**Viernes**

**30**

**de octubre**

**Quinto y sexto de Primaria**

**Vida Saludable**

*Oxigeno mi cuerpo*

***Aprendizaje esperado:*** *Promueve acciones para reducir la propagación de enfermedades transmisibles, al identificar los factores de riesgo y protectores de la salud, en los entornos familiar, escolar y comunitario.*

***Énfasis:*** *El sistema respiratorio y las enfermedades y alergias.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás a promover acciones para reducir la propagación de enfermedades transmisibles, al identificar los factores de riesgo y protectores de la salud, en los entornos familiar, escolar y comunitario.

**¿Qué hacemos?**

A continuación te presentamos información y algunas actividades que te ayudarán a cuidar el sistema respiratorio y prevenir las enfermedades y alergias.

Información importante:

¿Cómo te encuentras hoy? ¿Cómo te sientes? Escríbelo en tu diario de Vida Saludable.

Hoy vamos a compartir contigo “El sistema respiratorio”

¿Qué te imaginas cuando decimos sistema respiratorio? Escribe en tu cuaderno una lluvia de ideas.

El sistema respiratorio junto con los pulmones nos permiten respirar. Permite la entrada de oxígeno en nuestro cuerpo cuando inhalamos.

Ahora te pedimos que inhales y exhales. Inhalemos. Aguanta la respiración y expulsa dióxido de carbono cuando exhalas. En eso consiste la respiración en inhalar y exhalar. En intercambiar el oxígeno y el dióxido de carbono. A eso se le conoce como respiración.

El sistema respiratorio permite que el oxígeno presente en el aire entre en el cuerpo y que el cuerpo se deshaga del dióxido de carbono al exhalar.

¿Sabes qué partes le componen?

* Fosas nasales.
* La boca y la garganta.
* Faringe, laringe y cuerdas vocales.
* La tráquea que se divide en dos, los bronquios que llegan a los pulmones y se ramifican en alvéolos.

Para ello te vamos a compartir cuáles son las enfermedades que pueden presentarse en el sistema respiratorio.

* Rinitis. Irritación-inflamación de las mucosas de la nariz.
* Catarro. Inflamación de las vías respiratorias altas de la garganta.
* Faringitis. Irritación-inflamación de la faringe.
* Puede producir fiebre y picazón en la garganta. Laringitis. Irritación e inflamación de la laringe.
* Puede producir afonía es decir dificultad para hablar. Bronquitis.
* Inflamación de los bronquios. Puede producir tos y fiebre. Neumonía.
* Inflamación del pulmón o alguna de sus partes. Produce fiebre y mala ventilación. Es peligrosa.

Sigamos, en esta temporada de frío una de las enfermedades más comunes es la influenza.

¿Pero qué es esa enfermedad? ¿Cómo se contagia? ¿Qué síntomas presenta?

Para eso te invitamos a ver el siguiente video:

1. **Influenza estacional**

https://www.youtube.com/watch?v=5xoH799hOwQ&feature=youtu.be&ab\_channel=ssaludmex

Para evitar enfermedades, te recomendamos:

* Beber abundantes líquidos sin azúcar agregada, en especial agua simple purificada.
* Dormir lo suficiente.
* Controlar los factores de estrés emocional.
* Hacer ejercicio de manera regular.

Respirar aire puro o sin contaminantes, así como no fumar. ¿Quieres saber qué le pasa a nuestros pulmones cuando fumas?

Observa el siguiente video.

1. **Tabaquismo**

<https://www.youtube.com/watch?v=3rAaex->FYPw&ab\_channel=Secretar%C3%ADadeSaludM%C3%A9xico

Sin duda mejor no fumar y evitar estar cerca de personas que estén fumando para no inhalar el humo.

Regresemos a cómo cuidarnos, todo lo que hemos visto contribuye a fortalecer nuestro sistema inmunológico y a prevenir enfermedades respiratorias.

Y respecto a la alimentación debes consumir vitaminas C y A: pimientos, calabaza, zanahoria, naranja, kiwi y limón.

El propóleo es otro auxiliar muy importante, ya que se trata de uno de los compuestos antimicrobianos de más amplio espectro.

La planta equinácea, es la más conocida y estudiada de las hierbas medicinales para estimular el sistema inmunológico. Se usa para el resfriado, infecciones, dolores de garganta, tos y fiebre, y aumenta las defensas del organismo.

Recuerda en casa cuidar de tu sistema respiratorio, come sano y a tus horas, bebe abundantes líquidos sin azúcar agregada de preferencia agua simple potable, duerme las horas adecuadas y por supuesto has ejercicio. Consume vitaminas A y C y todo esto te permitirá llevar una Vida Saludable.

**El Reto de Hoy:**

Dibujar una lotería de las enfermedades del sistema respiratorio y jugar con tu familia, amigas o amigos

¿Qué piensas, aceptas el reto?

Si en tu casa hay libros relacionados con el tema, consúltalos. Así podrás saber más. Si no cuentas con estos materiales no te preocupes. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**