

ACTIVIDADES PARA UNIDAD SCOUT



ACTIVIDADES PARA LA PREVENCIÓN DEL CORONAVIRUS #YOMEQUEDOENCASA

100 ECUADOR

100 AÑOS
VIVIENDO
LA PROMESA



SCOUTS
Ecuador

100

—0°0'0"— ECUADOR

100 AÑOS
VIVIENDO
LA PROMESA



SCOUTS®
Ecuador

Queridos (as) Scouts

Te presentamos actividades muy interesantes, las cuales puedes realizar dentro de tu hogar. Invitamos a todos los jóvenes de la Unidad Scout en Ecuador a vivir un estilo de vida más sano y más verde, en todos los espacios que día a día compartimos.

Súmate a tomar acción de la importancia de conservar el medio ambiente, como también de conocer aspectos para llevar una vida sana, al hacerlo estás construyendo hábitos de por vida que seguro pueden marcar la diferencia para el futuro.



ACTIVIDAD 1

OBSERVA TU AGUA

Los impactos principales del cambio climático sobre los seres humanos y el medio ambiente ocurren por medio del agua. En muchas partes del mundo ya se están afrontando sequías e inundaciones mucho más graves que antes.

Además de provocar daños a los hogares, las inundaciones también pueden contaminar los suministros de agua locales, lo que resulta en una menor disponibilidad de agua potable segura y limpia.

Las temperaturas en aumento están provocando que los glaciares y las capas de hielo se derritan, y se supone que dicha situación empeore cada vez más. Todo este hielo que se funde escurrirá por el suelo y provocará una subida de los niveles del mar.

Esto pondrá en peligro a los países de baja altitud e incrementará la salinidad (lo salado) de las fuentes de aguas subterráneas.

Descripción de la actividad

Escribe un diario sobre todas las formas de cómo utilizas el agua cada día en tu hogar. Piensa en ¿cómo reducir el uso del agua?

Por ejemplo, ¿tus hermanos, hermanas u otros miembros de tu familia dejan el agua corriendo mientras se cepillan los dientes?, ¿alguien toma duchas realmente largas?

Comparte unos consejos sobre cómo ahorrar agua con tu familia y recolecta algunos datos para convencerlos. Por ejemplo, ¿tomar una ducha más corta puede ahorrar hasta alrededor de 568 litros de agua por mes!

Además, recorre tu casa para ver si algún grifo está goteando y pide a tus padres que los hagan reparar. ¿Sabías que una gotera promedio puede desperdiciar hasta 7.570 litros por año?

Después de una semana, compara tus notas de forma virtual con los integrantes de tu patrulla y unidad. Danos tu opinión sobre las siguientes preguntas:





¿Qué cambios hiciste en tu hogar?

¿Qué cambios lograron hacer tus hermanos scouts?

¿Quién fue el más exitoso?

Hagan un compromiso para mantener estos cambios durante un mes y luego analicen sus esfuerzos. ¿Pueden continuar durante seis meses? ¿Un año? ¿Para siempre?

Vamos a ver una serie de sencillos consejos para ahorrar agua en casa:

- Dúchate en vez de bañarte. Una ducha supone un ahorro promedio de 400 litros por día y hogar.
- No dejes el grifo abierto al lavarte los dientes o afeitarte. Con esta práctica tan habitual se derrochan hasta 30 litros por persona cada día.
- No mantengas el grifo abierto al fregar los platos. Es mejor llenar la pila y lavar en ella los platos.
- Reutiliza el agua. Intenta volver a utilizar el agua que no esté sucia para otras acciones, como, por ejemplo, el agua del baño de tus hijos te puede servir para fregar el suelo.
- Racionaliza el riego. Lo puedes realizar aprovechando el agua de lluvia o bien estableciendo sistemas de riego por goteo.
- Ten cuidado con las fugas en el baño y la cocina. Hay que revisar cada cierto tiempo la grifería y los elementos urinarios porque con el uso pueden aparecer pequeñas fugas que generan importantes pérdidas de agua y dinero al cabo del tiempo

ACTIVIDAD 2 HUELLA DE CARBONO O ECOLÓGICA



Mide tu huella de cambio climático o de carbono y haz un plan para reducirla. Puedes usar varios calculadores en línea:

<http://huella-ecologica.ambiente.gob.ec/login.php>

¿Cuál de tus actividades diarias consume más energía?

Que acciones vas a tomar para reducir tu huella ecológica, te invito a que en el próximo mes calcules tu huella y veas los cambios que has obtenido.



ACTIVIDAD 3

ARRIBA EN EL AIRE

Mira alrededor de tu casa. ¿Qué viaja por el aire? ¿Qué métodos utilizan los animales para volar o para planear? ¿Cómo viajan las plantas (sus semillas y su polen) por el aire?

Dibuja o saca una fotografía de dos rasgos que permiten a los animales y a las plantas moverse a través del aire.

ACTIVIDAD 4

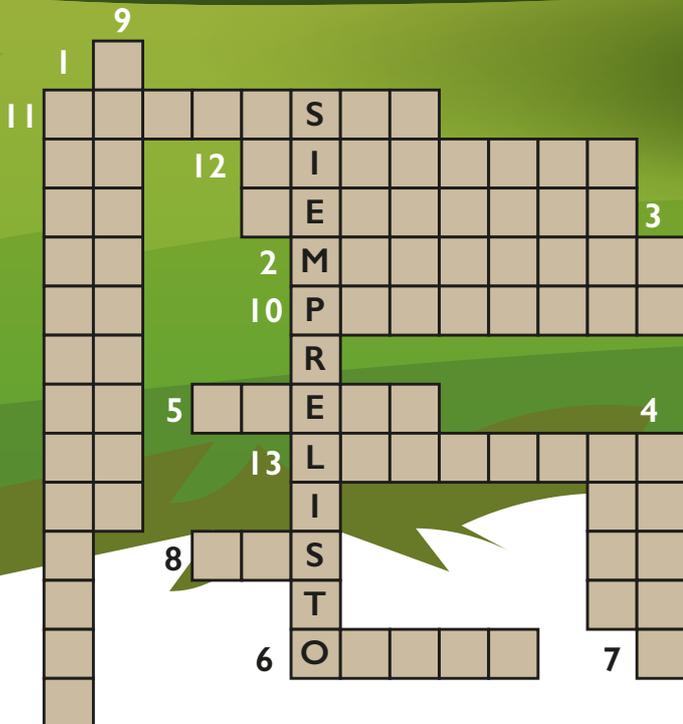
CRUCIGRAMA SCOUT

HORIZONTAL

- 2) Guerra donde se dan los inicios del escultismo
- 3) Elemento de una carpa que sirve para levantarla
- 5) ¿Qué es lo que no quiere quemar al palo para que no le pegue al lobo y para que este no golpee a la chivita para que esta salga de ahí?
- 6) Conjunto de estrellas que conforman las Tres Marías
- 8) Flor que nos representa
- 10) Es tu grupo de amigos de tu unidad, los representa un animal, color, grito y lema
- 11) Lugar donde se realizó el primer campamento scout por Baden Powell.
- 12) ¿Qué significan para nosotros la Pureza, Abnegación y Lealtad ?
- 13) 10 artículos que todo scout cumple en su vida diaria.

VERTICAL

- 1) Nudo que permite fijar una cuerda a un tronco
- 4) Descifra lo que se encuentra escrito en clave morse
_ / _ . / _ _ _ / _ _ / _ .
- 7) Tribu africana con la que se relacionó Baden Powell
- 9) Dios, Patria y Hogar

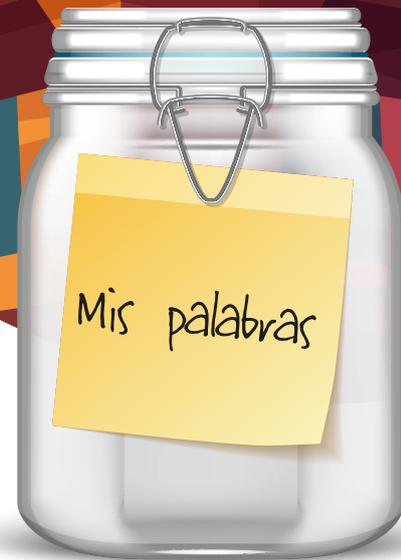


Te divertiste realizando este crucigrama te invito a que ingreses a los siguientes links y resuelvas muchos más:

- 1 https://es.educaplay.com/recursos-educativos/610312-crucigrama_scout.html
- 2 https://es.educaplay.com/recursos-educativos/940144-tropa_scout.html

ACTIVIDAD 5

EL FRASCO DEL SABER



Elige un libro físico o virtual de la temática que más te guste, una vez que lo hagas deberás ir encontrando las palabras que sean desconocidas para ti, consulta su significado y colócalas dentro de un frasco o botella.

Señala el frasco o botella con divisiones para cada semana, de esta manera sabrás el tiempo que te tomó acabar un libro. Te sugerimos que cada palabra desconocida la vayas anotando en una cartilla en la cual escribirás su significado.

El tiempo de lectura recomendado es de 15 a 30 minutos diarios hasta finalizar el libro de tu elección.

Asegúrate de elegir bien el libro de la temática que te guste, para que lo puedas leerlo de principio a fin.

Después de la actividad analiza cuantas palabras desconocías y cuantas palabras nuevas aprendiste



ACTIVIDAD 7

¿ESTOY CUIDANDO MI SALUD?

Todos pasamos por un periodo de cambios en nuestro cuerpo y algunos inician antes y otros demoran un poco más, pero es algo que nos pasa a todos y todas. Nuestro cuerpo crece y cambia su forma, las niñas inician su cambio un poco antes que los chicos y eso es normal a esta etapa de cambio se llama PUBERTAD.

Uno de esos cambios se da en nuestra estatura y en nuestro peso corporal para que podamos crecer saludablemente es tener un balance entre:

- Alimentación saludable
- Ejercicio y actividad física
- Suficiente descanso
- Recuerda que una alimentación sana no significa comer menos sino comer saludablemente
- Mientras más alto soy mi cuerpo es más pesado, eso es algo normal

¿Cómo puedo saber si mi peso corresponde a mi edad y mi estatura?

Te invitamos a que resuelvas esa inquietud a través del cuadro que te presentamos a continuación :

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)				
como calcular el IMC	Ejemplo: Pablo tiene 14 años , tiene una estatura de 1,56m y pesa 50Kg			
	Paso 1: multiplica estatura x estatura (1,56 x 1,56 = 2,43)			
	Paso 2: Divide el peso / valor obtenido en el paso 1 (50 / 2,43 = 20,5)			
	Paso 3: IMC = 20,5			
Paso 4: Pablo tiene un peso normal				
HOMBRES				
EDAD	PESO BAJO	PESO NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD
10	<14,2	14,3 - 19,3	19,4 - 22,0	>22,1
11	<14,5	14,6 - 20,1	20,2 - 23,1	>23,2
12	<15,0	15,1 - 20,9	21,0 - 24,1	>24,2
13	<15,4	15,5 - 21,7	21,8 - 25,0	>25,1
14	<16,0	16,1 - 22,5	22,6 - 25,9	>26,0
15	<16,5	16,6 - 23,3	23,4 - 26,7	>26,8
16	<17,1	17,2 - 24,1	24,2 - 27,4	>27,5
17	<17,6	17,7 - 24,8	24,9 - 28,1	>28,2
18	<18,2	18,3 - 25,5	25,6 - 28,8	>28,9
19 >	<18,5	18,6 - 24,9	25,0 - 29,9	>30,0
MUJERES				
EDAD	PESO BAJO	PESO NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD
10	<14	14,1 - 19,9	20,0 - 22,9	>23
11	<14,4	14,5 - 20,7	20,8 - 23,9	>24
12	<14,8	14,9 - 21,7	21,8 - 25,1	>25,2
13	<15,3	15,4 - 22,5	22,6 - 26,2	>26,3
14	<15,8	15,9 - 23,2	23,3 - 27,1	>27,2
15	<16,3	16,4 - 23,9	24,0 - 27,9	>28,0
16	<16,8	16,9 - 24,5	24,6 - 28,7	>28,8
17	<17,2	17,3 - 25,1	25,2 - 29,5	>29,6
18	<17,8	17,9 - 25,5	25,6 - 30,1	>30,2
19 >	<18,5	18,6 - 24,9	25,0 - 29,9	>30,0

Si tu peso es el corresponde a tu edad y estatura te invitamos a seguir así, de lo contrario coméntalo con tus padres para tomar una solución positiva.



ACTIVIDAD 8

DESCUBRIENDO HABILIDADES

Este tiempo es muy importante para aprender cosas novedosas y aplicarlas con tu patrulla o unidad scout. Para lo cual te proponemos hacer lo siguiente:

- Aprende tres canciones scout
- Descubre tres dinámicas grupales para hacerlas a tu regreso al grupo.
- Practica cómo hacer los nudos leñador y ballestrique y cómo utilizarlos en los amarres cuadrado, redondo y diagonal al unir dos o más varas o bordones.
- Conoce el animal de tu patrulla y sus características especiales
- Aprende a realizar los siguientes nudos y explica su uso a los miembros de tu familia: media llave y dos cotes, as de guía simple, rizo cuadrado, pescador; cirujano, vuelta escota, ballestrique y de templar.

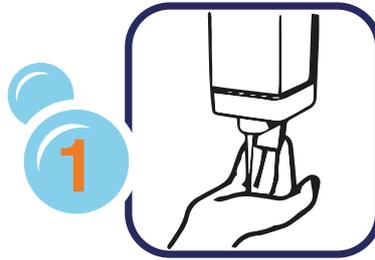


FINALMENTE, NO OLVIDES LAVARTE BIEN LAS MANOS PARA PREVENIR EL CONTAGIO DEL COVID 19



0

Mójese las manos con agua;



1

Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2

Frótese las palmas de las manos entre sí;



3

Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4

Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5

Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6

Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7

Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



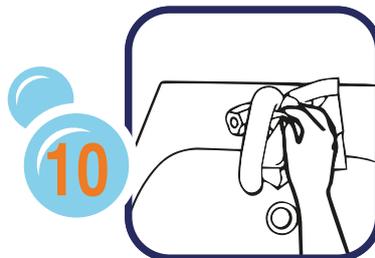
8

Enjuáguese las manos con agua;



9

Séquese con una toalla desechable;



10

Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



11

Sus manos son seguras.



SCOUTS[®]
Ecuador