

EESNº 3

CIENCIAS SOCIALES- CURSO: 1º C

ACTIVIDADES DE PROFUNDIZACIÓN DE 2º CUATRIMESTRE
PROFESORA SILVIA MANDAGLIO

EESNº3

1º ACTIVIDAD –TEMA: EDAD MEDIA

1-LECTURA COMPRENSIVA DEL TEXTO: LA EDAD MEDIA

2-REALIZA UN CUADRO EXPLICATIVO E INTEGRADOR DE LA EDAD MEDIA TENIENDO EN CUENTA: FECHA, CONCEPTO, ORGANIZACIÓN SOCIAL, ECONOMÍA, HECHOS PRINCIPALES. CADA EDAD ADEMÁS DEBE SER ILUSTRADA CON IMÁGENES PROPIAS DE LA ÉPOCA

LA EDAD MEDIA

¿Qué es la Edad Media?

Es un período histórico ubicado entre la edad antigua y la edad moderna, por lo tanto, una edad intermedia, que quedaba en el medio por eso nació el concepto de Edad media. . . Una época oscura que duro desde el Siglo V hasta el siglo XV.

¿En qué año inicio la Época Medieval?

En efecto, la Edad Media tiene inicio con la Caída del Imperio Romano de Occidente en poder de los pueblos bárbaros en el año 476.

Y finaliza con la caída del Imperio Romano de Oriente o Imperio Bizantino, cuando los turcos otomanos lograron apoderarse de Constantinopla, la capital del Imperio bizantino o bien coincide con el descubrimiento de América en 1492.

¿Qué significa Edad Media?

El nombre fue puesto por los humanistas del Renacimiento como término despectivo, ya que la consideraban una la época oscura comprendida entre dos momentos de esplendor cultural (edad antigua y moderna).

Para muchos la edad medieval es vista como una etapa oscura entre la Edad Antigua, reconocida por el arte, cultura y civilización grecorromana de la antigüedad clásica y la renovación cultural de la Edad Moderna (Humanismo y renacimiento). . .

Así, sería una etapa de retroceso y adormecimiento cultural, social y económico.

Características de la Edad Media

En lo económico, se sustituyó el modelo de producción esclavista por el modelo de producción feudal. . .

¿En qué Consistía?. . .

Que consistía en una **sociedad feudal**, el rey concedía grandes extensiones de tierra llamados feudos a los nobles y obispos.

Y estos a su vez ponían a trabajar a los campesinos en las tierras haciendo estos los trabajos de agricultura sobre los feudos.

Sembraban y cosechaban los cultivos y daban la mayor parte de la producción al propietario de la tierra o señor feudal.

A cambio de su trabajo, se les permitió vivir en la tierra.

También se les prometió protección en caso de invasión enemiga.

De esta manera se empezó a manejar todo en el plano económico, de esta manera **se creó algo llamado el Feudalismo**(Consulta ahí todo sobre el Feudalismo).

La Organización Social

En lo social se caracterizó por la desigualdad en este aspecto ya que la sociedad fue dividida en clases, y ciertos grupos tenían más privilegios que otros.

La sociedad en esta época se dividió en:

La nobleza, el clero y la población campesina. . .

1. La Nobleza

En esta estaban el rey y los señores feudales.

El Rey era la máxima autoridad, era el que ocupaba el puesto más alto y quien mandaba a los señores feudales quienes se encargaban de los vasallos ya que el rey solo no podía hacerlo, los feudos debían pedirles impuestos a los vasallos y llevárselos al rey.

2. El Clero

Esta era la segunda clase social que también estaba ubicada en la zona de los privilegiados, ellos también tenían poder sobre las personas.

La iglesia católica era quien hacía parte de esta clase social, los obispos, sacerdotes y todos los que estuvieran involucrados de alguna u otra manera con la iglesia.

3. La Población Campesina

Estos hacen parte de los no privilegiados en la edad medieval.

No tenían libertad, es decir estos no podían salir del territorio el cual tenían asignado para trabajar porque si lo hacían serían exiliados y se quedarían sin hogar y sin tener como mantener a sus familias.

La Iglesia en la edad Media

En lo religioso, la Iglesia católica, se convirtió en la institución más poderosa, y se dio el cristianismo.

Reyes, reinas y otros líderes derivan gran parte de su poder de sus alianzas con la protección de la Iglesia.

La Iglesia Católica influyó bastante en el arte medieval.

Las enseñanzas de la Biblia eran reproducidas en las pinturas, en las vidrieras de las iglesias, en libros y esculturas.

Ellos eran creados para enseñar a la población sobre religión, pues la mayoría de las personas eran analfabetas, siendo la educación, un privilegio sólo de la nobleza.

Después de la muerte de Carlos Magno, las actividades culturales dejaron de ser el centro del Imperio, siendo realizadas sólo en los monasterios.

La gente común de toda Europa tuvieron que dar el «diezmo», que era 10 por ciento de sus ingresos cada año a la Iglesia; al mismo tiempo, la Iglesia era en su mayoría exentos de impuestos. Estas políticas ayudaron a amasar una gran cantidad de dinero y poder.

Los obispos como parte de la iglesia católica hacían parte del clero, por eso también tenían dominios sobre los campesinos y las tierras que estos manejaban.

La Educación

En el transcurso de la sociedad medieval, una gran parte de la población no tenía acceso al conocimiento. . .

Ni siquiera lo básico que es leer y escribir, y no tenía ninguna perspectiva en la vida de retener tales conocimientos.

Las primeras escuelas medievales se instalaban y se regían por las iglesias y monasterios, a partir del siglo XII.

Hubo una concientización acerca de la educación, pues la formación se hacía importante en el comercio, que utilizaba la escritura y el cálculo, y en ese mismo período surgieron escuelas fuera de la iglesia.

Las universidades comenzaron en el siglo XIII, como un tipo de asociación de profesores y alumnos que se unía para cuestionar a las autoridades.

La universidad de Francia surgió a partir de una asociación de profesores y la de Italia fue compuesta por alumnos.

Las universidades permitían dentro de sus dependencias el libre pensamiento e ideologías, en esta época existía facultad de artes, medicina, derecho y teología, todas las clases eran ministradas en latín así como gran parte de las obras escritas.

En el siglo XI se desarrolló una literatura variada: La poesía épica (hablaba sobre héroes y honor), la poesía amorosa (hablaba de amor y admiración a la mujer) y Romance (guerra, aventura y amor). Conociendo las diferentes características en los distintos campos saquemos un resumen de las Características de la edad media.

Lo que provocó el declive de esta época.

El fin de la Edad Media

Es un hecho de extrema importancia en términos históricos. . .

Para que se tenga una dimensión de esa importancia, basta pensar que el día en que ocurrió, el 29 de mayo de 1453, fue por mucho tiempo (y aún en algunos casos) considerado el marco del fin de la Edad Media y el inicio de la Edad Moderna.

La caída de Constantinopla fue el símbolo del declive del Imperio Romano de Oriente (también conocido como Imperio Bizantino).

El imperio bizantino inaugurado por Constantino que había dado su nombre a la ciudad en el siglo IV.

ACTIVIDAD 2

1-LEE DE MANERA COMPRENSIVA

2-REALIZA UN CUADRO COMPARATIVO DE DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO.

3-DA EJEMPLOS DE CADA UNO.

4- HACÉ UN DIBUJO DE CADA UNO.

¿QUÉ SON LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL EJERCICIO Y EL DEPORTE?

No es lo mismo el cacao que el chocolate o el Cola Cao. De estos nadie duda. Con la actividad física, el ejercicio y el deporte para lo mismo. Son conceptos muy diferentes que, sin embargo, tienden a confundirse en el lenguaje coloquial y a menudo se utilizan como sinónimos o equivalentes.

Por lo tanto, para que nos entendamos, a partir de ahora vamos a aclarar en qué consiste cada uno de ellos

La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal que se produzca por la contracción de los músculos esqueléticos y que produzca aumentos sustanciales en el consumo de energía del cuerpo con respecto a estar en reposo.

Ejemplos habituales de actividad física son desplazarnos, aplaudir, hacer la compra, subir las escaleras, tareas domésticas como fregar, limpiar cristales o picar ajo y un largo etc. Algunas actividades requieren mayor gasto energético que otras. No es lo mismo teclear en una oficina que cargar sacos en la obra. Aún así, no hay que confundir ninguna de estas con el ejercicio físico propiamente dicho.

El ejercicio físico es un tipo de actividad física planeado y estructurado. Consiste en repetir determinados movimientos con el objetivo de mejorar o mantener alguno de los componentes de la aptitud física.

Ejemplos de ejercicio físico son caminar de una manera planificada, jogging/running, natación, elíptica, ejercicios de fortalecimiento muscular en el gimnasio, etc.

Para conseguir este objetivo, el ejercicio físico tiene que estar bien planificado y tener unas características concretas: tipo de ejercicio, intensidad a la que se va a practicar, frecuencia con la que se va a practicar, el tiempo por sesión y la forma en la que progresar con las intensidades y volúmenes. En muchas ocasiones la gente no tiene los conocimientos para llevar un programa de ejercicio bien diseñado y, por eso, siempre es una buena idea dejarse asesorar por expertos en educación física.

El deporte se distingue de los 2 anteriores por ser una forma de actividad física sujeta a reglas o normas concretas. Generalmente requerirá entrenamiento o un programa de ejercicio físico específico. Su faceta más lúdica o social se ve representada en el deporte recreativo y su faceta más competitiva o agresiva en el deporte de competición.

Un estilo de vida saludable no solo consiste en hacer ejercicio programado con regularidad también hay que mantener unos hábitos que huyan del sedentarismo. Hay que intentar evitar las horas de televisión, los desplazamientos en vehículos a motor y los hobbies y las conductas sedentarias en el trabajo y en lo cotidiano siempre que sea posible. El deporte es una elección personal que puede hacer más atractiva y enriquecedora la práctica de ejercicio físico. Para saber más sobre esto consulta la entrada de la [pirámide de la actividad física](#).

ACTIVIDAD 3

TEMA: SALUD

A-LEE EL TEXTO SOBRE SALUD.

B- DEFINE CON TUS PALABRAS EL CONCEPTO DE SALUD.

C-REALIZA UN ESQUEMA O DIBUJO QUE REFLEJE LOS FACTORES DETERMINANTES DE SALUD DEL SER HUMANO.

D- EXPLICA LOS DISTINTOS ASPECTOS DE LA SALUD REFLEJADOS.

Significado de Salud

Qué es la Salud:

Salud es el estado general de un organismo vivo, en tanto ejecuta sus funciones vitales de una forma eficiente, lo cual le permite desenvolverse adecuadamente en su entorno.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el concepto de salud está vinculado a un estado de bienestar físico, mental y social, y no sólo a la ausencia de enfermedades.

La salud también se define en dos niveles: un nivel subjetivo (el sujeto cree que está en bienestar) y un nivel objetivo (cuando existen datos que permiten verificar dicho estado).

El término salud procede del latín *salus*, *salūtis*, que significa 'salvación', pero también 'saludo'. De allí que el verbo saludar implique desear salud al otro.

En un sentido amplio, también se habla de salud para referirse al estado y funcionamiento de un grupo, una institución o una actividad. Utilizada como interjección ('¡Salud!') es una fórmula para brindar.

Factores que afectan la salud

En 1974, en Canadá se presentó un informe llamado “una nueva perspectiva sobre la salud de los canadienses, conocido como informe Lalonde, en honor al ministro de salud de ese entonces, Mark Lalonde, quien presentó el estudio.

Dicho reporte sirvió para determinar la existencia de cuatro factores que tenían una marcada incidencia en la salud de la población, a saber:

Biología humana

Aquí se incluyen los factores genéticos que pueden influir en la aparición de enfermedades o condiciones que alteren el estado de salud.

Ambiente

Tiene que ver con aspectos como la contaminación ambiental, las condiciones de los espacios o estructuras físicas (vivienda, lugar de trabajo, áreas públicas), así como factores socio culturales que influyen en los hábitos de vida.

Forma de vida

Se refiere a los hábitos personales (alimentación, higiene, actividad física, relaciones sociales, actividad sexual).

Organización del cuidado de la salud

Incluye el acceso y utilización del sistema de salud (tanto público como privado), así como la calidad del mismo.

Salud e higiene

Existe una relación directa entre la aplicación de normas higiénicas y la preservación de la salud. La higiene hace referencia a todas las medidas de aseo y cuidado, tanto de cuerpo humano como de los espacios físicos.

En este sentido, hábitos como el baño diario, el cepillado y cuidado dental y la eliminación de desechos del ambiente son solo algunas medidas que previenen la aparición de enfermedades y por tanto, constituyen un factor esencial en el mantenimiento de la salud individual y colectiva.

Salud mental

La salud mental es un estado de equilibrio y bienestar psíquico, emocional y social en el que la persona tiene conciencia de sus capacidades y puede hacer frente a las exigencias normales de la vida y ser productivo para la sociedad. Sin embargo, en la Organización Mundial de la Salud no se ha establecido una definición para este término.

La salud mental hace referencia a las emociones, sentimientos, actitudes y comportamientos de una persona y sus relaciones sociales.

La autopercepción, la autonomía y el bienestar subjetivo (cómo cree la persona que se siente) influyen de forma directa en la salud mental.

Algunos de las condiciones clínicas relacionadas con la salud mental son la depresión, la ansiedad, la esquizofrenia y los trastornos alimenticios.

Salud pública

La salud pública es la disciplina que se encarga de estudiar e implementar medidas para procurar la salud de la población.

La salud pública incluye la organización y puesta en funcionamiento de los servicios de salud, la ejecución de estrategias para la prevención de enfermedades, así como la protección, promoción y restauración de la salud y la calidad de vida de los ciudadanos.

Algunas medidas que dependen de la salud pública tienen que ver con el control sanitario del medio ambiente, el control de plagas, actividades de promoción sanitaria y la elaboración de programas que permitan determinar factores de riesgo en la salud de la población.

En la mayoría de los países, las políticas de salud pública son ejecutadas por un ministerio de salud u organismo similar.

Salud reproductiva

La salud reproductiva tiene que ver con el acceso a los derechos sexuales en mujeres y hombres, lo cual implica que puedan tener la capacidad para disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgo de enfermedades, además de la libre elección en su planificación familiar.

La salud reproductiva implica el acceso a la información y a los métodos concernientes a la regulación de la fertilidad de una forma segura y accesible, así como a servicios referentes a la asistencia durante el embarazo y el parto, provistos por el sistema de salud pública.

Lo anterior está enmarcado en los llamados derechos reproductivos, un concepto que si bien fue creado en la conferencia de Teherán de la OMS y las Naciones Unidas en 1968, tendría una definición más amplia en el Programa de Acción de la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo, celebrada en El Cairo, en 1994.

Es entonces cuando se establece que los derechos reproductivos están basados en un reconocimiento del derecho de todos los individuos y parejas de tomar decisiones con respecto a su salud sexual y reproductiva sin sufrir ningún tipo de discriminación.

Algunos derechos reproductivos son:

- El derecho a la autodeterminación del propio cuerpo.
- El derecho a la procreación.
- El derecho al acceso a la salud reproductiva.
- El derecho al acceso a los avances tecnológicos y científicos en cuanto a salud sexual y reproductiva.
- El derecho a elegir pareja y a casarse sin sufrir coerción.

Salud física

Hace referencia al ámbito físico de la persona, el estado y funcionamiento de su organismo.

Una persona con salud física óptima puede integrarse de forma más adecuada a la sociedad, desarrollando su potencial y contribuyendo al bienestar de la sociedad en general.

La influencia de factores biológicos, ambientales y sociales tienen un impacto en la salud física, pero el estilo de vida también juega un rol fundamental.

Una alimentación adecuada, ejercicio regular, relaciones afectivas y sociales saludables y el acceso a los servicios de salud son factores en los que la persona puede intervenir directamente para contribuir con el mantenimiento de su salud y la prevención de enfermedades.

ACTIVIDAD 2

TEMA: SALUD

A-LEE EL TEXTO SOBRE SALUD.

B- DEFINE CON TUS PALABRAS EL CONCEPTO DE SALUD.

C-REALIZA UN ESQUEMA O DIBUJO QUE REFLEJE LOS FACTORES DETERMINANTES DE SALUD DEL SER HUMANO.

D- REALIZAUN LISTA DE MEDIDAS DE CUIDADO DE TU SALUD.

Significado de Salud

Qué es la Salud:

Salud es el estado general de un organismo vivo, en tanto ejecuta sus funciones vitales de una forma eficiente, lo cual le permite desenvolverse adecuadamente en su entorno.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el concepto de salud está vinculado a un estado de bienestar físico, mental y social, y no sólo a la ausencia de enfermedades.

La salud también se define en dos niveles: un nivel subjetivo (el sujeto cree que está en bienestar) y un nivel objetivo (cuando existen datos que permiten verificar dicho estado).

El término salud procede del latín *salus, salūtis*, que significa 'salvación', pero también 'saludo'. De allí que el verbo saludar implique desear salud al otro.

En un sentido amplio, también se habla de salud para referirse al estado y funcionamiento de un grupo, una institución o una actividad. Utilizada como interjección ('¡Salud!') es una fórmula para brindar.

Factores que afectan la salud

En 1974, en Canadá se presentó un informe llamado “una nueva perspectiva sobre la salud de los canadienses, conocido como informe Lalonde, en honor al ministro de salud de ese entonces, Mark Lalonde, quien presentó el estudio.

Dicho reporte sirvió para determinar la existencia de cuatro factores que tenían una marcada incidencia en la salud de la población, a saber:

Biología humana

Aquí se incluyen los factores genéticos que pueden influir en la aparición de enfermedades o condiciones que alteren el estado de salud.

Ambiente

Tiene que ver con aspectos como la contaminación ambiental, las condiciones de los espacios o estructuras físicas (vivienda, lugar de trabajo, áreas públicas), así como factores socio culturales que influyen en los hábitos de vida.

Forma de vida

Se refiere a los hábitos personales (alimentación, higiene, actividad física, relaciones sociales, actividad sexual).

Organización del cuidado de la salud

Incluye el acceso y utilización del sistema de salud (tanto público como privado), así como la calidad del mismo.

Salud e higiene

Existe una relación directa entre la aplicación de normas higiénicas y la preservación de la salud. La higiene hace referencia a todas las medidas de aseo y cuidado, tanto de cuerpo humano como de los espacios físicos.

En este sentido, hábitos como el baño diario, el cepillado y cuidado dental y la eliminación de desechos del ambiente son solo algunas medidas que previenen la aparición de enfermedades y por tanto, constituyen un factor esencial en el mantenimiento de la salud individual y colectiva.

Salud mental

La salud mental es un estado de equilibrio y bienestar psíquico, emocional y social en el que la persona tiene conciencia de sus capacidades y puede hacer frente a las exigencias normales de la vida y ser productivo para la sociedad. Sin embargo, en la Organización Mundial de la Salud no se ha establecido una definición para este término.

La salud mental hace referencia a las emociones, sentimientos, actitudes y comportamientos de una persona y sus relaciones sociales.

La autopercepción, la autonomía y el bienestar subjetivo (cómo cree la persona que se siente) influyen de forma directa en la salud mental.

Algunos de las condiciones clínicas relacionadas con la salud mental son la depresión, la ansiedad, la esquizofrenia y los trastornos alimenticios.

Salud pública

La salud pública es la disciplina que se encarga de estudiar e implementar medidas para procurar la salud de la población.

La salud pública incluye la organización y puesta en funcionamiento de los servicios de salud, la ejecución de estrategias para la prevención de enfermedades, así como la protección, promoción y restauración de la salud y la calidad de vida de los ciudadanos.

Algunas medidas que dependen de la salud pública tienen que ver con el control sanitario del medio ambiente, el control de plagas, actividades de promoción sanitaria y la elaboración de programas que permitan determinar factores de riesgo en la salud de la población.

En la mayoría de los países, las políticas de salud pública son ejecutadas por un ministerio de salud u organismo similar.

Salud reproductiva

La salud reproductiva tiene que ver con el acceso a los derechos sexuales en mujeres y hombres, lo cual implica que puedan tener la capacidad para disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgo de enfermedades, además de la libre elección en su planificación familiar.

La salud reproductiva implica el acceso a la información y a los métodos concernientes a la regulación de la fertilidad de una forma segura y accesible, así

como a servicios referentes a la asistencia durante el embarazo y el parto, provistos por el sistema de salud pública.

Lo anterior está enmarcado en los llamados derechos reproductivos, un concepto que si bien fue creado en la conferencia de Teherán de la OMS y las Naciones Unidas en 1968, tendría una definición más amplia en el Programa de Acción de la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo, celebrada en El Cairo, en 1994.

Es entonces cuando se establece que los derechos reproductivos están basados en un reconocimiento del derecho de todos los individuos y parejas de tomar decisiones con respecto a su salud sexual y reproductiva sin sufrir ningún tipo de discriminación.

Algunos derechos reproductivos son:

- El derecho a la autodeterminación del propio cuerpo.
- El derecho a la procreación.
- El derecho al acceso a la salud reproductiva.
- El derecho al acceso a los avances tecnológicos y científicos en cuanto a salud sexual y reproductiva.
- El derecho a elegir pareja y a casarse sin sufrir coerción.

Salud física

Hace referencia al ámbito físico de la persona, el estado y funcionamiento de su organismo.

Una persona con salud física óptima puede integrarse de forma más adecuada a la sociedad, desarrollando su potencial y contribuyendo al bienestar de la sociedad en general.

La influencia de factores biológicos, ambientales y sociales tienen un impacto en la salud física, pero el estilo de vida también juega un rol fundamental.

Una alimentación adecuada, ejercicio regular, relaciones afectivas y sociales saludables y el acceso a los servicios de salud son factores en los que la persona puede intervenir directamente para contribuir con el mantenimiento de su salud y la prevención de enfermedades.