



# Fomento de una Cultura en Salud Ocupacional en el Ámbito Escolar

**Libreta de actividades para el estudiante**

**Para Grado 5°**



**Ministerio de la Protección Social**  
República de Colombia

**Universidad  
Industrial de  
Santander**





**Fomento de una Cultura en Salud Ocupacional en el Ámbito Escolar**  
Libreta de Actividades para Estudiantes de Quinto Grado

**Autores**

*Organización y redacción final del texto:*  
Jacqueline Hernández Sánchez

*Aportes en los contenidos:*  
Equipo Técnico de la UIS (Instituto Proinapsa y Escuela de Educación)

**Directores del proyecto**  
Blanca Patricia Mantilla Uribe  
Directora Instituto Proinapsa UIS  
proinaps@uis.edu.co

César Augusto Roa  
Director Escuela de Educación UIS  
educac@uis.edu.co

Ministerio de la Protección Social

Bogotá, D. C., 2007 - Imprenta Nacional de Colombia

© Queda prohibida la reproducción parcial o total de este documento, por cualquier medio escrito o visual, sin previa autorización del Ministerio de la Protección Social.

**Interventora del proyecto**  
Gloria María Maldonado R.







**Ministerio de la Protección Social**  
República de Colombia

**DIEGO PALACIO BETANCOURT**

Ministro de la Protección Social

**CARLOS JORGE RODRÍGUEZ RESTREPO**

Viceministro Técnico

**BLANCA ELVIRA CAJIGAS DE ACOSTA**

Viceministra de Salud y Bienestar

**ANDRÉS FERNANDO PALACIOS CHAVERRA**

Viceministro de Relaciones Laborales

**ROSA MARÍA LABORDE CALDERÓN**

Secretaria General

**ANA MARÍA CABRERA VIDELA**

Directora General de Riesgos Profesionales



**JAIME ALBERTO CAMACHO**

Rector

**BLANCA PATRICIA MANTILLA URIBE**

Directora Instituto Proinapsa UIS

**CÉSAR AUGUSTO ROA**

Director Escuela de Educación UIS

Universidad  
Industrial de  
Santander



**NIEVES Z. FLÓREZ GARCÍA**

Coordinadora del Proyecto

**MARTHA LUCÍA MENDOZA ALBA**

**LAURA ISABEL RODRÍGUEZ SERRANO**

**JACQUELINE HERNÁNDEZ SÁNCHEZ**

**MERCEDES LARROTTA DE BALLESTEROS**

**ALBA YANETH RINCÓN MÉNDEZ**

**ALBA MILENA ORDUZ TARAZONA**

**ANA MARÍA CARVAJAL ROJAS**

**MAVELIA LEAL SANJUÁN**

**ANA CECILIA SALAS CARRILLO**

**FABIO JESÚS MEJÍA CASTELLANOS**

**JOSÉ DOMINGO JAIMES**

Equipo Técnico del Proyecto



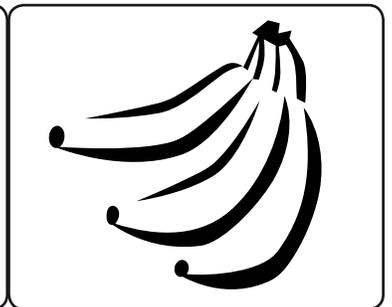
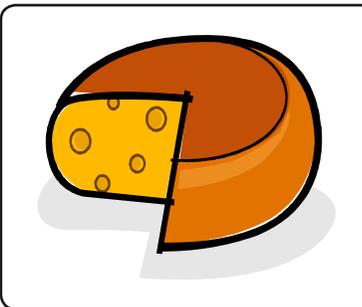
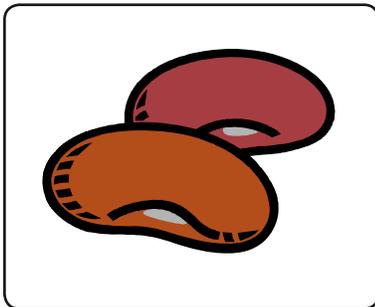
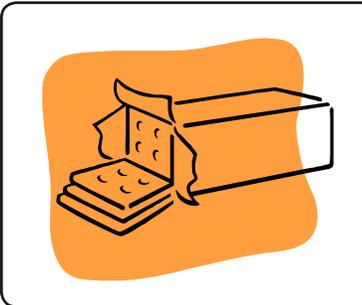
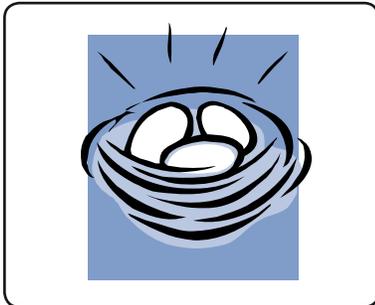
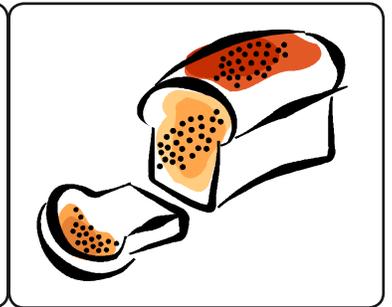
Al terminar esta actividad yo podré:  
Elaborar un menú saludable, de acuerdo con la  
clasificación de los alimentos y sus nutrientes.



# actividad Hábitos alimenticios saludables

## Hábitos alimenticios saludables

1. Encierra, con un triángulo de color amarillo, tres alimentos que se deben consumir en el desayuno y con un cuadrado de color verde, tres alimentos en el almuerzo. Recuerda que debe contener por lo menos un alimento de cada grupo de los mismos.

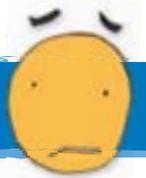


2. De las siguientes oraciones, subraya las conductas relacionadas con una alimentación saludable:

- Masticar muy bien los alimentos.
- Lavar adecuadamente las frutas y las verduras antes de consumirlas.
- Tomar máximo un vaso de agua diario.
- Consumir las principales comidas a la misma hora.
- Lavarse las manos después de consumir los alimentos.

**Para evaluar la actividad:**

Marca con una (X) en la alternativa de respuesta que consideres, según la pregunta.

¿Comprendí el tema trabajado?		
¿Aplicaré lo aprendido?		
Con el tema trabajado me sentí		



Al terminar esta actividad yo podré:  
Producir textos orales y escritos sobre factores protectores y de riesgo para la salud.

## actividad ¡Mira... cómo lo digo!

### ¡Mira... cómo lo digo!

1. Pronuncia la siguiente frase: “Me gusta bañarme y sentirme limpio”, con estas expresiones:
  - Exclamación alegre.
  - Interrogación indiferente.
  - Duda expectante.
  - Exclamación con rabia.
  - Afirmación triste.

#### Ahora responde:

- ¿En qué medida es importante una buena entonación para hacer llegar nuestros mensajes correctamente?
  - ¿Nos aporta algún tipo de información la manera como alguien nos dice algo?
- Justifica tu respuesta.

2. Completa el siguiente cuento, teniendo en cuenta que su final sea agradable, luego de terminarlo léelo ante tus compañeros(as) para que te guíes de tu entonación y articulación.

### Los músicos de Bremen

“Un hombre tenía un burro; era ya un burro muy viejo, el pobre. Toda la vida había estado llevando sacos al molino, y ya estaba cansadísimo y no podía trabajar. Su amo pensó que lo mejor era matar al burro; pero el burro, que no era tonto, se escapó y echó a trotar por el camino de Bremen. Pensaba que en aquella ciudad podría hacer de músico.

Cuando ya llevaba un rato trotando, se encontró con un perro de caza que estaba echado en el camino, respirando con fuerza y con la lengua afuera; se veía que había corrido mucho.

- Chico, qué cansado estás, le dijo el burro. - ¡Claro! ¡Mi amo quería matarme! Y todo porque ya soy viejo. ¡Qué ingratitud! Me he escapado de casa, pero ahora no sé cómo voy a vivir.

- No te preocupes; vente conmigo a Bremen, y nos haremos músicos. Yo tocaré el laúd y tú el bombo.

El perro se animó y se fue con el burro. Y al poco rato, se encontraron con...”

---

---

---

---

---

---

---

---

**Para evaluar la actividad:**

Marca con una (X) en la alternativa de respuesta que consideres, según la pregunta.

¿Comprendí el tema trabajado?



¿Aplicaré lo aprendido?



Con el tema trabajado me sentí





Al terminar esta actividad yo podré:  
Hacer conjeturas y poner a prueba predicciones sobre la posibilidad de ocurrencia de eventos.

# actividad

Observo a mi alrededor

## Observo a mi alrededor

1. Cuando un evento tiene una probabilidad muy pequeña de ocurrir, decimos que es “casi imposible”. Cuando un evento tiene una probabilidad muy alta de ocurrir decimos que es “casi seguro”. Expresa numéricamente la probabilidad y clasifícala en “casi imposible” o “casi seguro” en las siguientes situaciones:

· Sacar un trébol de cuatro hojas de un prado donde hay mil tréboles, y dos de ellos son de cuatro hojas.

---

---

---

---

---

· Encontrar a un compañero resfriado entre 1.258 estudiantes, donde hay 24 personas enfermas de gripa en la institución educativa.

---

---

---

---

---

· Contraer una infección de la piel cuando vamos a la piscina y se baña la mitad de los estudiantes del colegio.

---

---

---

---

---

· Tener una caída por las escaleras del colegio.

---

---

---

---

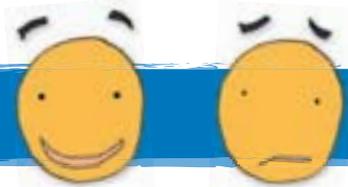
---



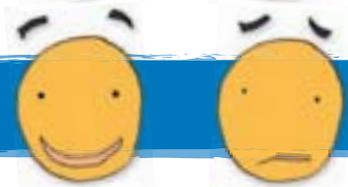
**Para evaluar la actividad:**

Marca con una (X) en la alternativa de respuesta que consideres, según la pregunta.

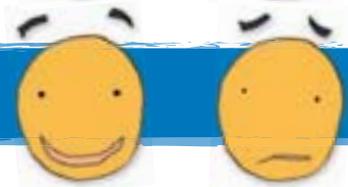
¿Comprendí el tema trabajado?



¿Aplicaré lo aprendido?



Con el tema trabajado me sentí





Al terminar esta actividad yo podré:  
Relacionar los trabajos que las  
organizaciones humanas realizan y cómo  
influyen en la salud.

# actividad ¿A qué se dedican las personas?

## ¿A qué se dedican las personas?

Completa las siguientes frases:

· El lugar donde vivo se llama: \_\_\_\_\_

· Sus principales actividades económicas son:

---

---

---

---

---

---

---

---

· Por tanto, su economía se basa en el sector:

---

---

---

---

---

· Mis padres trabajan en:

---

---

---

---

---

y por tanto deben ser cuidadosos con:

---

---

---

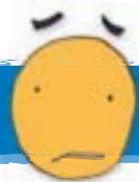
---

---

**Para evaluar la actividad:**

Marca con una (X) en la alternativa de respuesta que consideres, según la pregunta.

¿Comprendí el tema trabajado?



¿Aplicaré lo aprendido?



Con el tema trabajado me sentí





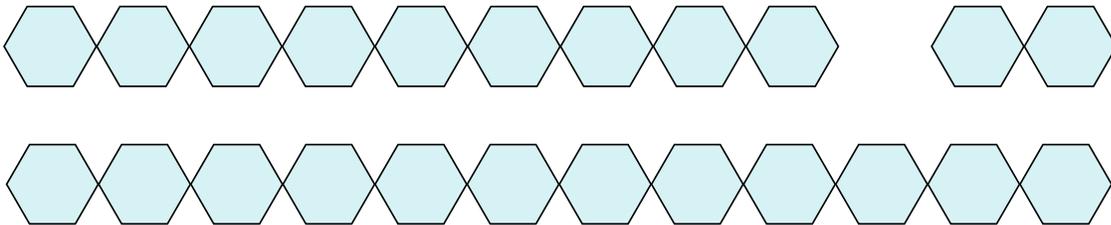
Al terminar esta actividad yo podré:  
Ordenar números de menor a mayor, relacionados  
con comportamientos protectores.

# actividad Hábitos ordenados

## Hábitos ordenados

Ordena los números de menor a mayor y descubre un mensaje.

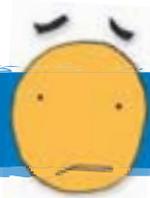
<b>I</b>	<b>O</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>U</b>	<b>O</b>	<b>C</b>	<b>P</b>	<b>I</b>	<b>A</b>	<b>P</b>
24.987	38.120	145.145	39.210	91.748	179.193	35.000	9.720	36.980	40.150	24.399
<b>C</b>	<b>O</b>	<b>D</b>	<b>R</b>	<b>I</b>	<b>T</b>	<b>O</b>	<b>U</b>	<b>A</b>	<b>L</b>	
89.651	22.354	98.987	19.836	93.456	69.323	73.838	54.305	122.200	40.050	



**Para evaluar la actividad:**

Marca con una (X) en la alternativa de respuesta que consideres, según la pregunta.

¿Comprendí el tema trabajado?



¿Aplicaré lo aprendido?



Con el tema trabajado me sentí





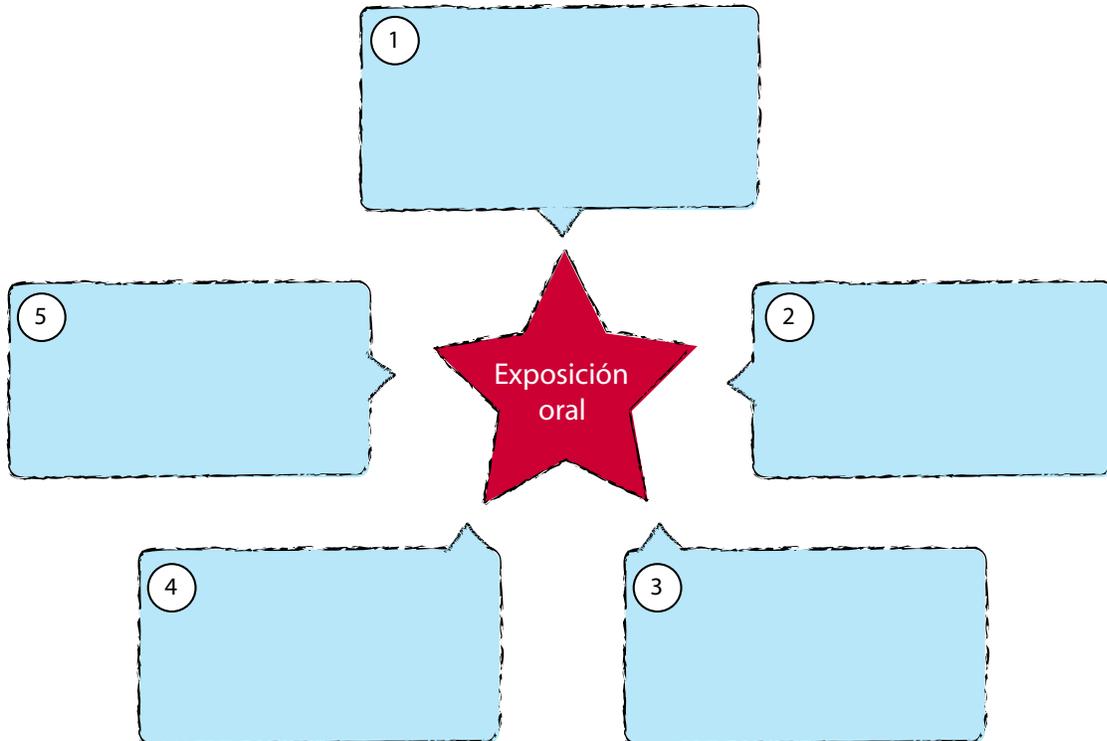
Al terminar esta actividad yo podré:  
Exponer un texto sobre el respeto y el cuidado de los seres vivos y de los objetos de mi entorno.

# actividad Puntaestrella

## Puntaestrella

En cada una de las cinco puntas de la estrella complementa las siguientes expresiones sobre la exposición oral.

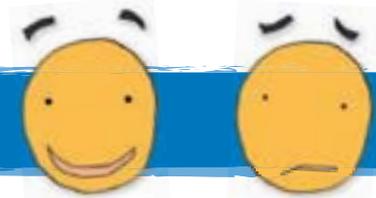
1. La exposición oral consiste en...
2. El tema de una exposición tiene un propósito o un...
3. A la persona que expone el tema se le conoce como...
4. Las partes de la exposición son...
5. En la evaluación de la exposición oral se tiene en cuenta...



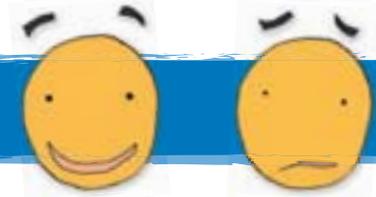
**Para evaluar la actividad:**

Marca con una (X) en la alternativa de respuesta que consideres, según la pregunta.

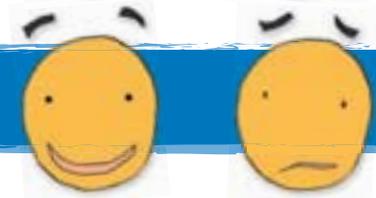
¿Comprendí el tema trabajado?



¿Aplicaré lo aprendido?



Con el tema trabajado me sentí





Al terminar esta actividad yo podré:  
Construir sólidos geométricos con  
material reciclable.

# actividad Utilidad de la geometría

## Utilidad de la geometría

1. Completa la tabla. Dibuja cada objeto y escribe el nombre del sólido que lo representa, busca el número de caras, determina si las caras son planas o curvas y busca el número de bordes.

OBJETO	NOMBRE	CARAS	BORDES
	CILINDRO		
		6. PLANAS.	
	PRISMA CUADRANGULAR RECTO		12. RECTOS.

2. Observa el siguiente aviso:

**Empresa importante busca un sólido con los siguientes requisitos:**

- a) Tener 6 caras planas y alguna de ellas en forma cuadrada.
- b) Tener 12 bordes rectos que sean paralelos o perpendiculares.

Los interesados enviar hoja de vida al Apartado Aéreo 108 de la ciudad de Solidandia.

· El aviso fue leído por un cilindro, una pirámide y un paralelogramo. Escribe si cada uno de ellos tiene los requisitos para enviar la hoja de vida.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

· Escribe cuál empresa podría necesitar este modelo de sólidos y cuál trabajo podrían realizar.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

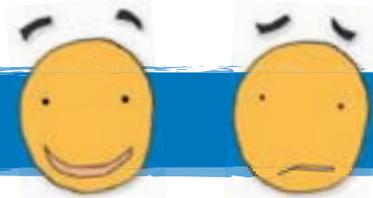
---

---

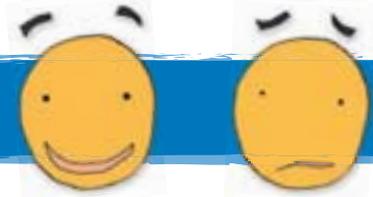
**Para evaluar la actividad:**

Marca con una (X) en la alternativa de respuesta que consideres, según la pregunta.

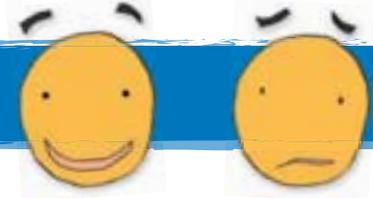
¿Comprendí el tema trabajado?



¿Aplicaré lo aprendido?



Con el tema trabajado me sentí



**Esta publicación se ha desarrollado en el marco del convenio firmado entre el Ministerio de la Protección Social de Colombia y la Universidad Industrial de Santander, para el diseño del Programa Nacional “Fomento de una Cultura en Salud Ocupacional en Instituciones Educativas de Básica y Media, en el marco de la Estrategia Escuelas Saludables”. La ejecución estuvo a cargo del Instituto Proinapsa UIS y la Escuela de Educación de la UIS, durante el año 2006.**

**Ministerio de la Protección Social  
Dirección General de Riesgos Profesionales  
Cra. 13 No. 32-76 piso 15. Bogotá, D. C.  
Teléfono: 330 50 00 ext. 1536  
Línea Atención al Usuario desde Bogotá: 3305000 exts. 3380-3381  
Resto del país: 018000 910097  
Página web: [www.minproteccionsocial.gov.co](http://www.minproteccionsocial.gov.co)  
[www.fondoriesgosprofesionales.gov.co](http://www.fondoriesgosprofesionales.gov.co)  
Correo electrónico: [atencionalciudadano@minproteccionsocial.gov.co](mailto:atencionalciudadano@minproteccionsocial.gov.co)**