




**Módulo de autoaprendizaje N°29**  
**Tema: Conciencia del medio ambiente**

Objetivo: Ejecutar actividades en el entorno natural, aplicando medidas para reciclar, con el fin de cuidar el medio ambiente.

Instrucciones: Lee con mucha atención la información sobre los elementos naturales y de reciclaje, luego realiza la actividad y el desafío.

**Conciencia ambiental ¿Qué es?**

<b><u>Conciencia Ambiental</u></b>	
Es el entendimiento que se tiene del impacto de los seres humanos en el entorno	
Entender las acciones de todos con el medio ambiente y como esto afecta al planeta	
Promover y desarrollar valores y comportamiento ambientales	
La conciencia ambiental se logra con educación	

La conservación de la biodiversidad es un interés común de toda la humanidad y tiene una importancia crítica para satisfacer sus necesidades básicas.

En primer lugar, la biodiversidad y los ecosistemas nos brindan servicios esenciales para el bienestar humano. Nos otorga oxígeno, alimento, vestimenta y salud.

**Importancia del agua y como cuidarla**

El agua es un elemento de la naturaleza, integrante de todos los ecosistemas, esencial para el sostenimiento y la reproducción de la vida en el planeta ya que forma parte indispensable del desarrollo de los procesos biológicos que la hacen posible.

El recurso hídrico resulta por lo tanto crucial para la humanidad y para el resto de los seres vivos. La contaminación del agua y su escasez plantean amenazas para la salud humana y la vida de los hábitats del planeta.

Tiene propiedades únicas, por ello contribuye a la estabilidad del funcionamiento del entorno y de los seres y organismos que lo habitan, debido a esto se convierte en un elemento indispensable para la subsistencia de la vida animal y vegetal del planeta.



### **Acciones para cuidar el agua**

- 💧 En el momento del cepillado de dientes o del afeitado, cerrar la llave; puede abrirse nuevamente cuando vaya a enjuagarse la boca o la cara.
- 💧 A la hora del baño, trata de pasar menos tiempo con la ducha abierta, puedes cortar el agua durante el enjabonado.
- 💧 Cuidado con las fugas de agua en el hogar. Un agujero de 2 mm en la tubería dejará fuera 3.200 litros de agua por día.
- 💧 Reemplazar duchas de alta presión por duchas normales para el ahorro de agua.
- 💧 Sustituir una manguera de agua por cubos de tamaño específico para lavar el coche.

**Ve este video y aprende sobre cómo cuidar al agua y su importancia para nosotros**

<https://www.youtube.com/watch?v=fuo4tfzcGp4>

### **la importancia del agua en la actividad física que realizamos en corporalidad y movimiento**

El papel del agua en nuestro organismo es tan importante como su gran contenido, ya que el agua es quien nos aporta todos los minerales que se pierden en la actividad física (correr, saltar, jugar, ejercicios de corporalidad y movimiento) está involucrada en diversos e importantes procesos de nuestro metabolismo

El agua potable nos ayuda a estar sanos, a hacer la digestión, mantiene la musculatura en buen estado, actúa refrigerando o calentando el cuerpo y ayuda a transportar el oxígeno entre las células de nuestro cuerpo.

### **un desafío para ti en el "entorno natural"**

**junto a un adulto deberán buscar en una plaza, parque, etc. Ramas pequeñas y tratar de crear juntos tu propio "Nido", así como lo hacen las aves para poder vivir, dormir y estar con sus crías, deberás intentar armar tu propio nido a ver como es la vida de las aves. Ten en cuenta que solo debes tomar ramas que estén ya botadas y no dañar un árbol para sacar sus ramas.**



- 💧 ¡No Botes! Basura en lugares públicos ni en zonas naturales.
- 💧 Protege la flora y fauna del lugar al que acudas (plaza, parque, playa, cerro, etc.) ayúdalas a la preservación de las especies
- 💧 Recuerda que al realizar ejercicio debes beber agua ya que el agua nos aporta los minerales utilizados en la actividad física y recuerda realizar ejercicio con ropa cómoda y mantener los hábitos de higiene (lavado de manos y cara).
- 💧 Mantener siempre los hábitos de higiene personal (lavado de manos, cepillarse los dientes luego de cada comida, lavar cara y cuerpo).
- 💧 No consumas alimentos altos en grasa, azúcares, sodio, calorías, evita alimentos fritos y bebidas gaseosas.
- 💧 Un buen lenguaje demuestra una buena educación y un buen comportamiento como niño y niña.

Saludos les envía el Profesor Cristóbal Vega Cornejo.

