



República de Honduras
Secretaría de Educación

CUADERNO DE TRABAJO 1

Ciencias Naturales

3 GRADO

I CICLO
EDUCACIÓN BÁSICA



Estrategia Pedagógica Curricular para atención a educandos en el hogar

El cuaderno de Trabajo 1, Ciencias Naturales, Tercer grado de Educación Básica, es propiedad de la Secretaría de Estado en el Despacho de Educación, fue elaborado por docentes de las Direcciones Departamentales de Educación, diagramado y diseñado por la Fundación para la Educación y la Comunicación Social Telebásica STVE, en el marco de la emergencia nacional **COVID-19**, en respuesta a las necesidades de seguimiento al proceso enseñanza aprendizaje en centros educativos gubernamentales de Honduras, C. A.

**Presidencia de la República
Secretaría de Estado en el Despacho de Educación
Subsecretaría de Asuntos Administrativos y Financieros
Subsecretaría de Asuntos Técnico Pedagógicos
Dirección General de Currículo y Evaluación
Subdirección General de Educación Básica
Dirección Departamental de Educación de Olancho**

Adaptación

Dirección Departamental de Educación de Olancho
Wendy Cristina Martínez
Ángel Amílcar Colindres

Revisión técnica-gráfica y pedagógica
**Dirección General de Innovación
Tecnológica y Educativa**
Eda Mayra Meza Zelaya
Neyra Gimena Paz Escobar
Levis Nohelia Escobar Mathus

Revisión Curricular
Subdirección de Educación Básica
Gladis Aguilera

Diagramación y diseño de portada
Fundación para la Educación y la Comunicación Social Telebásica STVE
Carlos Enrique Munguía
Fernando Andre Flores
Freddy Alexander Ortiz Reyes
Jorge Darío Orellana

©Secretaría de Educación
1ª Calle, entre 2ª y 4ª avenida de
Comayagüela, M.D.C., Honduras, C.A.
www.se.gob.hn

Cuaderno de Trabajo 1 - Ciencias Naturales, Tercer grado
Edición única 2020

DISTRIBUCIÓN GRATUITA – PROHIBIDA SU VENTA

PRESENTACIÓN

Niños, niñas, adolescentes, jóvenes, padres, madres de familia, ante la emergencia nacional generada por el **Covid-19**, la Secretaría de Educación, pone a su disposición esta herramienta de estudio y trabajo para el I, II y III ciclo de Educación Básica (1° a 9° grado) que le permitirá continuar con sus estudios de forma regular, garantizando que se puedan quedar en casa y al mismo tiempo puedan obtener los conocimientos pertinentes y desarrollar sus habilidades.

Papá, mamá y maestro le ayudarán a revisar cada lección y les aclararán las dudas que puedan tener. Su trabajo consiste en desarrollar las actividades, ejercicios y que pueden llevarse a cabo con recursos que se tengan a la mano y que se le plantean en el Cuaderno de Trabajo 1, de forma ordenada, creativa y limpia, para posteriormente presentarlo a sus maestros cuando retornemos al Centro Educativo.

Secretaría de Estado en el Despacho de Educación

ÍNDICE

LECCIÓN 1:

Tema: Las Infecciones Respiratorias Agudas(Ira).....	3
Tema: Necesidades De Los Seres Humanos	7
Tema: El Agua En El Cuerpo Humano.....	11
Tema: La Buena Salud.....	15

1 LECCIÓN

TEMA

LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS AGUDAS(IRA)

EXPLORAMOS

Observamos la imagen y comentamos.



<https://www.fallointestinal.com/es/fallo-intestinal/que-hago-en-caso-de-fiebre/>



<https://www.prensa.com/opinion/Infecciones-respiratorias-ninos>

2.Respondemos

- ¿Qué representa la imagen?
- ¿Qué son las Infecciones respiratorias?
- ¿Cuáles son las infecciones respiratorias más comunes?
- Mencionamos si conocemos algunos síntomas que presentan las infecciones respiratorias.

APRENDEMOS

Infección respiratoria aguda (IRA), es una infección que afecta a las vías respiratorias superior y/o inferior, causando una enfermedad leve a grave y que puede ser transmitida de persona a persona.

Las infecciones respiratorias agudas (IRA) se clasifican en dos tipos:

- Infecciones de las vías respiratorias superiores
- Infecciones de las vías respiratorias inferiores

Infecciones de vías respiratorias superiores

Las vías respiratorias superiores incluyen las infecciones que afectan desde la fosa nasal hasta las cuerdas vocales en la laringe, incluyendo los senos paranasales y el oído medio.

Las infecciones de vías respiratorias superiores incluyen:

- Rinitis (resfriado común)
- Sinusitis
- Infecciones del oído
- Faringitis aguda o faringoamigdalitis
- Epiglotitis
- Laringitis

Las infecciones del oído y la faringitis, causan las complicaciones más severas (sordera y fiebre reumática aguda, respectivamente).

Infecciones de las vías respiratorias inferiores

Las vías respiratorias inferiores, incluyen las infecciones que afectan desde la tráquea y los bronquios, hasta los bronquiolos y los alvéolos.

Las infecciones respiratorias inferiores más comunes incluyen:

- Bronquiolitis
- Neumonía.

Las IRA son las causas más comunes de enfermedad y la mortalidad en niños menores de cinco años, que promedian de tres a seis episodios de IRA anualmente.

Síntomas de Infección respiratoria aguda

Los síntomas de la infección respiratoria aguda, incluyen los siguientes:

- Fiebre (generalmente por encima de 38 C)
- Dolor de garganta o tos
- Dolor en las articulaciones



- Dolor de cabeza
- Dolor en el tórax
- Dificultad respiratoria

Causas de la infección respiratoria aguda: Las causas más comunes de las IRA son los virus, los más frecuentes son:

1. Virus sincitial respiratorio
2. Rinovirus
3. Influenza
4. Adenovirus
5. Coronavirus (Covid 19)

Las infecciones respiratorias se pueden prevenir siguiendo unos consejos básicos:

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón o toallitas húmedas de alcohol; especialmente después de estornudar, cuando se haya tenido contacto con alguna persona enferma, o si toca objetos que pudieran estar contaminados.
- Use mascarilla.
- Beba abundante líquido (agua, jugos de frutas frescas o sopas calientes) y lleve una alimentación equilibrada, que incluya frutas y verduras (ricos en vitaminas y minerales), pues ayuda a que el sistema inmune del organismo funcione mejor.
- Protéjase del frío, abríguese bien, evite corrientes, cambios bruscos de temperatura, exponerse al frío con el pelo mojado ... Evite ambientes cargados (Cuidado con el exceso de calefacción y aires acondicionados).
- Evite particularmente ambientes fríos o muy secos, con humo o donde se encuentren personas tosiendo o con otros síntomas respiratorios.
- Cuide la higiene personal y evite compartir comidas, vasos, platos, cubiertos...
- Lave con frecuencia la ropa, incluidas bufandas, gorras, guantes y abrigos.
- No fume.
- Realice ejercicio físico regularmente.
- Descanse y duerma lo suficiente (7-8 horas)

DEMOSTRAMOS

1. Escribir sobre la importancia de practicar medidas de higiene, para evitar infectarnos con enfermedades respiratorias agudas.

2. Investigo y hago un resumen en el cuaderno, acerca del coronavirus (covid 19), enfermedad respiratoria aguda que está afectando a la población de todos los países a nivel mundial.

3. Con ayuda de algún familiar, completo el siguiente cuadro:

Enfermedades Respiratorias Agudas	Signos y síntomas de la enfermedad	Medidas preventivas

4. Escribo sobre la línea, la palabra que complete el enunciado:

- a. La _____ y la _____ son las infecciones respiratorias inferiores más comunes.
- b. El _____ es la enfermedad viral respiratoria que se presenta como pandemia actualmente en el mundo.
- c. _____ y _____ son dos cuidados que debemos tener para evitar contagiarnos con Covid 19.

TEMA

NECESIDADES DE LOS SERES HUMANOS

EXPLORAMOS

Observamos la imagen y comentamos.



2. Escribimos en el cuaderno, la lista de las necesidades básicas y específicas de la imagen que nos presentan.

3. Respondemos con ayuda de los padres, madres, tutores o encargados:

- ¿Cuáles son las necesidades básicas de las personas?
- ¿Por qué se deben satisfacer las necesidades básicas?
- ¿Cuál es la función de los alimentos y del agua en el organismo?
- ¿Quién se encarga de satisfacer nuestras necesidades básicas?
- ¿Qué otras necesidades tienen las personas?
- ¿Cuál es la diferencia entre una necesidad básica y una específica?
- ¿Qué consecuencias trae a la persona no satisfacer sus necesidades básicas y específicas?

APRENDEMOS

Necesidades básicas y específicas

El entorno es todo lo que nos rodea: agua, aire, luz, calor, plantas y animales, son fuentes de satisfacción de necesidades básicas. Desde su origen, el hombre ha buscado satisfacer sus necesidades básicas estas son: respirar aire, tomar agua, alimentarse y un espacio físico donde vivir.

¿Nos hemos imaginado varios días sin tomar agua?, ¿Qué pasaría?, seguramente entraríamos en un estado de deshidratación, el cuerpo dejaría de funcionar hasta provocar la muerte. Todos los seres vivos están formados por agua. Al nacer la masa corporal es un 75% agua. Aunque no se vea, el agua está presente en todos los órganos y en la sangre que circula por el cuerpo.

Al igual que el agua, el aire es indispensable para la vida, ningún ser vivo puede sobrevivir sin el oxígeno que obtenemos del aire. Los alimentos son fuente de energía que ayuda al normal funcionamiento del organismo, por ellos, podemos realizar actividades como estudiar, trabajar, hacer ejercicios.

Los alimentos deben ser ricos en nutrientes, vitaminas y minerales. Todos los seres humanos deben satisfacer sus necesidades básicas, por ejemplo, desde que nace un bebé, sus padres se preocupan por alimentarlo a través de la leche materna y asegurarse que respire bien, además de abrigarlo, cuidarlo y protegerlo.

Existen otras necesidades, llamadas necesidades específicas que contribuyen a nuestro bienestar físico y emocional, como: contar con un hogar, ropa, recreación, educación y afecto.

El agua
es vida



La naturaleza es fuente de satisfacción de necesidades básicas, pues en ella encontramos los recursos necesarios para sobrevivir.

DEMOSTRAMOS

Seguramente hemos observado la madriguera de un conejo o el nido de un pájaro. Al igual que ellos, los seres humanos necesitamos un espacio donde vivir, por lo general ese espacio físico es una casa, construida de bloque, adobe, ladrillo, tablas o hasta de cartón. Muchas personas de Honduras no tienen satisfecha la necesidad de una vivienda digna.

Observamos los tipos de vivienda en Honduras, según las características de la población.,



1
Vivienda Miskita en Wampursirpe.



2
Vivienda Lenca de la Campa, Lempira.



3
Vivienda ubicada en la ciudad de Tegucigalpa.

1. Hago una lista de los materiales que se usan para construir los tipos de vivienda que aparecen en la imagen.

Imagen 1 _____

Imagen 2 _____

Imagen 3 _____

2. Escribo con ayuda de mis padres, tutores o encargados, una historia sobre las necesidades específicas del ser humano. Utilizando las imágenes siguientes:



VALORAMOS

Encierro en un círculo, siempre con ayuda de mis padres, tutores o encargados, el enunciado que considero correcto:

1. Nuestras necesidades de afecto se satisfacen cuando:
 - a. Nos encerramos a ver televisión.
 - b. Compartimos con familia y amigos.
2. El acceso a la educación, es:
 - a. Un derecho de todos los niños.
 - b. Una oportunidad para algunos sectores.
3. Una necesidad básica es aquella que:
 - a. Puedo acostumbrarme a no satisfacerla.
 - b. Es indispensable para la vida.

4. Resumo lo aprendido sobre las necesidades de los seres humanos.

5. En el cuaderno de tareas, completamos las siguientes oraciones.

a. Mis necesidades básicas son satisfechas por:

b. Mis necesidades específicas son satisfechas por:

c. Cuando yo sea adulto, tendré que satisfacer las necesidades básicas de

TEMA

EL AGUA EN EL CUERPO HUMANO

EXPLORAMOS

1. Jugamos



- a. Nos ponemos de pie.
- b. Movemos la cabeza, hacia adelante, atrás y lateralmente
- c. Hacemos movimientos con los hombros, brazos, manos y tobillos.
- d. Jugamos con miembros de nuestra familia, realizando movimientos corporales, uno frente a otro, imitando cada movimiento que hacemos.
- e. Saltamos, trotamos, corremos y tomamos agua.

2. Respondemos

- a. ¿Por qué es importante el agua?
- b. ¿Por qué sentimos sed cuando estamos cansados?
- c. ¿Por qué sudamos cuando realizamos ejercicios?
- d. ¿Qué sucede si no tomamos agua en un día?
- e. ¿Qué alimentos aportan agua al cuerpo?, ¿Por qué?

3. Escribimos, con ayuda de un familiar, una historia corta, donde mencionamos los usos que le damos al agua y la importancia para el cuerpo.

APRENDEMOS

Importancia del agua en nuestro cuerpo

El agua es el líquido más abundante del cuerpo humano.

El agua es un líquido incoloro, insípido e inodoro; es decir, no tiene color, sabor ni olor cuando se encuentra en su mayor grado de pureza. Las funciones que cumple el agua en nuestro cuerpo son las siguientes: regular la temperatura, transportar oxígeno, proteger los órganos vitales (el corazón y el cerebro), favorecer la **absorción** de los nutrientes y ayudar a eliminar los desechos a través de la orina y el sudor.

Al realizar actividades físicas o al encontrarnos en una situación de calor, el cuerpo humano posee un mecanismo de enfriamiento que le llamamos sudor o transpiración. Cuando no ingerimos la cantidad de agua necesaria nuestro cuerpo podría deshidratarse y provocar síntomas de fiebre, vómitos o diarreas y sudoración excesiva.



Tomar entre 6 y 8 vasos con agua al día reduce las posibilidades que nos deshidratemos, al igual que consumir alimentos saludables como las frutas y verduras ya que contienen un alto porcentaje de agua, por ejemplo: el melón, la sandía, la zanahoria, la remolacha, la papa, la naranja, etcétera.

El agua es esencial para la vida de todos, por eso es necesaria su conservación y la protección de las fuentes hídricas, como las represas Los Laureles, la Central Hidroeléctrica Francisco Morazán, los ríos Chamelecón, y Ulúa que abastecen al valle de Sula.

Los ríos, los lagos y las lagunas favorecen la producción agropecuaria.



Aproximadamente 3 partes del cuerpo humano son de agua, eso significa que de cada 100 libras de una persona, 70 libras contienen agua.

DEMOSTRAMOS

Cuando nos deshidratamos, nuestro cuerpo presenta algunos síntomas como: sed, dolor de cabeza, boca seca.

1. Elaboramos en este espacio, dibujos con mensajes sobre la importancia del agua en nuestro cuerpo.

2. Leemos las siguientes afirmaciones sobre la importancia del agua. Escribimos su significado, en los espacios de cada frase:

a. Nunca reconoceremos el valor del agua hasta que el pozo esté seco.

Autor: Thomas Fuller

b. Salva el agua y ella te salvará a ti. Autor desconocido

c. Cuando conservas el agua, conservas la vida. Autor desconocido.

3. Con ayuda de un familiar, escribo una estrofa de una canción alusiva a la lluvia o a los ríos de mi país.

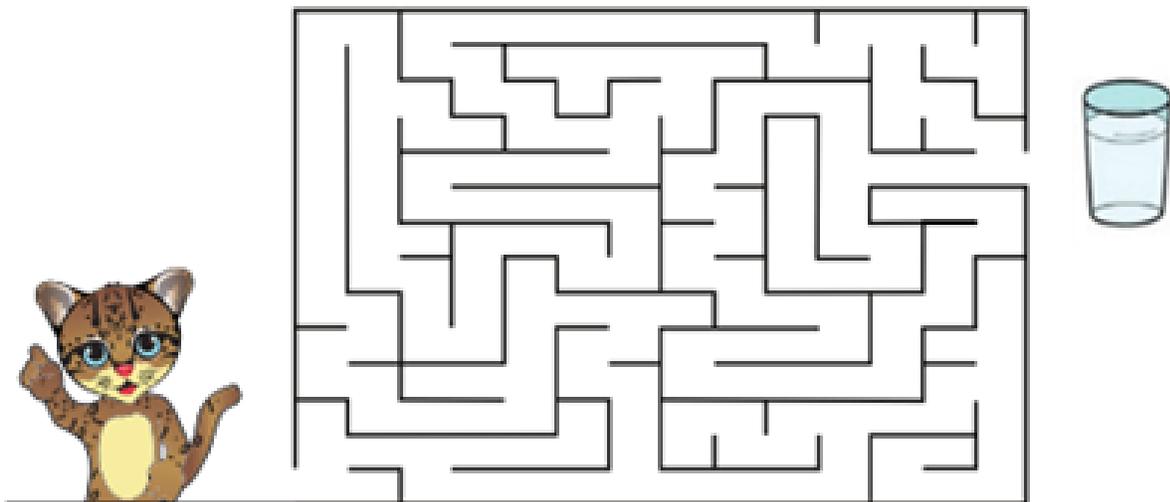
A la Capotín	Río Lindo

VALORAMOS

Consideramos que el agua es un recurso natural para el ser humano. Reconocemos sus usos observando las siguientes imágenes, y comentamos con nuestras familias:



2. Keijal disfruta mucho tomar agua, ayudémoslo a llegar al otro lado del laberinto, para que pueda disfrutar.
(imagen de la página 8 del cuaderno de trabajo. El laberinto)



3. Leo atentamente y encierro la letra que contiene la respuesta correcta

A. La deshidratación sucede cuando al cuerpo le falta:

- a. agua b. alimento c. vitamina

B. Función que cumple el agua en nuestro cuerpo:

- a. alimento b. trasportar oxígeno c. vitaminas

C. Porcentaje de agua que posee el cuerpo cuando nacemos:

- a. 90% b. 100% c. 75%

D. Es la cantidad de vasos con agua que se aconseja tomar diariamente:

- a. 6 a 8 vasos b. 12 vasos c. 1 vaso

4. Resumen lo aprendido sobre la importancia del agua en nuestro cuerpo

TEMA

LA BUENA SALUD

Importancia de la dieta balanceada

EXPLORAMOS

Leemos el siguiente texto

En la cocina los alimentos se preparan para hacer una fiesta, las frutas y verduras vestidas de gala están preparadas, por supuesto. Las carnes y los cereales muy felices comienzan a bailar, pasando un buen momento, que jamás olvidarán.

Comenta las verduras - Nosotras somos más importantes para el cuerpo, pero las frutas le contestan claro que no, si hay alguien importante en esa fiesta somos nosotras.

Al ver lo que sucedía rápidamente las carnes exclamaron con alegría, tranquilos, todos somos de gran importancia para el ser humano, por eso es necesario que nos preparen adecuadamente y nos consuman a diario.

2. Redactamos en el cuaderno, un cuento similar a lo que leímos; creamos personajes que representen a los alimentos y que relaten su importancia en nuestro cuerpo.

3. Respondemos

- a. ¿Qué es la alimentación?
- b. ¿Qué tipo de alimentos consumimos?
- c. ¿De dónde vienen los alimentos?
- d. ¿Por qué son importantes los alimentos para nuestro cuerpo?

APRENDEMOS

Valor nutritivo de los alimentos

La salud y el buen funcionamiento de nuestro cuerpo dependen de una buena alimentación. Los alimentos nos proporcionan la energía necesaria para realizar las actividades diarias. Los alimentos se pueden clasificar en carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales y lípidos.



Carbohidratos: la principal función es suministrar energía, mantener la temperatura corporal y el perfecto funcionamiento de los músculos. Se encuentran en alimentos como las verduras ricas en almidón (yuca, papa, arroz, panes y cereales) y frutas como la sandía, el banano y el mango.



Proteínas: ayudan a reparar los músculos, producir pelo y piel, protegen contra infecciones y transportan oxígeno a la sangre. Se encuentran en las carnes (pollo, cerdo, res), soya y legumbres como frijoles, lentejas, chícharos, entre otros.



Vitaminas: las encontramos en la mayoría de los alimentos y son necesarias para el crecimiento. La vitamina A se encuentra en la leche, queso, yema de huevo, la vitamina C se encuentra en la naranja; la vitamina B en las carnes y cereales.



Minerales: cumplen la función de formar huesos fuertes, dientes fuertes hasta transmitir impulsos nerviosos que participan en la **coagulación** de la sangre. Los encontramos en los cereales y **lácteos** como los quesos, la mantequilla y el pescado.



Los lípidos son grasas que proceden de alimentos vegetales y animales. Igual que los carbohidratos proporcionan energía al cuerpo.

DEMOSTRAMOS

1. Encuentro los alimentos en la sopa de letras y subrayo de color amarillo los carbohidratos, de rojo las proteínas, de verde las vitaminas y de azul los minerales.

frijol
queso
azúcar
soya
naranja
fibra
carne
lentejas
chicharos
banano
patate
mantequilla
leche
yuca

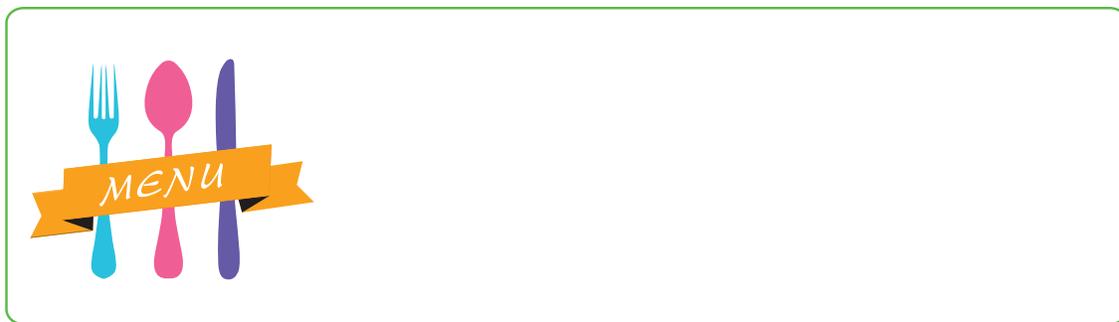


2. Clasifico y escribo en la siguiente tabla los alimentos que encontramos en el libro de texto.

Carbohidratos	Proteínas	Vitaminas	Minerales

VALORAMOS

1. Escribo un almuerzo saludable que incluya todos los nutrientes.



2. Completo el cuadro con el nombre de los alimentos que consumimos con regularidad y los clasificamos en naturales (frutas, verduras y otros) y envasados (leche, refrescos).

Alimentos al natural	Alimentos envasados
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

3. Resumo en el cuadro el valor nutritivo de los alimentos.

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



El 25 de septiembre de 2015, los líderes mundiales adoptaron un conjunto de objetivos globales para erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para todos como parte de una nueva agenda de desarrollo sostenible. Cada objetivo tiene metas específicas que deben alcanzarse en los próximos 15 años.



La **Secretaría de Educación** debe garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad, promoviendo oportunidades para el aseguramiento de aprendizajes pertinentes, relevantes y eficaces para todos.

<p>META 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Enseñanza gratuita, equitativa y de calidad. 	<p>META 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Acceso a servicios de calidad en primera infancia y enseñanza preescolar. 	<p>META 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Acceso igualitario a formación técnica, profesional y superior de calidad. 	<p>META 4</p> <ul style="list-style-type: none"> Entregar competencias para el empleo, el trabajo decente y el emprendimiento. 	<p>META 5</p> <ul style="list-style-type: none"> Eliminar las disparidades de género a todos los niveles de enseñanza.
<p>META 6</p> <ul style="list-style-type: none"> Que todos los jóvenes estén alfabetizados. 	<p>META 7</p> <ul style="list-style-type: none"> Asegurar adquisición de teorías y prácticas que promuevan el desarrollo sostenible. 	<p>META 8</p> <ul style="list-style-type: none"> Construir y adecuar instalaciones educativas que consideren a personas con discapacidad. 	<p>META 9</p> <ul style="list-style-type: none"> Aumentar el número de becas para enseñanza superior, profesional o técnica. 	<p>META 10</p> <ul style="list-style-type: none"> Aumentar la oferta de maestros calificados.

#HondurasQuedateEnCasa

RECUERDA LOS 5 PASOS PARA DETENER EL CORONAVIRUS (COVID-19)

- ▶ **Manos**, lavarlas seguido
- ▶ **Codo**, toser o estornudar en el
- ▶ **Cara**, no te la toques
- ▶ **Distancia**, guardar una distancia de 1.5 metros
- ▶ **¿Te sientes enfermo?**, no salgas de casa



RECUERDA
DENUNCIA
AGLOMERACIONES AL
911



¡5 PASOS QUE SALVARÁN TU VIDA Y LA DE TU FAMILIA!



Sigue las recomendaciones en nuestro sitio oficial:

covid19honduras.org

<http://www.desastres.hn/COVID-19/COVID-19-23.jpeg>

AGRADECIMIENTO

La Secretaría de Educación, agradece el valioso apoyo brindado por la **Fundación para la Educación y Comunicación Social Telebásica STVE**, en el diseño y diagramación de estos Cuadernos de Trabajo 1, como un significativo aporte a la Educación de Honduras, en el marco de la estrategia pedagógica curricular para atender educandos en el hogar.

Emergencia COVID-19

Cuaderno de Trabajo 1 - Ciencias Naturales Tercer grado de Educación Básica

Impreso y publicado por la Secretaría de Educación
en el marco de la emergencia nacional **COVID - 19**

Tegucigalpa, M.D.C., Honduras, C.A.

2020

CUADERNO DE TRABAJO 1

Ciencias Naturales 3 Grado



República de Honduras
Secretaría de Educación