

Crecimiento y Desarrollo del Ser Humano Guía Paso a Paso

Quinto Grado

Tema	Estándares	Generalizaciones/Ideas Principales	Currículo
Lección 1 Dieta y Ejercicio (1 día)	Describe como una dieta apropiada y ejercicio son importantes para una buena salud.	a. Buenos hábitos de salud como limpieza, el comer bien y ejercitarse ayuda a que nos sentamos mejor de nuestros cuerpos. b. Los alimentos ingeridos hoy pueden impactar la salud futura y bienestar. c. Las dietas deben de estar altas en frutas, verduras, granos enteros, productos lácteos sin grasa, carnes sin grasa, carne de aves, pescado, frijoles, huevos y nueces. d. Es mejor limitar alimentos altos en grasas saturadas, grasas transicionales, colesterol, sal (sodio), y azúcar adheridas. e. El balancear la comida y la actividad física ayuda a mantener un peso saludable del cuerpo.	Salud Mundial Manera de Crecer: Ver todo el video Completar la hoja de trabajo <i>Mientras vez y</i> Completar hola de trabajo <i>Mezcla de alimentos</i>
Lección 2 Cambios y emociones durante la pubertad (1 día)	Identifica los cambios físicos durante la pubertad.	a. Hay muchos cambios del cuerpo durante la pubertad y el desarrollo ocurre a diferentes etapas. b. Durante la pubertad, las niñas ovulan y menstrúan, y los niños comienzan a producir espermatozoides y eyaculan; cuando esto sucede, las niñas están físicamente capaces de embarazarse y los niños de embarazar.	Salud Mundial Charla de Niños: Ver de 0:00 a 20:00 Completar la hoja de trabajo <i>Que está pasando adentro</i> Charla de Niñas: Ver de 0:00 a 30:31 Completar la hoja de trabajo <i>Que está pasando adentro</i>
	Explicar las maneras de cómo manejar los cambios emocionales durante la pubertad.	a. Hay un incremento significativo en sentimientos emocionales durante la pubertad por el incremento de hormonas. b. Muchos jóvenes comienzan a desarrollar sentimientos sexuales y románticos durante la pubertad c.	

Quinto Grado

Tema	Estándares	Generalizaciones/Ideas Principales	Currículo
<p>Lección 3 Enfermedades contagiosas (1 día)</p>	<p>Describe como los patógenos sanguíneos son transmitidos y como estos pueden ser prevenidos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> a. Patógenos de sangre tales como el VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humano)/ SIDA (Síndrome de inmune deficiencia adquirida), Hepatitis C, son virus que ocasionan enfermedades. b. Las personas que contraen patógenos sanguíneos están más en riesgo de contraer infecciones y enfermedades c. Una persona no se puede contagiar con patógenos sanguíneos al estar alrededor o tocar, o abrazar a alguien contagiada con estos patógenos sanguíneos d. Nunca toque cortadas, nariz escurriendo, sangre y otros fluidos del cuerpo de otras personas por que se pueden contagiar. e. La manera más común de contagiarse de patógenos sanguíneos es al participar en conductas de alto riesgo sexual o al compartir jeringas con otra persona contagiada. f. Los patógenos sanguíneos se mantienen en el cuerpo de por vida, hay medicamentos que ayudan a las personas con patógenos sanguíneos a vivir más tiempo y mantenerse más saludables. 	<p>Salud Mundial Gérmenes y tu Salud 9:25-16:20 y 24:40 - Fin</p>