

¡Así como la **vida educa**
la **educación da vida!**

Recrea
Española por el deporte 2011



Educación



Recrea
Educación para refundar 2040



 60
minutos

**Deterioro del medio ambiente y
calidad de vida.**



**Primer Grado
Geografía**

**EL PLANETA EN
NUESTRAS MANOS**

¿Qué queremos lograr?

Que analices la relación entre el deterioro del medioambiente y la calidad de vida de la población en diferentes países.

Eje: Espacio geográfico y ciudadanía.

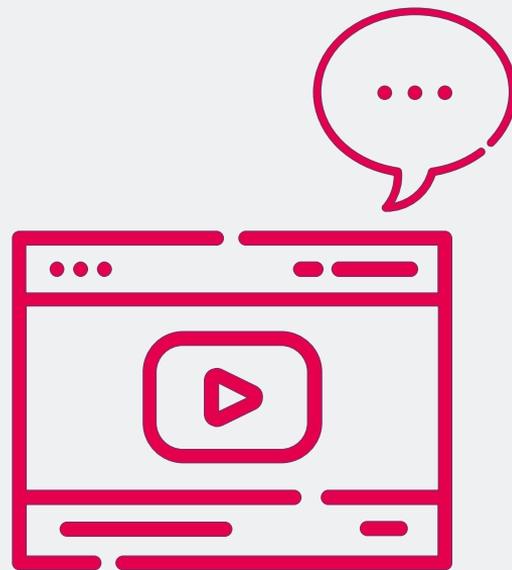
Esta ficha consta de 8 sesiones.

¿Qué temas conoceremos?

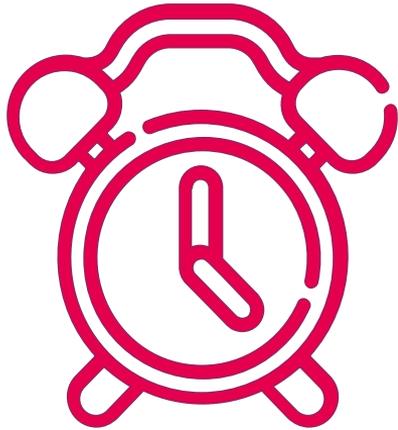
- Medio ambiente y sustentabilidad.

¿Qué necesitamos?

- Cuaderno
- Colores
- Planisferio (anexo3)
- Cartulina o material similar



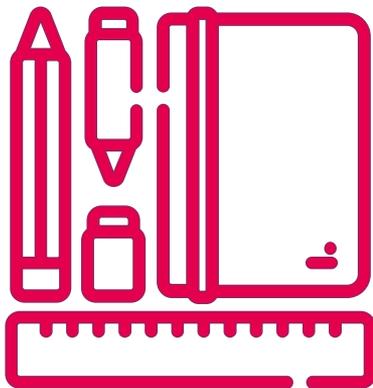
¡Para Iniciar!



Platica con tus abuelos o algún adulto sobre cómo era el espacio geográfico cuando era niño (a), pregunta qué cambios observa y a qué cree que se deban.

Imagina como será tu espacio geográfico en el futuro y como contribuyes tú para que así sea.

¡A Trabajar!



Esta ficha contiene actividades divididas en 8 sesiones clasificadas de la siguiente manera

- ❖ **1. Para empezar.**
- ❖ **2.¿Hasta dónde podemos extraer recursos de la naturaleza?**
- ❖ **3.Formas de deterioro ambiental.**
- ❖ **4.¿Qué se está haciendo?**
- ❖ **5.¿Qué relación hay entre medio ambiente y calidad de vida?**
- ❖ **6. El medioambiente influye en la calidad de vida.**
- ❖ **7. La calidad de vida en México y en el mundo.**
- ❖ **8. Para terminar.**

Sesión 1. Los problemas ambientales



Observa la imagen, compara las dos partes del planeta, describe en tu cuaderno lo que observas y crees que haya pasado en el lado izquierdo.

- ¿Cómo contribuyen los seres humanos para que este así?
- ¿Que problemas ambientales provocan que nuestro planeta se este destruyendo?

Realiza una lista de problemas ambientales que hay en tu localidad. Reflexiona sobre como nos afectan a todos los problemas ambientales.

SESIÓN 1. PARA EMPEZAR

6

PROBLEMAS ambientales MAS GRAVES



IMPACTO PETROLERO

El petróleo es un gran contaminante, ya que puede causar la muerte de muchas especies.



DEFORESTACION

Es uno de los principales factores, siendo de gran magnitud es aun mas difícil acabar con el problema.



DESTRUCCION DEL HABITAD

La destrucción del hábitat son de los evidentes ya que estos son los que ayudan a mejorar y nivelar la contaminación.



IMPACTO ATMOSFERICO

Es uno de los mas notorios, ya que la capa de ozono se degrada por las fabricas.



CONTAMINACION DE MARES

Es uno de los problemas que no se ha podido solucionar desde hace mas de 100 años.



CONTAMINANTES QUIMICOS

Este contaminante afecta a la capa de ozono y a los animales y plantas que los rodea.



WWW.RECSA-ECOLOGIC.COM

Los problemas ambientales afectan a la totalidad de los elementos de la naturaleza: el agua, el suelo, la cobertura vegetal, los animales y el clima. Un problema ambiental es cualquier alteración que provoca desequilibrio en un ambiente dado, afectándolo negativamente.

SESIÓN 2. ¿HASTA DÓNDE PODEMOS EXTRAER RECURSOS DE LA NATURALEZA?

1.- Lee el cuento “El bosque enfadado” que se encuentra en el anexo 1 y subraya con rojo las acciones que han destruido el bosque y las consecuencias que se manifiestan.

2.- Completa la tabla comparativa.

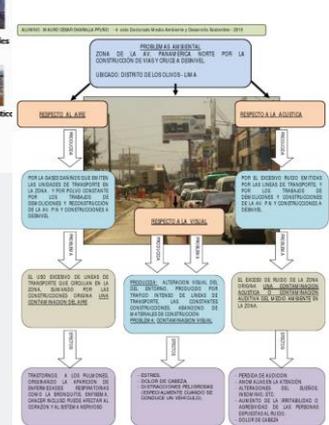


SESIÓN 2. ¿HASTA DÓNDE PODEMOS EXTRAER RECURSOS DE LA NATURALEZA?

LO QUE PASÓ EN EL CUENTO DEL BOSQUE	LO QUE PASA EN EL PLANETA	LO QUE PUEDO HACER PARA MEJORAR
Antes era un bosque muy bonito, con diferentes animales, agua limpia y vegetación diversa...		
El pueblo creció y con el llegó la contaminación y destrucción del bosque.		
Los animales se molestaron y buscaron la forma de recuperar su bosque.		
Las personas reflexionaron y cuidaron más su bosque.		

SESIÓN 3. FORMAS DE DETERIORO AMBIENTAL

- Lee el texto del anexo 2
- Apoyado en la lectura realiza en tu cuaderno una lista de los problemas ambientales que existen en el mundo.
- Elabora un esquema del deterioro ambiental, el de abajo es un ejemplo así como las imágenes que están a la derecha, Tu puedes crear el tuyo, pudiendo ser un mapa mental, mapa conceptual, cuadro sinóptico.



SESIÓN 3. FORMAS DE DETERIORO AMBIENTAL

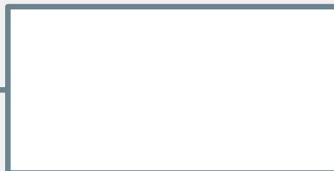


**DETERIORO
AMBIENTAL**

CAUSAS

**CONSECUENC
IAS**

EJEMPLOS



SESIÓN 4 ¿QUÉ SE ESTÁ HACIENDO?

Debido al grave deterioro ambiental, en 1972 se realizó en Estocolmo, Suecia, la primera conferencia de las Naciones Unidas sobre el Medio Ambiente en la que participaron 113 países y se puso de manifiesto el reconocimiento mundial sobre la gravedad de los problemas ambientales.

En 1983 la onu creó la Comisión Mundial de Medio Ambiente y Desarrollo, Esta comisión publicó en 1987 un importante informe que cambiaría la forma de ver las relaciones entre el ambiente natural, la economía y la sociedad.

Desde entonces a la fecha se han realizado reuniones internacionales para la protección del ambiente global. La última se celebró en Río de Janeiro en junio de 2012. En ella, además de que los gobiernos e instituciones internacionales se comprometieron a endurecer las medidas para la protección del ambiente, se establecieron acciones para generar más empleos dignos e intensificar el uso de energías limpias o alternativas, así como un uso más sostenible y equitativo de los recursos

Así como a nivel mundial se están realizando acciones para revertir el daño causado al planeta, hagamos nuestra parte...

Reflexiona sobre la lectura y **elabora un cartel** en el que promuevas la prevención del deterioro ambiental en tu localidad. Toma en consideración lo realizado en las sesiones anteriores.



SESIÓN 5. ¿QUÉ RELACIÓN HAY ENTRE MEDIO AMBIENTE Y CALIDAD DE VIDA?

- 1.-Escribe en tu cuaderno el concepto de deterioro ambiental de acuerdo a lo trabajado en las sesiones anteriores.
- 2.- Lee el siguiente concepto de calidad de vida.
- 3.- Si puedes observa el video: “Calidad de vida” en YouTube, y toma nota .
- 4.- Escribe un texto en el que describas todo aquello que te hace feliz.
- 5.- Completa en tu cuaderno la siguiente tabla.



La calidad de vida es un concepto amplio, es un indicador que se refiere a las condiciones que deberían tener las personas de una sociedad para que se desarrollen de manera integral y cubran sus diferentes necesidades:

- Materiales: alimentación vivienda, educación, salud, ingresos.
- Psicológicas: seguridad, afecto, autoestima, espiritualidad.
- Sociales: derechos, responsabilidades, buenas relaciones sociales.
- Políticas: buenos proyectos y acciones de gobierno.
- Ambientales: calidad del agua y del aire, servicios públicos, áreas verdes.



ACCIÓN	ME SIENTO FELIZ	ME CAUSA ANGUSTIA O TISTEZA
Sino tuviera donde vivir me sentiría		
Cuando mis padres no me ponen atención		
Cuando en la comunidad en que vivo hay problemas yo		
Cuano veo que el gobierno no hace nada para mejorar mi comunidad		
Si estoy en un espacio sucio y contaminado		

6.- Redacta en tu cuaderno cinco preguntas para conocer la calidad de vida de algunas personas con las que convivas cotidianamente, incluye en tus preguntas las necesidades materiales, psicológicas, sociales y ambientales

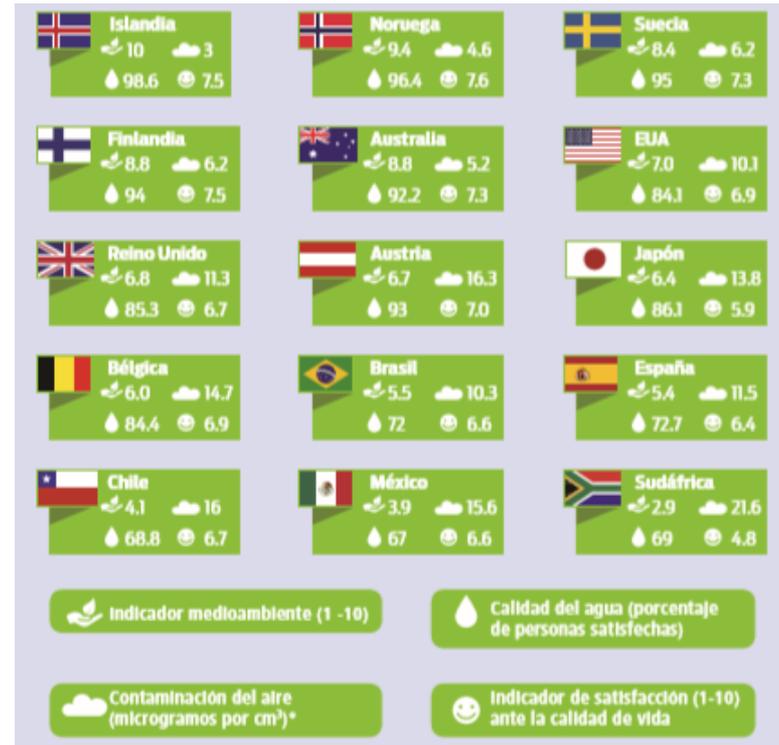
SESIÓN 6. EL MEDIO AMBIENTE INFLUYE EN LA CALIDAD DE VIDA

1.- Reflexionemos: el ambiente en que vivimos y nos desarrollamos tiene una gran influencia en nuestra calidad de vida, es decir si hay un buen ambiente vivimos mejor.

2.- Observa y analiza la tabla de la derecha que trata sobre calidad de vida y medio ambiente. Escribe tus respuestas en el cuaderno.

- Compara la contaminación del aire, la calidad del agua y la satisfacción de sus habitantes y contesta ¿Qué países tiene alta calidad de vida?
- ¿Crees que la población de los países con mejor calidad de vida contribuyen al deterioro ambiental? ¿Por qué?
- ¿Los países con menor calidad de vida son los que más deterioran el ambiente? ¿Por qué?
- ¿Cuál es la situación de México? ¿Se parece a la situación del lugar donde vives?

3.- De acuerdo a la situación de México, crees que podría mejorar y que propondrías para tener una mejor calidad de vida.

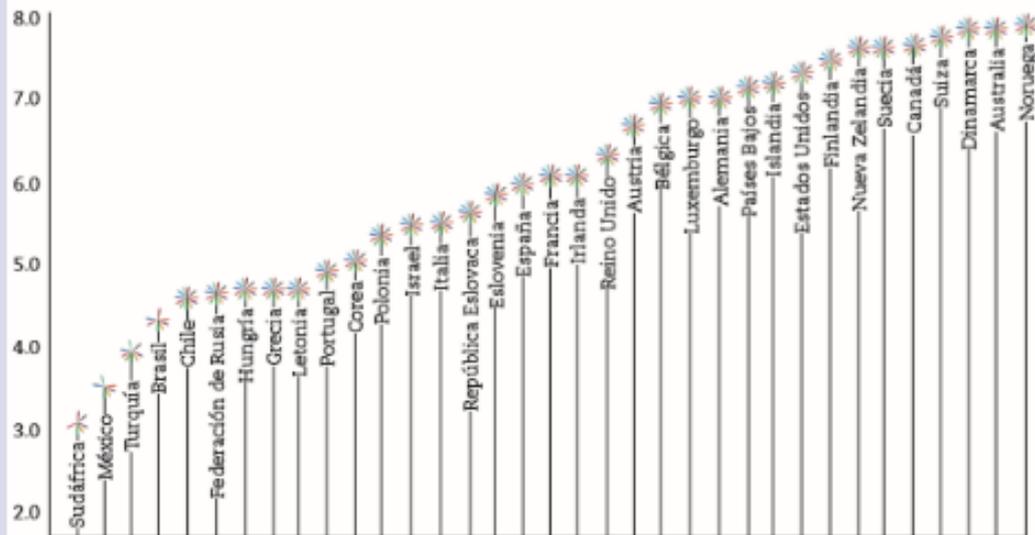


SESIÓN 7. LA CALIDAD DE VIDA EN MÉXICO Y EN EL MUNDO

Lee el siguiente texto, analiza su contenido y revisa la gráfica.

Un estudio realizado por la OCDE para reconocer la calidad de vida en distintas partes del mundo evaluó a treinta y ocho países con base en once temas: vivienda, ingresos, empleo, comunidad, educación, ambiente, compromiso cívico, salud, satisfacción, seguridad y balance vida-trabajo. Los resultados de este estudio arrojaron que los países con mejor calidad de vida, son Noruega, Australia, Dinamarca, Suiza y Canadá, con 8 y 7 puntos; Irlanda, Francia, España, Eslovenia, República Checa y Estonia son países medios, con 7 y 5; en tanto que Chile, Brasil, Turquía, México y Sudáfrica tienen un índice de entre 4 y 2 puntos

Gráfica 3.2 Índice para una vida mejor



SESIÓN 7. LA CALIDAD DE VIDA EN MÉXICO Y EN EL MUNDO

Después de haber observado la gráfica de la página anterior y realiza las siguientes actividades:

- 1.- Divide los países en tres grupos, señalándolos con un color, verdes los más bajos, anaranjados los de en medio y rojos los más altos.
- 2.- En un planisferio (anexo 3) localiza y colorea los países de acuerdo al color que les corresponda.

Después contesta en tu cuaderno:

¿En qué continente se localizan los países con índices altos?, ¿en cuáles los de índice medio?, ¿ y en dónde los países de índice bajo?. ¿Cuál es la situación de México, en dónde se ubica?

- 3.- Para terminar realiza en tu cuaderno un texto breve y redacta una reflexión sobre la calidad de vida en México comparado con otros países.

SESIÓN 8. PARA TERMINAR

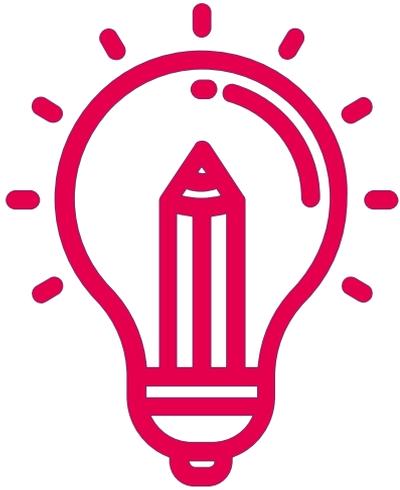
Lee y reflexiona

Quando las personas se benefician de los recursos naturales sin destruirlos hay efectos positivos, pero éstos se vuelven negativos cuando las condiciones del ambiente por acción del ser humano constituyen un riesgo para su calidad de vida, como la deforestación o la contaminación del aire, agua y suelo. Por eso, proteger el medioambiente y los recursos naturales debe ser una prioridad tanto para nuestra generación como para las siguientes.

Reflexionemos sobre lo aprendido, contesta en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- 1.- ¿Qué son los problemas ambientales?
- 2.- ¿Quiénes provocan estos problemas?
- 3.- ¿A quién afectan los problemas ambientales?
- 4.- Menciona los tres principales problemas ambientales que observas en el lugar que vives.
- 5.- ¿Qué consecuencias observas debido a los problemas antes mencionados?
- 6.- ¿A qué llamamos calidad de vida y qué relación tiene con el deterioro ambiental?
- 7.- ¿Cómo es la calidad de vida de México, comparado con otros países?
- 7.- ¿Cómo podemos contribuir para mantener una buena calidad de vida?

¿Qué nos gustó de lo que aprendí?



Realiza un dibujo en el que muestres lo que haces día a día para mejorar tu calidad de vida y la de los demás.



Ideas para la familia

Recrea
Educación para refundar 2040



Comparte con tu familia lo que trabajaste en estas sesiones.

Muestra y comparte tu cartel realizado en la sesión 4 y el dibujo de la actividad anterior.

Te invitamos a escuchar las canciones:

"Puedes cambiar el mundo" de Ale Lerner.

<https://www.youtube.com/watch?v=wchs-eiQ2TE>

"Donde jugarán los niños" de Mana.

https://www.youtube.com/watch?v=-tlmD5_mtEM

Ambos los puedes buscar en Youtube.



El coronavirus es un problema de salud y seguridad humana grave, pero, a medida que las personas, empresas y Gobiernos están cambiando sus comportamientos y patrones cotidianos para contener (o evitar) el virus, también se han producido efectos en el medio ambiente que están siendo inesperadamente beneficiosos.

El 'frenazo' al que las industrias de gigantes como China se han visto obligadas como consecuencia de la pandemia, la reducción en el número y frecuencia de vuelos entre muchos destinos en todo el mundo, o la suspensión de grandes concentraciones y eventos deportivos, sociales y culturales, así como las precauciones a las que se están sometiendo los ciudadanos en sus movimientos particulares, está trayendo como consecuencia una clara bajada en el nivel de emisiones de gases contaminantes.

“Aunque el alivio sea momentáneo y no resuelva, de fondo, la crisis climática actual, lo cierto es que el coronavirus está trayendo buenas noticias al medio ambiente”, señaló el secretario general de Naciones Unidas, Antonio Guterres en una comparecencia reciente.



"El mejor momento para plantar un árbol es hace veinte años, el segundo mejor momento es ahora".

Anexos

EJEMPLOS

1. Cuento “El bosque enfadado”
2. Lectura “Formas de deterioro ambiental”.
3. Planisferio.

Anexo 1. El bosque enfadado

Hace muchos años, existía un bosque que estaba situado justo en el corazón de lo que era -en ese entonces- un pueblo pequeño. En esos tiempos el bosque se erguía firme y orgulloso, brindando sombra y un cálido refugio a muchos animalitos. Sus árboles eran fuertes, altos, sanos.

Aves, reptiles, ardillas, lechuzas, ciervos y muchos animalitos pasaban sus días en armonía, se alimentaban de la hierba siempre fresca, tomaban el agua limpia de los arroyitos y dormían bajo la sombra generosa de la copas de los árboles.

Pasaron los años y con ellos muchas cosas cambiaron. El pueblito que rodeaba al bosque ya no era tal, se había convertido en una ciudad. Había más casas, más fábricas, más gente y sobre todo mucha, pero mucha más basura.

Casi sin darse cuenta, el bosque fue cambiando su paisaje. El agua ya no era transparente y limpia. Los animalitos muchas veces enfermaban por tragar bolsas de plástico o basura que la gente dejaba luego de hacer un picnic.

Los árboles no respiraban igual, porque el aire estaba contaminado y tampoco podían alimentarse bien, el suelo ya no era el mismo. No había la misma cantidad de árboles que antes, muchos habían sido talados para utilizar su madera.

Todos los animalitos les costaba creer que antes el agua podía tomarse sin que a nadie le doliese la barriga y que no hubiese peligro de tragar algo que no fuese un rico fruto.

- ¡Esto no es vida! - Dijo un buen día un ciervo cansado ya de comer pasto quemado.
- ¿Hasta cuándo viviremos así? - preguntó un pino mientras tocía y su copa se mecía.
- Habrá que pensar algo amigos - contestó un conejo que se agarraba su pancita con sus cuatro patas y sus dos grandes orejas - el agua del arroyo no se puede tomar.
- Bosques encantados eran los de antes. Miren nuestro aspecto ahora, más que encantado, parecemos un bosque enfadado - Comentó el árbol más viejito de todos.

Anexo 1. El bosque enfadado

No eran ellos en realidad quienes debían tomar cartas en el asunto, sino las personas que habitaban la ciudad y no cuidaban la naturaleza como debían.

Al haber talado tantos árboles, ya la ciudad no tenía la sombra fresquita de antes, el clima estaba enrarecido y el calor era mayor del que la gente podía aguantar. Ya no había tantas copas generosas que taparan la fuerza con la que el sol se hacía sentir.

Abundaban las gorras en la cabeza y la gente empezó a salir menos de su casa.

El agua enfermó también a los habitantes de la ciudad, no sólo a los animalitos.

Los cultivos y las flores comenzaron a escasear y con ellos sobrevino el hambre y la tristeza.

Parecía una pesadilla, donde los habitantes de la ciudad veían en el bosque una especie de monstruo enojado que mostraba su furia y la hacía sentir.

Y, como en una pesadilla, la realidad no era la que se cree ver. Aún así, sin que el bosque hubiese querido asustar a nadie, ni se hubiese convertido en un monstruo, la gente comenzó a tener miedo por primera vez.

Los animalitos que muchas veces se hacían una escapadita a la ciudad, que no eran todos por cierto, se enteraron que la gente estaba muy asustada y más preocupada todavía.

Anexo 1 (continuación) El bosque enfadado

Escuché que la gente piensa que todo el bosque está muy enojado con ellos– comentaba una ardillita que venía de una feria donde había comido todas las nueces posibles.

– ¡Eso no es verdad! No estaremos de lujo, pero no queremos hacerle daño a nadie – contestó el conejo que seguía agarrándose su pobre barriga.

– Déjenlos que crean lo que quieran, ellos han sido los responsables de este desastre. Un buen susto no les vendrá nada mal – Sentenció el árbol más añoso y al cual todos escuchaban y respetaban.

El viejo árbol continuó:

– Es más, cuando alguien venga a pasear lo ayudaremos un poquito más a tomar conciencia.

El ciervo empezó a preocuparse, tenía miedo que los años hubiesen echado a volar el buen tino que siempre había tenido el árbol.

El viejo árbol decidió que por primera vez en su vida, se daría el gusto de hacer una travesura, que en definitiva, sólo tenía un buen fin.

Les pidió a las ardillas que a cada persona que pisase el bosque le arrojasen en la cabeza cuanto fruto encontrasen.

– ¿Es necesario? - Preguntaba dudoso el ciervo que ya estaba seguro que el árbol había perdido la cordura.
– Será divertido y voy por más – contestó seguro el viejo árbol.

El árbol ordenó a todos los búhos que, cada vez que alguien quiera cobijarse bajo la sombra ya escasa de alguno de ellos, empezaran a hacer “buhhhh” o el sonido que pudiesen, pero que provocase miedo.

– ¿No será demasiado? – Preguntaba el ciervo ya en forma de súplica.
– No será la mejor forma, reconozco, pero creo que los ayudará a cuidarnos y cuidarse un poquito más.

Anexo 1 (continuación) El bosque enfadado

El bosque entero se puso en marcha, bajo la constante queja y duda del pobre ciervo.

No hubo persona que entrase al bosque, que no notase algo extraño, y como ninguno tenía la conciencia tranquila, entendieron lo que la naturaleza solita había tratado de explicarles antes.

La voz corrió muy rápido en la ciudad, ya nadie tenía dudas que el bosque –de una u otra manera- se estaba quejando, sonidos extraños, frutos lanzados, ramas que asustaban. Todo esto sin contar lo que venían notando hace tiempo en la ciudad, la temperatura, el agua intomable, la poca vegetación.

Muchas veces, a las personas nos cuesta entender cosas que, en realidad, son muy sencillas y que saltan a la vista. Fue necesario que el bosque tomara cartas en el asunto, para que la gente, ahora sí consciente del daño que le estaba haciendo, lo cuidara un poco más y en definitiva se cuidara a ella misma.

Todos comenzaron a cambiar su actitud y si bien el daño causado ya no podía revertirse, sí podían evitar daños mayores.

Así fue que la gente de la ciudad comenzó por no cortar más árboles, siguió por plantar nuevos, no usó más bolsas de plástico, no hizo fuego en el bosque y muchas más cosas que protegieron no sólo al bosque, sino a todos. De esa manera vivieron mucho más tranquilos y felices, sobre todo el ciervo que ya no tuvo que preocuparse por las ideas del viejo árbol.

Fin

FORMAS DE DETERIORO AMBIENTAL

El ser humano ha impactado todos los componentes terrestres, la atmósfera, el agua de ríos, lagos, mares, el suelo, la vegetación y hasta los casquetes de hielo, al explotar los recursos, generar desechos producidos por las fábricas, las casas, las actividades mineras, agropecuarias y pesqueras que suelen arrojar sustancias tóxicas al aire, suelo y agua, lo que altera el hábitat de millones de especies y finalmente deteriora las condiciones de vida de la población.

Uno de los impactos más graves de las actividades humanas a escala mundial es el cambio climático global, que es la alteración de la temperatura general del planeta debido al aumento de la emisión de los gases de efecto invernadero a la atmósfera, la destrucción de la capa de ozono y la deforestación, entre otros. Se estima que el aumento de la temperatura en la Tierra ha sido de un grado centígrado en el último siglo, lo que podría provocar el deshielo de los casquetes polares y, como consecuencia, la inundación de las zonas costeras en el mundo.

El ciclo natural del calentamiento de la Tierra ocurre cuando una parte de la energía solar se absorbe y calienta nuestro planeta, pero la mayoría de esa energía es reflejada por la superficie terrestre al espacio. A partir de la industrialización de la sociedad, se emite una gran cantidad de gases que provocan el sobrecalentamiento de la Tierra, lo que intensifica el efecto invernadero responsable del calentamiento global del planeta.

FORMAS DE DETERIORO AMBIENTAL

Actualmente los océanos son el basurero más grande del planeta, generado por la mayoría de las ciudades costeras y puertos que arrojan sus desechos al mar, más los desechos de barcos, actividades pesqueras y recreativas. Además, los cuerpos de agua continental también tienen una fuerte degradación debido al uso inadecuado de productos agroindustriales que, con la lluvia o el riego, se filtran por el suelo y terminan en ríos, aguas subterráneas o lagos; también las aguas negras que vierten las ciudades y las aguas residuales de las industrias son factores que contaminan el agua.

Con la tala de árboles se agotan los suelos: cada año se destruyen casi 100 000 km² de suelo en las selvas de América del Sur; algo similar sucede en Asia y África. Esto facilita la desertificación, un proceso de degradación en regiones áridas, semiáridas y subhúmedas secas debido a variaciones climáticas y actividades como la agricultura y ganadería excesivas, así como a la deforestación y a la falta de agua. Como ves, los daños provocados a una parte de la naturaleza afectan a todo el sistema natural y al social que está en estrecha interdependencia con él.

Anexo 3

PLANISFERIO División Política



1. ISLANDIA
2. IRLANDIA
3. INGLATERRA
4. PORTUGAL
5. ESPAÑA
6. FRANCIA
7. REINO UNIDO
8. LUXEMBURGO
9. HOLANDA
10. SUIZA
11. ITALIA
12. DINAMARCA
13. ALEMANIA
14. AUSTRIA
15. LIECHTENSTEIN
16. NORUEGA
17. SUECIA
18. FINLANDIA
19. ESTONIA
20. LETONIA
21. LITUANIA
22. POLONIA
23. REP. CHECA
24. REP. SLOVACA
25. HUNGRÍA
26. SLOVENIA
27. CROACIA
28. BOSNIA

29. RUMANIA
30. BULGARIA
31. ALBANIA
32. MACEDONIA
33. GRECIA
34. SERBIA
35. BIELORRUSIA
36. UCRANIA
37. MOLDOVA
38. TURQUÍA
39. GEORGIA
40. AZERBAIJÁN
41. ARMENIA
42. SIRIA

43. LIBANO
44. ISRAEL
45. JORDANIA
46. IRAK
47. ARABIA SAUDITA
48. EMIRATOS ÁRABES U.
49. OMÁN
50. YEMEN
51. IRÁN
52. TURKMEISTÁN
53. UZBEKISTÁN
54. KAZAJISTÁN
55. KIRGUISTÁN
56. TAYIKISTÁN

57. AFGANISTÁN
58. PAKISTÁN
59. INDIA
60. NEPAL
61. MONDIA ABB-DH
62. BUTÁN
63. MONGOLIA
64. REP. POP. CHINA
65. MYANMAR
66. TAILANDIA
67. CAMBODIA
68. VIETNAM
69. MALASIA
70. BRUNCI

71. SRI LANKA
72. INDONESIA
73. PAPÚA NUEVA GUINEA
74. FILIPINAS
75. TAIWAN
76. JAPÓN
77. COREA DEL SUR
78. COREA DEL NORTE
79. AUSTRALIA
80. LAOS
81. KUWAIT
82. QATAR
83. MARRUECOS
84. ARGELIA

85. TÚNEZ
86. LIBIA
87. EGIPTO
88. SAHARA OCCIDENTAL
89. MAURITANIA
90. MALI
91. NIGER
92. CHAD
93. SUDÁN
94. SUDÁN DEL SUR
95. ERITREA
96. ETIOPÍA
97. SOMALIA
98. SENEGAL

99. GAMBIA
100. GUINEA BISSAU
101. GUINEA
102. SIERRA LEONA
103. LIBERIA
104. COGUA DE MARFIL
105. GUISKINA FASO
106. GHANA
107. TOGO
108. BENIN
109. NIGERIA
110. CAMERÚN
111. REP. CENTRO AFRICANA
112. GUINEA ECUATORIAL

113. GABÓN
114. CONGO
115. REP. DEM. DEL CONGO
116. UGANDA
117. KENIA
118. RUSANDA
119. BURUNDI
120. TANZANIA
121. ANHOLA
122. ZAMBIA
123. MALAWI
124. MOZAMBIQUE
125. BOTSWANA

127. SINGAPUR
128. SUDÁFRICA
129. LESOTHO
130. ZIMBABUE
131. MADAGASCAR
132. NUEVA ZELANDA
133. CHIPRE
134. BAHRÉN
135. MONTENEGRO

