



Fomento de una Cultura en Salud Ocupacional en el Ámbito Escolar

Libreta de actividades para el estudiante

Para Grado 6°



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 Sexto 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:
Identificar los riesgos naturales y las condiciones
de trabajo escolar que afectan o protegen
mi salud.



actividad

La salud en mi ambiente familiar

La salud en mi ambiente familiar

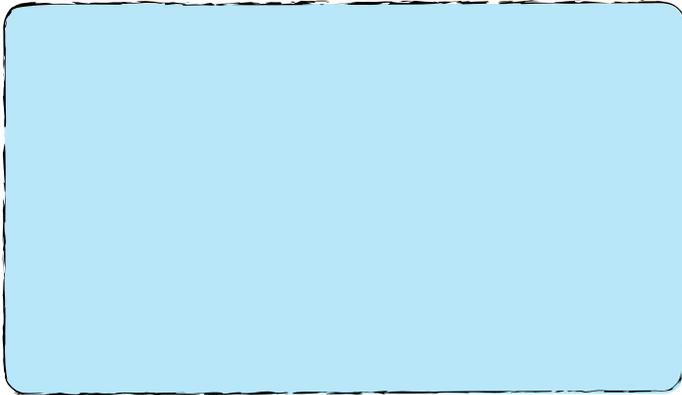
1. Realiza tres dibujos de situaciones escolares que afectan la salud y frente a cada una escribe cuál parte del ser integral puede verse afectada y las medidas que pueden aplicarse para evitar dicha situación de riesgo. Recuerda que los seres humanos tenemos una parte física, que es el cuerpo, pero también tenemos una dimensión espiritual, la capacidad de pensar y de sentir y nos relacionamos con otras personas y otros seres de la naturaleza.

Parte del ser humano afectada:

Medidas de prevención:

Parte del ser humano afectada:

Medidas de prevención:



Parte del ser humano afectada:

Medidas de prevención:

2. Construye el concepto de riesgo natural.

3. Consulta sobre los riesgos naturales recientes que han afectado a la población colombiana y analiza las posibles acciones que ayuden a minimizar su efecto.

Riesgo natural	Medida de prevención

Para evaluar la actividad:

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

¿La actividad desarrollada me permite ampliar mis conocimientos en salud?		
¿Lo aprendido me permite revisar y mejorar mi estilo de vida?		
¿Me agradó lo que aprendí?		

Al terminar esta actividad yo podré:
Construir gráficos estadísticos para representar
diferentes tipos de datos sobre salud y trabajo.



actividad Probabilidad de accidentes en el hogar

Probabilidad de accidentes en el hogar

1. Identifica situaciones de riesgo para la salud que se presenten en tu ambiente familiar, considera la probabilidad de que dicha situación afecte a cada integrante de tu familia. Con la información obtenida completa la siguiente tabla.

Situación	Número de veces que se ha presentado

2. A partir de los datos de la tabla anterior contesta las siguientes preguntas:

a) La variable analizada es de carácter: Cualitativo _____
Cuantitativo _____

b) ¿A cuántas personas les preguntaste? _____

c) ¿Cuál es la situación que se presenta con mayor probabilidad? _____

d) ¿Cuál es la situación que se presenta con menor probabilidad? _____

e) ¿Es posible presentar la información de la tabla con un diagrama circular?

No ___ Sí ___

Justifica tu respuesta :

3. Con la información obtenida elabora un gráfico .

Para evaluar la actividad:

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

¿La actividad desarrollada me permite ampliar mis conocimientos en salud?		
¿Lo aprendido me permite revisar y mejorar mi estilo de vida?		
¿Me agradó lo que aprendí?		



Al terminar esta actividad yo podré:
Construir gráficos estadísticos para representar diferentes tipos de datos sobre salud y trabajo.

actividad Misión posible

Misión posible

1. Durante esta actividad, tu misión es averiguar el tipo de trabajo que desempeñan tres personas cercanas a tu familia, pueden ser tus abuelos, tíos, primos o hermanos. Consúltales si han tenido algún accidente de trabajo y si éste se debió a las condiciones o a los comportamientos inseguros. Debes elaborar el mismo ejercicio para los compañeros(as) de trabajo de tus familiares.

Con los datos obtenidos completa las siguientes tablas:

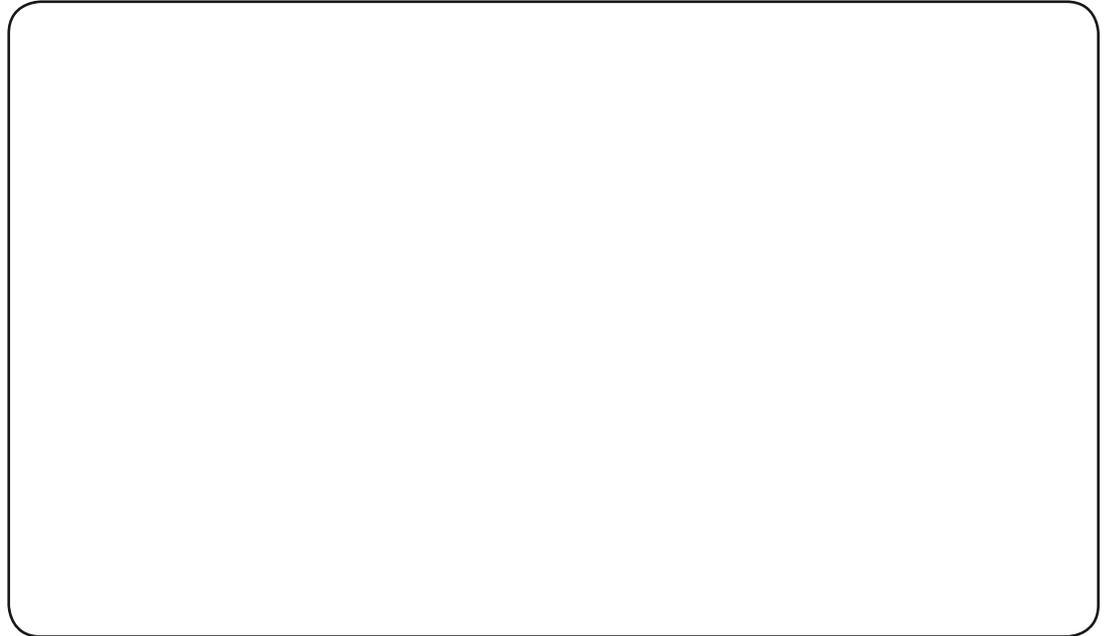
Tabla 1. Familiares accidentados

Tipo de trabajo	Descripción del accidente	Comportamiento	Condiciones de trabajo

Tabla 2. Compañeras(os) de trabajo de mis familiares accidentados

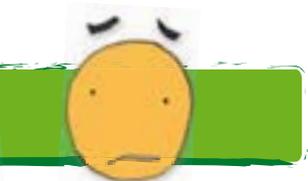
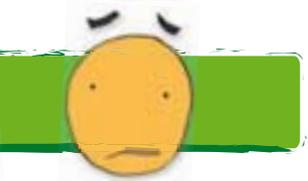
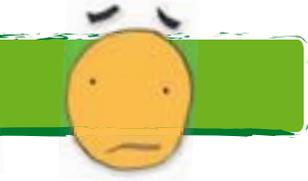
Tipo de trabajo	Descripción del accidente	Comportamiento	Condiciones de trabajo

2. Representa los datos de cada una de las dos tablas mediante una gráfica de barras y compara la frecuencia con la que se presentan los accidentes de trabajo debido a los comportamientos o las condiciones de trabajo.



Para evaluar la actividad:

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

¿La actividad desarrollada me permite ampliar mis conocimientos en salud?		
¿Lo aprendido me permite revisar y mejorar mi estilo de vida?		
¿Me agradó lo que aprendí?		



Al terminar esta actividad yo podré:
Interpretar mensajes no verbales de la
comunicación cotidiana.

actividad Todo tiene un mensaje

Todo tiene un mensaje

Responde de acuerdo con lo que muestra cada una de las siguientes ilustraciones:



Aquí están las preguntas:

1. ¿Cuántas señales de tránsito hay? ¿Qué están indicando?
2. ¿Qué estará comunicando el policía?
3. ¿Qué profesión tiene la señora vestida de blanco? ¿Cómo lo sabes?
4. ¿Qué tipo de música les gustará a los jóvenes bailarines? ¿Por qué?

Aquí puedes responder:

1. _____

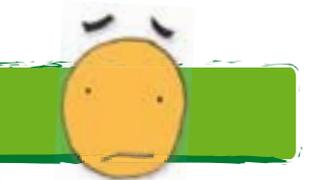
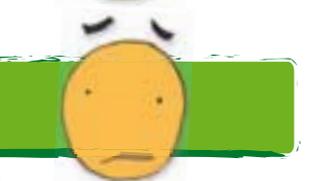
2. _____

3. _____

4. _____

Para evaluar la actividad:

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

¿La actividad desarrollada me permite ampliar mis conocimientos en salud?		
¿Lo aprendido me permite revisar y mejorar mi estilo de vida?		
¿Me agradó lo que aprendí?		



Al terminar esta actividad yo podré:
Relacionar el cuidado del cuerpo con su normal funcionamiento.

actividad Un estilo de vida saludable

Un estilo de vida saludable

Integra un grupo y elabora una cartelera con algunas de las recomendaciones dadas para el cuidado de tu cuerpo.

Recuerda que...

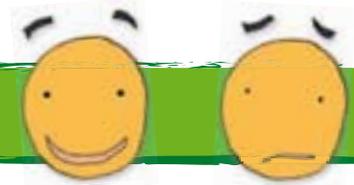
Tu cuerpo está formado por una gran cantidad de órganos y sistemas que funcionan armónicamente para garantizar que puedas realizar todo lo que haces. Una alteración de ese equilibrio puede generarte diversos problemas de salud. Por esta razón, te recomendamos seguir los siguientes consejos:

- Consume comidas balanceadas con una buena ración de alimentos ricos en proteínas, como carnes y lácteos, que proporcionan a tu cuerpo los aminoácidos que necesita para que puedas crecer y desarrollarte en forma adecuada.
- Trata de comer siempre a la misma hora y en un ambiente tranquilo y agradable, para que tu cuerpo aproveche al máximo los alimentos.
- Mastica muy bien los alimentos para evitar problemas digestivos.
- Evita ingerir alimentos muy fríos o muy calientes para que protejas los tejidos de la mucosa de la boca y las papilas de la lengua.
- Evita ingerir alimentos muy condimentados, porque son difíciles de degradar por tu sistema digestivo y causan malestares.
- Evita masticar permanentemente chicle, porque al hacerlo las células del estómago producen jugo gástrico, y al no haber alimentos en el estómago el jugo cae en las paredes estomacales y las puede dañar. El chicle también daña el esmalte de los dientes.
- Lávate las manos antes de cada comida y cepíllate los dientes después de comer.
- Evita el esfuerzo físico y mental después de las comidas.
- Procura no comer alimentos que hayan quedado preparados desde el día anterior y que no están refrigerados, pues pueden contener microorganismos perjudiciales para tu salud.
- Haz ejercicios regularmente, respirando por la nariz.
- Pasea por parques y zonas verdes.
- Aléjate del humo del cigarrillo, pues es muy tóxico.
- Evita todo lo que dañe tu cuerpo.
- Quiérete a ti mismo (a).
- Repite cosas positivas y agradables para tu vida. Hay quienes afirman que somos el producto de lo que pensamos.

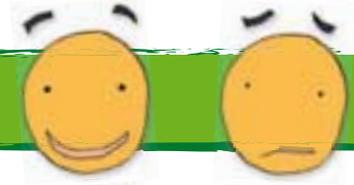
Para evaluar la actividad:

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

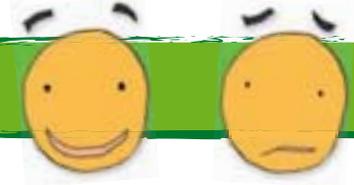
¿La actividad desarrollada me permite ampliar mis conocimientos en salud?



¿Lo aprendido me permite revisar y mejorar mi estilo de vida?



¿Me agradó lo que aprendí?





Al terminar esta actividad yo podré:
Identificar la cantidad promedio de alimentos que
debemos consumir para mantener
una dieta balanceada.

actividad

Elaboro mi menú

Elaboro mi menú

Tabla de composición de los principales alimentos que consumes habitualmente.
Cantidades por cada 100 gramos de alimentos listos para el consumo humano.

Alimentos	Kilocalorías	Grasas (g)	Proteínas (g)	carbohidratos (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Vitamina A (UI)
Leche	65	3.0	3.3	5.0	120	0.1	120
Carne	156	8.0	19.5	0.1	11	2.4	20
Pollo	200	15.0	18.0	0.1	12	1.5	
Pescado	100	0.5	17.0	0.2	28	0.8	
Huevos	160	12.0	12.0	0.5	60	3.0	1000
Frijol	330	2.5	20.0	62.5	130	7.0	30
Espinacas	25	0.3	2.3	4.1	80	3.0	10000
Naranja	42	0.2	1.0	10.5	33	0.4	200
Pan	280	0.8	8.0	62.0	30	1.4	

Para responder:

1. ¿Por qué es importante consumir espinaca con frecuencia?

2. De los alimentos de la tabla, ¿cuál te suministra mayor cantidad de proteínas?

3. El calcio es un nutriente fundamental para formar y fortalecer los huesos de tu cuerpo. ¿Qué alimentos ricos en calcio consumes con cierta regularidad?

4. El hierro es un constituyente fundamental de los glóbulos rojos. ¿Qué alimentos acostumbras comer para que tu cuerpo disponga de una buena cantidad de hierro?

5. Elabora un menú que sea adecuado para tu edad, ten en cuenta los nutrientes que debes consumir y lo que tienes disponible en tu casa y colegio.

Para el desayuno: _____

Para la media mañana: _____

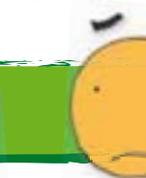
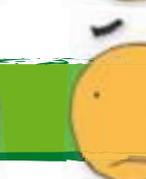
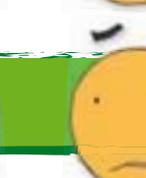
Para el almuerzo: _____

Para las onces: _____

Para la comida: _____

Para evaluar la actividad:

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

¿La actividad desarrollada me permite ampliar mis conocimientos en salud?		
¿Lo aprendido me permite revisar y mejorar mi estilo de vida?		
¿Me agradó lo que aprendí?		



Al terminar esta actividad yo podré:
Participar en actividades que favorecen entornos saludables en mi colegio y en mi comunidad.

actividad Entornos saludables

Entornos saludables

En cada sopa de letras encuentra ocho acciones que ayudan a mantener los entornos saludables:

¡Búscalas!

Debo hacer:

R	M	V	R	E	U	S	A	R	I
A	E	V	A	Q	Q	A	E	A	P
I	N	F	R	Q	P	A	R	R	R
P	F	B	O	E	P	H	O	Ñ	A
M	R	N	J	R	O	T	T	P	L
I	A	J	E	F	E	U	G	O	C
L	D	N	M	G	R	S	R	E	T
X	I	M	E	G	J	I	T	K	C
C	U	R	L	B	H	O	G	A	E
V	C	O	N	S	E	R	V	A	R

Acciones que debo evitar:

D	E	T	E	R	I	O	R	A	R
E	I	A	R	G	U	N	Q	G	C
S	L	L	I	Q	U	E	M	A	R
T	M	A	L	G	A	S	T	A	R
R	S	R	E	R	G	H	J	L	Ñ
U	A	F	G	H	J	K	O	L	P
I	A	N	I	Q	U	I	L	A	R
R	J	K	L	O	I	K	L	R	S
C	O	N	T	A	M	I	N	A	R
A	E	N	S	U	C	I	A	R	I

Para evaluar la actividad:

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

¿La actividad desarrollada me permite ampliar mis conocimientos en salud?		
¿Lo aprendido me permite revisar y mejorar mi estilo de vida?		
¿Me agradó lo que aprendí?		



Al terminar esta actividad yo habré:
Escrito un relato cotidiano sobre el mantenimiento
de ambientes saludables.

actividad Relatos saludables

Relatos saludables

Con las siguientes imágenes escribe un relato corto sobre ambientes saludables colócale un título.



Río (agua limpia)



Limpiar el carro



Residuos inorgánicos
(vidrios, cartón, latas)



Residuos orgánicos
(papel – comida)



Lluvia

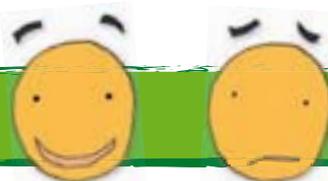


Persona sembrando árboles

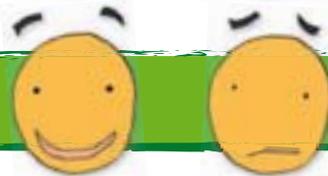
Para evaluar la actividad:

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

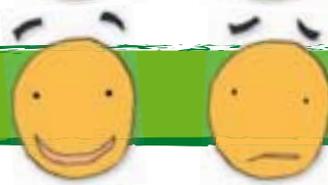
¿La actividad desarrollada me permite ampliar mis conocimientos en salud?



¿Lo aprendido me permite revisar y mejorar mi estilo de vida?



¿Me agradó lo que aprendí?



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
www.fondoriesgosprofesionales.gov.co
Correo electrónico: atencionalciudadano@minproteccionsocial.gov.co**