta patología con mayor incidencia en niños y adolescentes por el uso del celular, tabletas y juegos electrónicos".

El Peruano. (22 de febrero de 2021). ¡Atención! Conoce el síndrome del túnel del carpo, mal que afecta a la mano. https://elperuano.pe/noticia/115793-atencion-conoce-el-sindrome-del-tunel-del-carpomal-que-afecta-a-la-mano

Daños en la audición

Si estás mucho tiempo con audífonos puestos, te arriesgas a sufrir problemas de audición. La Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que 1100 millones de jóvenes de todo el mundo podrían estar en riesgo de sufrir pérdida de audición debido a prácticas auditivas perjudiciales.

Sobrepeso y obesidad

Entre otras causas, podemos mencionar que, las personas que pasan mucho tiempo sentadas frente a la computadora y comen continuamente son más proclives al sedentarismo y, por ende, a padecer sobrepeso y obesidad, que derivan en otros problemas, como diabetes, enfermedades en el sistema circulatorio, entre otros.

Enfermedades oculares

Cuando permanecemos mirando por horas las pantallas de una computadora, celular, tableta o televisor, se reduce el parpadeo de los ojos, lo que puede ocasionar problemas de sequedad de la córnea y fatiga visual. También se pueden presentar casos de miopía, cuando se emplea el dispositivo sin considerar una distancia adecuada.

LIVEWORKSHEETS

Riesgos de adicción

Estos riesgos son una realidad en el mundo moderno. Tanto así que deriva en enfermedades catalogadas por los especialistas. Y hay varias: la nomofobia (miedo a no tener a la mano el celular), la portatilitis (molestias y dolores musculares por usar y cargar portátiles en exceso), la ciberadicción (adicción al internet), entre otras.

- **Lee estas recomendaciones sobre el uso responsable de la tecnología:**

No uses celular o tableta a la hora de comer.

No lleves el celular a la cama cuando vas a dormir.

Limita el tiempo diario de uso de computadoras y celulares.

Regula el brillo de los equipos tecnológicos.

Toma pequeños descansos de la computadora si la vas a usar por varias horas.

Programa horas de recreación sin uso de internet.

Edad	Horas
2 años	Ninguna
2-7 años	1-1,5 horas
7-12 años	2 horas
12 a más	3 horas

¿sabías qué?

En los adolescentes, el abuso de aparatos electrónicos los lleva a acostarse de madrugada, alterando su ciclo normal de sueño vigilia, que se encuentra regulado por su reloj biológico y cuya función es iniciar y finalizar el sueño, provocándoles una 'inversión del sueño'; es decir, duermen durante el día y están despiertos por la noche, teniendo como consecuencia alteraciones del estado de ánimo, baja concentración y rendimiento escolar, principalmente.

- **Responde la pregunta:**

¿Cuáles son las enfermedades que pueden ocasionar la rutina excesiva de estar conectados a los equipos tecnológicos?

_____

_____

_____

LIVEWORKSHEETS

- **Lee los siguientes casos y une con la enfermedad que pueden adquirir en cada uno de ellos**

Luis siente entumecimiento y dolor en las manos, por manipular demasiado tiempo el mouse de la computadora	Nomofobia (miedo a no tener a la mano el celular).
Andrea acostumbra navegar en el internet y sus redes sociales incluso en su cama cuando todos están dormidos	Síndrome del túnel carpiano
José siente cada vez malestar y molestias en los ojos por mirar de muy cerca la televisión	Diabetes y enfermedades en el sistema circulatorio
Fernando siente que está subiendo de peso, se cansa fácilmente y no puede hacer ejercicios	Pérdida de audición
Micaela tiene dificultad para escuchar, por eso sube al máximo el volumen del televisor.	Casos de miopía

Alguna de estas enfermedades, ¿la has visto en un familiar? Explica.

_____

_____

_____

¿Cómo puedes cuidar tu salud ante el uso de la tecnología?

_____

_____

_____

Según tu edad ¿Cuántas horas es recomendable estar como máximo frente a un aparato tecnológico?

_____

5. Estructuración del saber construido

- **Completa el organizador visual (esquema) con la información analizada**

Consecuencias para la salud	Recomendaciones para cuidar mi salud
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

LIVEWORKSHEETS

Sistemas que se pueden dañar en mi cuerpo

¿Qué tema me gustaría investigar más?

6. Evaluación y comunicación

- **Contrasta tu respuesta inicial con lo que acabas de comprender sobre la pregunta de investigación:**

Ideas nuevas que aprendí después de investigar

1
2
3

- **Escribe una nueva respuesta (explicación final) para la pregunta de investigación (Producto)**

¿Cómo el uso de los equipos tecnológicos puede afectar nuestra salud?

Después de la indagación puedo afirmar que el uso de los equipos tecnológicos puede afectar nuestra salud de la siguiente manera:

- **Comparte con tu familia la conclusión de tu investigación sobre el uso excesivo de las TIC y pide que te formulen preguntas sobre el tema.**

Evalúa tus aprendizajes en el siguiente cuadro

¿Qué hiciste para investigar?	lo logré	Necesito mejorar
Analicé la información científica de diversas fuentes para responder la pregunta de investigación.		
Expliqué mi punto de vista sobre cómo influye el uso de las TIC en nuestra salud.		

LIVEWORKSHEETS