

GUIA DE ACTIVIDADES. N° 5 **7° - 8° Básico**

DEPARTAMENTO	ATME	ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA
OA PRIORIZADOS	4	FECHA DE INICIO	07 DE JUNIO
LETRA DEL NIVEL	A-B-C-D-E	FECHA DE TERMINO	18 DE JUNIO

Indicaciones del profesor.

Lee atentamente la guía, resuelve utilizando las clases, guías o videos subidos a classroom para resolver dudas . Recuerda que nuestras guías tienen 2 ACTIVIDADES y **no se debe subir a classroom o enviar por correo.**

Contenido.

- **Comprender la importancia de la actividad física en la vida de una persona.**
- **Aplicar conductas de autocuidado y seguridad, evitar el consumo de drogas, tabaco y alcohol**

PREVENCIÓN SOBRE EL CONSUMO DE TABACO, ALCOHOL Y DROGAS EN LOS ADOLESCENTES



PREVENCIÓN

Se entiende como un conjunto de procesos que estimulan el desarrollo integral de las personas, sus familias y la comunidad anticipándose al problema de consumo o trabajando con y desde el problema, evitando la conducta de consumo, fortaleciendo factores protectores, disminuyendo factores de riesgo personales (en niños, niñas, adolescentes, jóvenes, adultos), familiares y colectivos y promoviendo el desarrollo de culturas preventivas.

Tratamiento ¿Qué Es?

El consumo de riesgo y problemático de alcohol y otras drogas es una problemática relevante para la salud pública del país, en tanto aumenta la vulnerabilidad de las personas, familias y comunidades, profundizando las inequidades

Consecuencias del consumo de drogas y alcohol

El consumo de alcohol y drogas se asocia a:

Mayores niveles de mortalidad y discapacidad Riesgos importantes en el desarrollo personal, trastornos familiares, enfermedades y lesiones asociadas a accidentes y violencia, entre otros.

INFORMACIÓN SOBRE LAS DROGAS

Marihuana



Información general

Nombre científico: Cannabis Sativa (Tetrahydrocannabinol – THC).

Nombre popular: marihuana, yerba, pito, cuete, caño, porro, huiro

Clasificación: Alucinógeno y Depresor

Forma de consumo: La marihuana generalmente se fuma, en cigarrillos hechos a mano o en pipas especialmente diseñadas (a veces con cañas largas o pequeños depósitos de agua para enfriar el humo, que suele alcanzar altas temperaturas). También se come (en queques o galletas).

El “hachís” es la resina de cannabis y se fuma mezclado con tabaco.

Efectos inmediatos en el organismo

Los efectos son de rápida aparición y varían según la dosis, el tipo de cannabis y el estado anímico y físico del individuo que la consuma.

Dosis bajas

Inicialmente pueden producir sensaciones placenteras de calma y bienestar, Aumento del apetito, Euforia, Desinhibición, pérdida de concentración, disminución de los reflejos, ganas de hablar y reír, Enrojecimiento de los ojos, Aceleración del ritmo cardiaco, Sequedad en la boca y garganta, Dificultad para ejecutar procesos mentales complejos (rendir un examen, por ejemplo), alteraciones de la percepción temporal y sensorial, Disminución de la memoria a corto plazo. A ello le sigue una segunda fase de introversión y somnolencia.

Dosis elevadas

Confusión, letargo, excitación, ansiedad, percepción alterada de la realidad, estados de pánico y alucinaciones.

Riesgos

Está constatada la potencialidad del cannabis como un gatillador de sicosis y cuadros de delirios y alucinaciones en personas en riesgo. No todo usuario de cannabis experimentará necesariamente con otras sustancias más peligrosas, pero el riesgo existe.

Además, está el peligro de condicionar o limitar las posibilidades de vivir libre y autónomamente el desarrollo personal en los adolescentes. También crea una dependencia psicológica: el usuario apetece la droga por sus efectos.

Existen pocas posibilidades de sobredosis mortal por cannabis.

Tabaco



Información general

Nombre científico: Nicotiana tabacum.

Nombre popular: Pucho, cigarro, cigarrillo.

Clasificación: Estimulante del sistema nervioso central (entre quienes fuman, también produce un efecto de “relajación”).

Forma de consumo: Se fuma.

Riesgos

El fumar tabaco puede traer diversos riesgos. Su consumo es particularmente perjudicial durante el embarazo y en la etapa amamantamiento. Su uso abusivo es causa de tabaquismo y dependencia física y psíquica.

Daños

El tabaco perjudica seriamente la salud, provocando una serie de afecciones respiratorias (como bronquitis crónica, enfisema pulmonar), cardiovasculares (infartos), úlceras al estómago y distintos tipos de cáncer (al pulmón, bucal, de laringe, etc.).



Alcohol

Información general

Nombre científico: Alcohol

Nombre popular: Copete, drink, trago

Clasificación: Depresor del sistema nervioso central

Forma de consumo: El alcohol se ingiere, generalmente, por vía oral, aunque también puede inyectarse. El tiempo que pasa entre el último trago hasta que se alcanzan las concentraciones máximas en la sangre varía de 25 a 90 minutos.

Efectos inmediatos en el organismo

Sus efectos dependen de la dosis:

Desinhibición y excitación .Afecta la frecuencia cardiaca, Irrita el sistema gastrointestinal, Estimula la secreción de jugos gástricos y la producción de orina, Los centros nerviosos superiores del cerebro se deprimen, afectando primero el habla, el pensamiento, el entendimiento y el juicio. , Merma el equilibrio, la coordinación motora fina, la visión y el audio

También se ven afectados los centros inferiores, alterando la respiración y los reflejos espinales (respuesta involuntaria a nivel de la médula espinal. Entre ellas, el movimiento que hace que la extremidad se acerque al cuerpo y se aleje del suelo, los que provocan un aumento de tensión en los músculos exteriores para evitar la caída del cuerpo o la reacción de una extremidad).

Al llegar a la intoxicación alcohólica, puede provocarse un estado de coma y alcanzar la muerte por depresión respiratoria (disminución de la función pulmonar).

Efectos a largo plazo

En términos acumulativos, su consumo puede irritar el estómago y producir gastritis, Daña el corazón, al producir trastornos del ritmo cardíaco e incluso insuficiencia cardíaca, Daña el hígado, pudiendo derivar en una cirrosis.

Su abuso puede generar trastornos mentales, como pérdida de la memoria, deterioro del aprendizaje, inflamación de los nervios, e incluso el llamado síndrome de Korsakoff.

Grupos de riesgo

Niños, niñas y adolescentes:

La adolescencia es la edad en que más se produce el inicio del uso, abuso y posible dependencia en la edad adulta.

Los adolescentes poseen una mayor tendencia al abuso de múltiples sustancias.

El consumo de alcohol a temprana edad se asocia con la alteración del desarrollo cerebral, mal desempeño escolar, mayor probabilidad de deserción escolar, disminución de la satisfacción vital y los logros, entre otros.

Cocaína



Información general

Nombre científico: Cocaína.

Nombre popular: Coca, polvo, nieve, diosa blanca, jale, toque, línea, saque.

Clasificación: Estimulante

Forma de consumo: Se inhala, aunque también se absorbe a través de las mucosas (frotando la sustancia en las encías). Otra forma de uso es inyectándola.

Efectos en el organismo

Efectos inmediatos (con dosis moderadas), Ausencia de fatiga, sueño y hambre, Exaltación del estado de ánimo, Mayor seguridad en sí mismo, La persona se percibe como alguien sumamente competente y capaz, disminuyen las inhibiciones.

Aceleración del ritmo cardíaco y aumento de la presión arterial, Aumento de la temperatura corporal y la sudoración, Reacción general de euforia e intenso bienestar.

Con dosis altas, algunos efectos pueden ser:

Ansiedad intensa y agresividad , Ilusiones y alucinaciones, Temblores y movimientos convulsivos.

La sensación de bienestar inicial suele ir seguida por una bajada que se caracteriza por cansancio, apatía, irritabilidad y conducta impulsiva. Riesgos

Complicaciones psiquiátricas: irritabilidad, crisis de ansiedad, disminución de la memoria y de la capacidad de concentración.

“Sicosis cocaínica”: consiste en un brote de ideas paranoides que llevan a la persona a un estado de confusión, pudiendo producir crisis de pánico y alucinaciones.

Trastornos nutricionales (alteración del apetito).

Alteraciones neurológicas (dolores de cabeza o accidentes vasculares, como infarto cerebral).

Cardiopatías (arritmias, infartos e isquemias).

Problemas respiratorios (disnea o dificultad para respirar, perforación del tabique nasal).Puede provocar dependencia.

Actividad nº 1 semana del 07 AL 11 DE JUNIO

Responde:

1.- ¿Qué se entiende por prevención del consumo de alcohol, tabaco y drogas?

2.- ¿Cuáles son las consecuencias del consumo de alcohol y drogas?

3.- ¿Qué opinión tienes tú, de las personas que consumen estos tipos de sustancias ilegales?

4.- ¿Qué efecto negativo tiene en los adolescentes y jóvenes el consumo de estas sustancias?

Actividad nº 2 SEMANA 14 AL 18 DE JUNIO levantamiento de piernas



https://youtu.be/eEbq5_Algpo

1- Busca un lugar cómodo EN TU HOGAR y vamos a medir cuantos levantamientos de piernas puedes hacer en 1 minuto.

2.- Usa un celular y pon cronómetro.

4.- Estás listo/a.....pon el cronometro y cuenta cuantos levantamientos de piernas haces en 1 minuto, si no estás conforme con lo que realizaste, puedes probar nuevamente ,trata de hacerlo 3 veces, no el mismo día para corroborar tu avance.

5. Debes anotar tu registro en la guía o cuaderno

Levantamiento de piernas

Cantidad 1ra oportunidad	Cantidad 2da oportunidad	Cantidad 3ra oportunidad