



Educación Media General

Docente: Ruthmary Moreno

4to Año

Área de formación: Formación para la Soberanía Nacional

Tema Indispensable

Importancia de la Cartografía y Orientación.

Tema Generador

La Brújula y GPS

Referentes Teóricos-Prácticos

Conformación del territorio venezolano y su realidad actual.

Desarrollo del Tema

Vamos Venezuela a conceptualizar el término orientación no es desconocido para nadie: Se trata de localizarse con exactitud en el entorno, y saber determinar la dirección de un punto con respecto a nuestra posición. Es una técnica y en algunas personas un instinto, que en cualquiera de los casos sirve para desarrollar otras actividades como el senderismo, y que puede llegar a convertirse en una actividad por sí misma, en donde el disfrute consiste en llegar a completar un itinerario que pasa por distintos puntos localizados en un mapa, en el hecho de saber orientarnos en la naturaleza (esto, de manera más compleja, sería el deporte llamado carrera de orientación, que nosotros no vamos a desarrollar). Poseer conocimientos básicos de orientación es fundamental para el monitor de aire libre, especialmente cuando vamos a desarrollar nuestra actividad en terrenos que no conocemos del todo. Tanto como técnica de apoyo, como actividad por sí misma, la orientación aporta una gran cantidad de beneficios al que la práctica; de la misma forma el mapa como elemento de la cartografía. Vamos a ver más detenidamente el mapa como elemento fundamental de la orientación. Podríamos definirlo como la “representación gráfica del terreno con todos sus accidentes geográficos sobre una superficie plana”.



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación
Inclusión y Calidad



Educación Media General

Los mapas están encuadrados en una retícula de meridianos y paralelos, siendo los primeros los círculos imaginarios que rodean a la tierra pasando por los polos (marcan pues la dirección Norte-Sur), y siendo los segundos los que rodean a la Tierra en dirección Este-Oeste y paralelos al Ecuador, que es el paralelo 0. La brújula es un instrumento que indica dónde se encuentra el norte magnético terrestre y sirve para orientarse. Está compuesta por una serie de partes que detallaremos en este artículo.

En concreto, nos centraremos en las brújulas cartográficas, diseñadas especialmente para su uso con mapas cartográficos. De ahí que su base sea transparente, para poder ver el mapa mientras la usamos sobre él. Aunque su diseño puede variar con respecto a otros tipos de brújulas (la lensáticas o las de espejo), nos centraremos en describir los elementos y características esenciales. En la actualidad nos encontramos con dos tipos de brújula. Las de limbo fijo o base opaca (B) y las de limbo móvil o de base transparente (A). En la década de los 70, el ejército de los EE.UU. desarrolló un sistema mediante el cual ubicarse en cualquier punto de la superficie terrestre. Para ello lanzó 12 satélites que han creado un cinturón alrededor del planeta, que lanzan una señal a un receptor de la superficie (el GPS), dándole unas coordenadas (latitud/longitud) con un margen de error que varía entre los 10 y 100 metros. Dado este margen de error, el GPS queda descartado para una orientación exacta, pero es de gran utilidad para orientación somera, que es la que habitualmente se utiliza en montaña.

En algunos puntos de la Tierra, el satélite se combina con una señal que se emite desde un radar de tierra, y a la vez que nos ubica en la superficie, nos aporta el dato de la altitud (que es de gran utilidad para el montañero). Es ideal para trazar itinerarios, ya que nos va indicando cambios de rumbo si hemos tenido que desviarnos de la línea recta para evitar un obstáculo o un accidente geográfico. Si es bueno decir que el GPS es caro y delicado, y no es recomendable para su uso con niños, reduciéndolo al uso de montañeros expertos y monitores.



*Realizar un video exponiendo, donde explicas la realización de una infografía, representando los elementos de orientación más relevantes que conocemos. Los elementos cartográficos Puedes utilizar, fotos, figuras materiales de provecho, hojas blancas, marcadores, lápiz de grafito u otros elementos. (Si no cuentas con las herramientas tecnológicas para realizar el video comunícate por mi número celular para realizarte un interrogatorio).



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación
Inclusión y Calidad



Educación Media General

Orientaciones Generales

- Es importante leer detenidamente el material desarrollado y las actividades de evaluación.
- Para realizar la actividad de evaluación, puedes consultar o pedir ayuda a un familiar.
- Puedes realizar consulta a otras fuentes bibliográficas que te permitan recordar y ampliar el conocimiento del tema.

Enviar al correo. **morenoruthmary@gmail.com**

Comunicarse por whatsapp o llamada: 04141921643.

Docente: Ruthmary Moreno

Area de formación: Formación para la Soberanía Nacional



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación
Inclusión y Calidad



Educación Media General

Docente: Ruthmary Moreno

4to Año

Área de formación: Formación para la Soberanía Nacional

Tema Indispensable

***Independencia, soberanía y autodeterminación de los pueblos**

Tema Generador

***Aportes de nuestros científicos en la prevención e inmunización ante el Covid-19 para la salvación de la vida en el planeta.**

Referentes Teóricos-Prácticos

***La buena alimentación. Cultura alimentaria en Venezuela.**

Desarrollo del Tema

A continuación se presenta un texto que debes leer y con ayuda de un familiar realiza el análisis correspondiente para cumplir con la asignación.

La alimentación actual, rica en alimentos de escasa calidad nutricional y elevada densidad calórica, no aporta una nutrición óptima que favorezca el estado de salud natural del organismo.

ALIMENTACIÓN NATURAL



Educación Media General



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación
Inclusión y Calidad



Al hablar de alimentos naturales hay que pensar en aquellos que estén mínimamente procesados. En ocasiones resulta complicado encontrar estos productos a la vuelta de la esquina, pero, sin duda, cada día crece más el sector ecológico y podemos comer más alimentos que cumplan estas características. Es de sentido común pensar que todos estos alimentos están favoreciendo la salud y están nutriendo al organismo de una manera íntegra y saludable. Y si se compran alimentos ya procesados, se debe buscar lo más artesano y natural.

ALIMENTACIÓN ANTI INFLAMATORIA

Sin embargo, los pescados de pequeño tamaño y el aceite de oliva virgen extra son fuentes de grasa adecuadas que contienen ácidos grasos poliinsaturados que el organismo necesita. Los pigmentos de los vegetales son sustancias que tienen un elevado potencial antioxidante, por ello un plato de vegetales colorido será rico en distintos tipos de antioxidantes. La historia de la alimentación es el estudio del origen, la formación, la vigencia y los cambios del o de los regímenes alimentarios de una sociedad. El régimen es un modelo cultural cuya formación, vigencia, decadencia y transformación se dan históricamente a un ritmo lento.

La tecnología, el desarrollo cultural y las costumbres higiénico-sanitarias de los grupos sociales influyen en la conformación del régimen alimentario. Sin embargo, los alimentos de los conquistadores siempre fueron vistos con supremacía sobre los comestibles indígenas y originaron todo un cambio alimentario en el régimen criollo. Las modificaciones en el ámbito alimentario afectaron el régimen en términos de producción y consumo. La transculturación, entendida como un proceso inevitable del mundo multipolar, representa una fuente para expandir los límites del régimen alimentario.

El aspecto más importante dentro de lo que conforma la satisfacción de las necesidades del hombre lo constituye, sin dudas, su alimentación. La alimentación humana es un proceso mediante el cual se toman del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos de la dieta diaria, son necesarias para la nutrición. Es la alimentación libre de harinas procesadas como harina de maíz, harina de trigo, azúcar, aceites, mantequillas, lácteos, condimentos, agua fría.

Aprendí a quererme y mantengo una dieta balanceada, entre verduras, vegetales, frutas, carnes blancas, asados, sancochado, jugos de frutas dulces, en el caso de la parchita por lo ácido, sancocho la concha y le agregó un tanto del líquido de papelón, entre otros inventos que ya existían, pero a la evolución, tecnológica nos estaba llevando a olvidarnos de nuestras raíces culturales de nuestros bisabuelos y abuelos. No fue fácil mis estudiantes, como siempre les digo, querer es poder... Gracias a la situación país, busque alternativas para sobrevivir con buena alimentación y libre de enfermedades.



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación
Inclusión y Calidad



Educación Media General

Actividades de Evaluación

*Realiza un video exponiendo donde explicas un menú diario balanceado. (Si no cuentas con las herramientas tecnológicas para realizar el video comunícate por mi número celular para realizarte un interrogatorio)

Valor: 20 puntos.

Orientaciones Generales

Orientación:

- * Para realizar la actividad de evaluación, puedes consultar o pedir ayuda a un familiar.
- * Es importante leer detenidamente el material desarrollado y las actividades de evaluación.
- * Pueden escribirme por whatsapp y al tener conexión les llamare.
- * Los videos los pueden realizar en dos partes y enviarlos por este medio. (mi celular no descarga videos).
- * Puedes realizar consultas a otras fuentes bibliográficas que te permitan recordar y ampliar el conocimiento del tema.

Enviar al correo. **morenoruthmary@gmail.com**

*Todas las actividades serán recibidas por este medio.

*Comunicarse por whatsapp o llamada: 04141921643

* **Whatsapp solo para comunicación.**

* Cualquier duda por favor comunicarse conmigo y a tiempo.



Educación Media General



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación
Inclusión y Calidad



Docente: Ruthmary Moreno

4to Año

Área de formación: Formación para la Soberanía Nacional



***Seguridad y Soberanía alimentaria.**



***Aportes de nuestros científicos en la prevención e inmunización ante el Covid-19 para la salvación de la vida en el planeta.**



***La medicina alternativa (plantas medicinales).**



A continuación se presenta un texto que debes leer y con ayuda de un familiar realiza el análisis correspondiente para cumplir con la asignación.

En todos los tiempos, el tratamiento de enfermedades con plantas medicinales ha sido una práctica muy común en las comunidades rurales, práctica que se mantiene hasta la actualidad en el Ecuador y en muchos países del mundo, como lo evidencian numerosos estudios. En países europeos, como España, Alemania o Francia, una de cada tres personas



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación
Inclusión y Calidad



Educación Media General

consume plantas con fines terapéuticos. Se identificaron 44 enfermedades más comunes que son tratadas utilizando plantas medicinales, agrupadas de acuerdo al sistema del cuerpo en donde las plantas medicinales hacen efecto. Las enfermedades del sistema digestivo, infecciosas y parasitarias, como cólicos, dolor de estómago, diarreas, gastritis, parásitos, son tratadas con plantas como toronjil menta, orégano, principalmente.

Las enfermedades de la piel y del tejido celular, como acné, quemaduras, prurito, sarpullidos, inflamaciones de la piel, se alivian con plantas como la sábila, a más de tener propiedades cicatrizantes posee una alta actividad anti fúngica y desinfectante. Las enfermedades del sistema respiratorio, como resfriados, tos, gripe, inflamaciones de la garganta, se calman utilizando plantas tipo eucalipto, llantén, ajo, hoja del aire, limón, carambola, empleados en forma de infusión y jarabe, siendo la tos, gripe y resfriados las afecciones más frecuentes que son atendidas con extractos de plantas, como lo reportan también otros estudios. Las enfermedades cardiocirculatorias, igual que en otros estudios, presentan elevada frecuencia de consumo de hierbas medicinales para su tratamiento, principalmente para problemas del corazón, mala circulación y purificación de la sangre, para lo cual utilizan plantas como toronjil menta, apio, orégano. Sobresalen entre las plantas que se emplean en el tratamiento de las inflamaciones.

Las enfermedades del sistema sensorial, como dolor de cabeza, dolor de oído, son tratadas con canela, hoja del aire, llantén, menta, noni, ruda de castilla, orégano, de las cuales se utiliza el tallo, las hojas y las flores, y son administradas por vía oral y vía tópica. Las enfermedades osteomusculares como los dolores reumáticos y fracturas son tratadas con la ortiga, almendra y ají de gallinaza, cuyas hojas son utilizadas en forma de infusión y emplastos. Enfermedades inmunológicas como la diabetes se trata con caña agria, y para el cáncer utilizan plantas como la guanábana Armona tnuicaú, la col y el noni. Estudios similares sostienen que las plantas medicinales o sus extractos pueden optimizar el metabolismo de la glucosa y la condición integral de los diabéticos, no solo por sus efectos hipoglucemiantes sino también al mejorar el perfil lipídica.

El susto denominado también como espanto es tratado con plantas como la campana, álamo, romero, rosa de muerto, ruda de castilla, utilizadas en baños y limpias, que consiste en coger un manojo de diversas plantas, combinadas con otros elementos como alcohol artesanal y huevo, y barrer por completo al enfermo para, a través de estos procedimiento, aliviar estas enfermedades, prácticas muy comunes también encontradas en otros estudios. El grupo etario en el que se presentaban problemas de salud era en el de los adultos mayores, entre 62 y 76 años, comportamiento natural, producto de la creciente prevalencia de las enfermedades crónico degenerativas. Estas prácticas tienen un marcado comportamiento cultural, en donde prevalecen las creencias y tradiciones que hacen que las

plantas medicinales sean utilizadas de manera permanente y que además se convierten en



Ministerio
del Poder Popular
para la Educación
Inclusión y Calidad



Educación Media General

un punto de partida para la búsqueda de estrategias exitosas en la conservación de la salud de las poblaciones rurales. Las enfermedades crónicas tienen una larga duración y por lo general son de progresión lenta.

La diabetes, los infartos, las enfermedades cardíacas, el cáncer y las enfermedades respiratorias son las principales causas de mortalidad en el mundo, siendo responsables del 63% de las muertes. Se trata de enfermedades claramente vinculadas a nuestro estilo de vida, por ello hay que atender de una manera más comprometida y consciente a nuestra manera de vivir.

Cómo elegir y usar hierbas medicinales de manera segura:

Sin embargo, no existe todavía la suficiente evidencia científica que consolide a la medicina herbaria dentro de los sistemas de salud. Identificar las prácticas comunes de atención de la salud, desarrolladas por la población rural de Babahoyo-Ecuador. Se realizaron entrevistas a profundidad con preguntas norteadoras, aplicadas a grupos focales, para conocer sus ideas, creencias, significados, respecto a las prácticas de atención de la salud ejecutadas. Prácticas de atención en salud, enfermedades tratadas con plantas medicinales.

De las plantas se usan sus extractos en diversas formas de preparación, para mejorar el estado de salud. Para el caso de las poblaciones rurales, el acceso a los medicamentos farmacológicos se torna restringido por múltiples razones, como el traslado a una farmacia, los costos altos, los aspectos culturales, el difícil acceso a centros de salud, entre otros, optando siempre por la medicina herbaria que está a su alcance. Además, las experiencias ancestrales acumuladas en el tiempo, su accesibilidad, sus bajos costos, convierten a la medicina herbaria en la alternativa principal para la atención primaria de su salud, hechos que han permitido que estas prácticas se mantengan hasta la actualidad.

En Ecuador se establece como política de estado el fortalecer y consolidar la salud intercultural, incorporando la medicina ancestral y alternativa al Sistema Nacional de Salud, que busca entre otras cosas diseñar y aplicar protocolos para facilitar la implementación progresiva de la medicina ancestral y alternativa, con visión holística, en los servicios de salud pública y privada.

Se evalúa sus resultados y se brinda una opción terapéutica menos riesgosa y efectiva para generar nuevos protocolos de atención médica que permitan su incorporación al sistema de salud. La alimentación actual, rica en alimentos de escasa calidad nutricional y elevada densidad calórica, no aporta una nutrición óptima que favorezca el estado de salud natural del organismo.



* Realiza un video exponiendo donde explicas 10 plantas medicinales y sus propiedades. (Si no cuentas con las herramientas tecnológicas para realizar el video comunícate por mi número celular para realizarte un interrogatorio)

Valor 20 puntos.



Orientación:

- * Para realizar la actividad de evaluación, puedes consultar o pedir ayuda a un familiar.
- * Es importante leer detenidamente el material desarrollado y las actividades de evaluación.
- * Puedes realizar consultas a otras fuentes bibliográficas que te permitan recordar y ampliar el conocimiento del tema.

Enviar al correo. morenoruthmary@gmail.com, todas las actividades serán recibidas por este medio.

*Comunicarse por whatsapp o llamada: 04141921643

*** Whatsapp solo para comunicación.**

* Cualquier duda por favor comunicarse conmigo y con tiempo.