MIS CLASES - JUEVES 14 DE MAYO 2020

¿Qué vimos hoy?

¿Qué puede alterar la coordinación de las funciones de mi cuerpo?

¿Qué vamos a aprender?

Conocerás algunos factores que descontrolan las funciones del sistema nervioso, y te darás cuenta de la importancia de tomar decisiones para su cuidado.

Como ya sabes, el sistema nervioso controla, dirige e integra todos los estímulos externos e internos que recibes.

Los estímulos internos son generados por sustancias químicas; una de las producidas internamente es la serotonina, que regula las sensaciones de hambre y saciedad. ¿Qué pasa cuando la producción sale de control? ¿Qué factores pueden descontrolarla? Para saberlo, observa el siguiente video:

1. **Cuando las cosas salen de control.**

   Primer grado

   Ciencias y Tecnología. Biología, Bloque 2

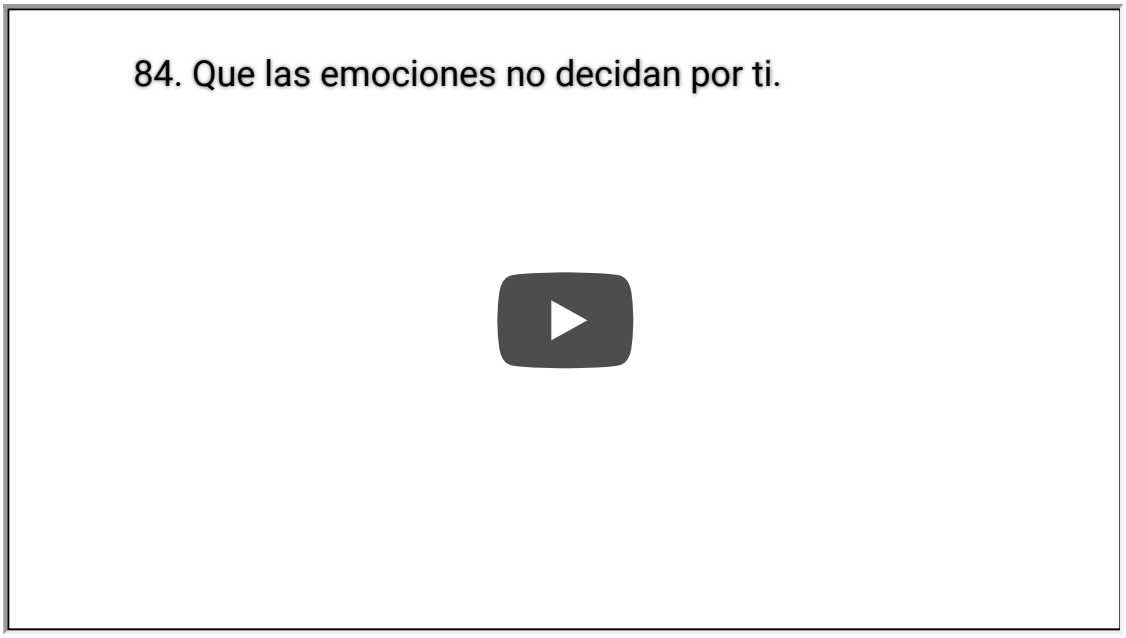
Las sensaciones de hambre y saciedad se regulan mediante la serotonina, pero, el estrés y el exceso de actividad física pueden alterar su producción y causar trastornos alimentarios como la anorexia.

También las emociones generadas por estímulos externos o internos juegan un papel determinante en diversos trastornos, por ello es importante aprender a manejarlas. Para conocer algunos casos y cuáles son las recomendaciones a seguir, observa el siguiente video:

2. **Que las emociones no decidan por ti.**

   Primer grado

   Ciencias y Tecnología. Biología, Bloque 3



Para tener más información acerca de este tema, cuando regreses a tu escuela puedes leer el libro: “Ahí duele”. Una guía para afrontar con éxito el dolor físico y emocional, de la autora María Antonieta Flores Muñoz, serie Libros del Rincón de Bibliotecas Escolares y de Aula.

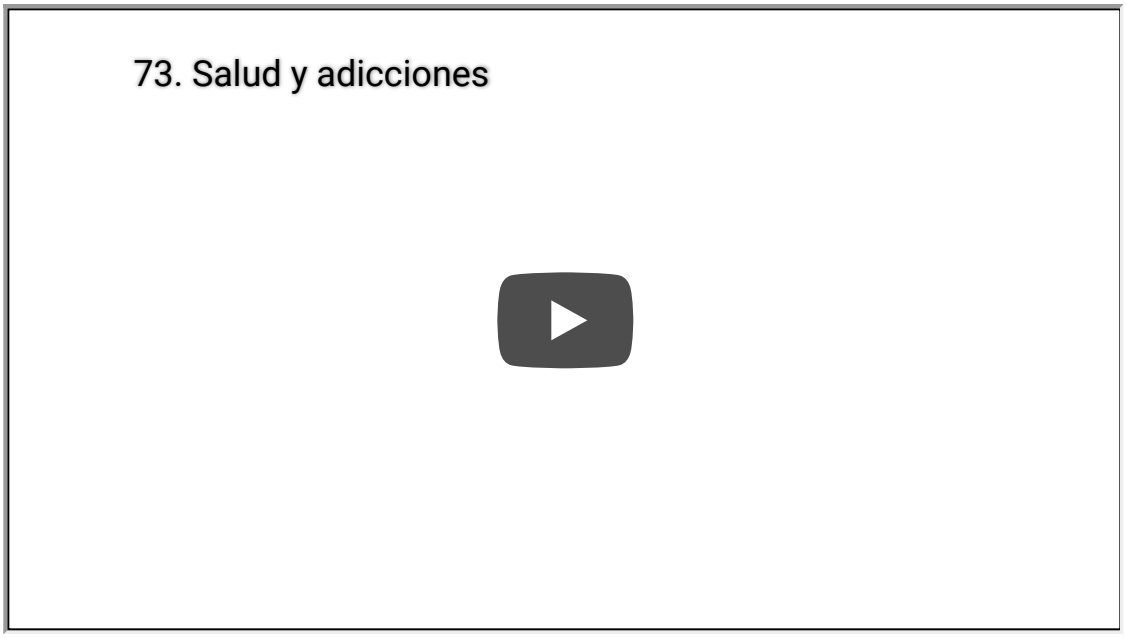
A tu edad, el camino por recorrer hacia la madurez emocional puede ser largo, lleno de invitaciones a probar cosas nuevas, pero tienes la capacidad de evaluar los riesgos y decidir, cuándo decir no.

Uno de los mayores riesgos son las adicciones, el siguiente video te ayudara a entender porque.

3. **Salud y adicciones.**

   Primer grado

   Ciencias y Tecnología. Biología, Bloque 3



Las drogas son sustancias químicas ajenas a tu cuerpo, que alteran tus reacciones a los estímulos y tu percepción. Es decir, descontrolan las funciones de tu sistema nervioso. Reducen tu percepción de riesgo al transformar la conducta, y con ello ponen en peligro tu integridad y la de las personas con quienes convives.

Si bien tomas decisiones todos los días, algunas veces puede ser más difícil decidir, el siguiente video te dará algunas ideas que te pueden ayudar a tomar decisiones.

4. **¡No dejes tu vida a la suerte!**

   Primer grado

   Ciencias y Tecnología. Biología, Bloque 3

Practicar el autoconocimiento es indispensable para ir mejorando la toma de decisiones y favorecer, entre otras cosas, el desarrollo de la autonomía, la responsabilidad, y con ello la salud y el bienestar.

¿Qué aprendimos?

Para reforzar lo que aprendiste reflexiona sobre las siguientes preguntas:

Del video: *Cuando las cosas salen de control:*

1. ¿Qué pasa cuando la producción sale de control?

2. ¿Qué factores pueden descontrolarla?

Del video: *Que las emociones no decidan por ti:*

3. ¿Cómo ha sido contigo?

4. ¿Qué emociones experimentas con más frecuencia?

5. ¿Qué situaciones te causan enojo, temor, tristeza?

6. ¿Qué haces para resolverlas?

Comparte con tu familia tus dudas y reflexionen en torno a la siguiente pregunta:

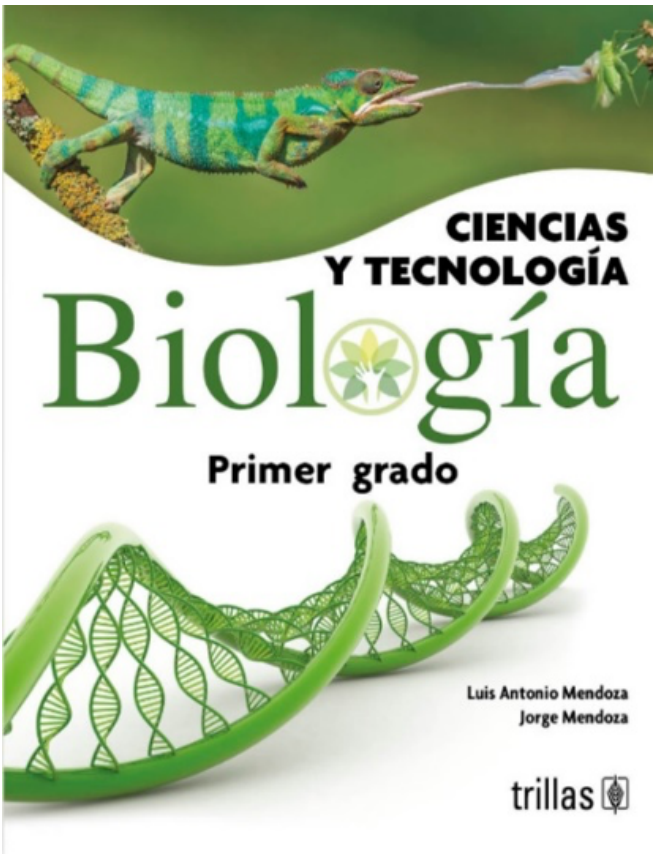
7. ¿Cuál es una ruta posible para tomar las mejores decisiones?

Guarda tus trabajos en tu carpeta de experiencias para que, en cuanto se pueda, se los enseñes a tu maestra o maestro.

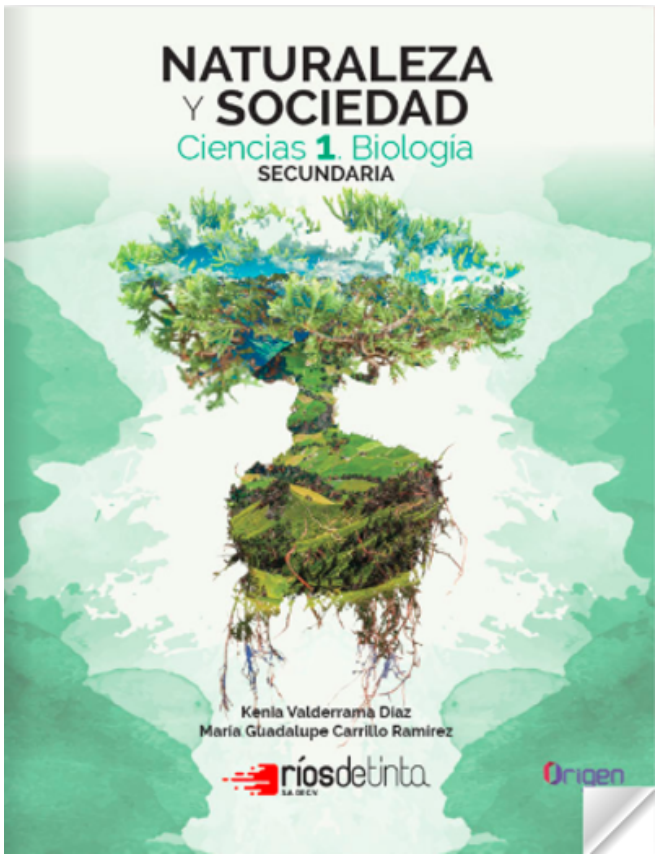
¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

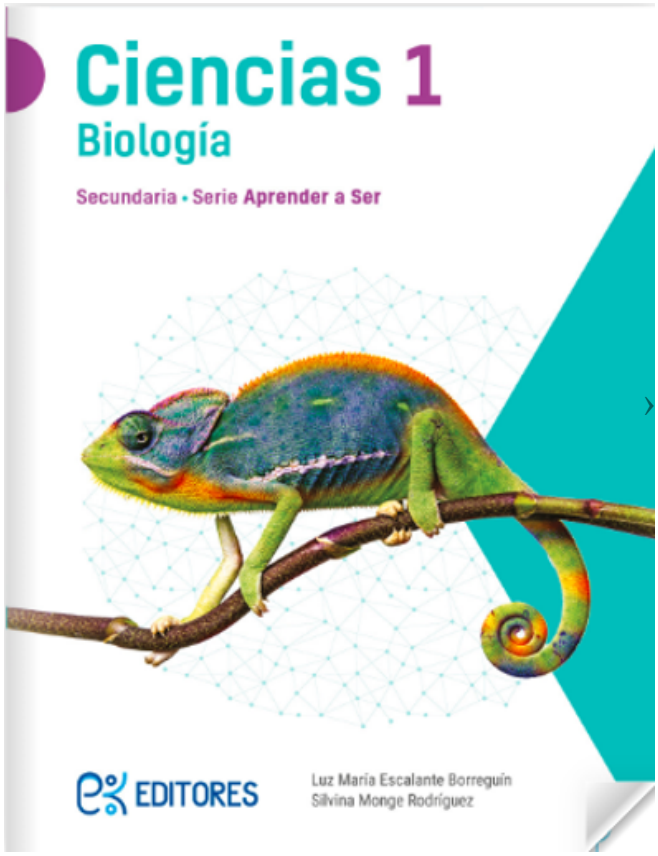
Para saber más:



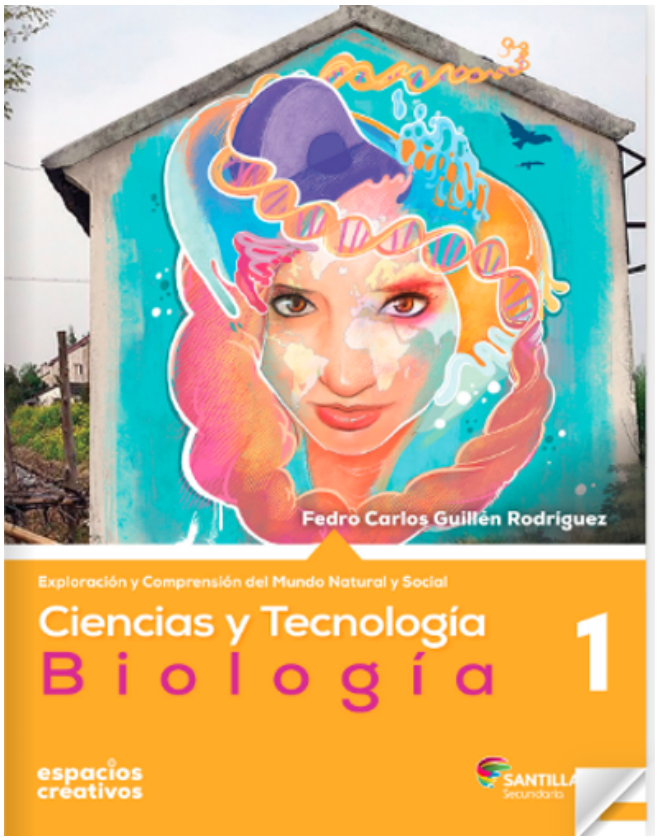
(https://libros.conaliteg.gob.mx/S00374.htm)



(https://libros.conaliteg.gob.mx/S00375.htm)



(https://libros.conaliteg.gob.mx/S00376.htm)



(https://libros.conaliteg.gob.mx/S00377.htm)

Si tienes alguna duda o necesitas algún material

LLÁMANOS Y TE APOYAMOS:

55 36 01 7599

800 288 6688