



4º PRIMARIA

ACTIVIDAD

QUIERO ESTAR SANO, ¿TE ENTERAS?

COMPETENCIAS CLAVE

- Competencia comunicación lingüística
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo
- Autonomía e iniciativa personal

OBJETIVOS

- Promover la autoafirmación frente al grupo.
- Conocer los hábitos y actitudes respecto a la salud

RECURSOS MATERIALES

- Secuencia *Quiero estar sano, ¿te enteras?* (El triángulo de la salud. FAD)
- Ficha *Los hábitos de salud.*
- Ficha *¿Qué respondes si te dicen...?*

TIEMPO APROXIMADO

50 minutos.

SENTIDO PREVENTIVO

Los niños y las niñas, llegando a ciertas edades como a las que se dirige esta actividad, debe tomar una posición activa respecto a la vida; y más en concreto en su relación con sus hábitos favorecedores de salud. Es importante que sepa afrontar los mensajes que otros/as pueden dirigirle contrarios al cuidado físico y mental. Sin duda, son muchos los niños y niñas (y también algunos/as adultos) que justifican sus comportamientos contrarios a la salud criticando a quienes velan por mantenerse sanos.



La autoafirmación consiste, desde esta óptica, en saber aportar argumentos convincentes para defender las actitudes de autocuidado ante críticas, burlas o menosprecio por parte de otras personas.

El profesor/a partirá de un estímulo audiovisual para formular comentarios y preguntas de aproximación que hagan más consciente al alumnado de ciertas costumbres que puedan dañar su salud. En una posterior dinámica, ellos y ellas deberán responder con argumentos a diversas críticas y opiniones negativas que cualquier adulto podría hacerles respecto a los hábitos saludables, para concluir animándoles a no dejarse avasallar por quienes no cuidan de sí mismos/as.

ANTES DE INICIAR LA ACTIVIDAD

Descubrir que sabemos hacer bien y saber que la autoafirmación permite expresar lo que somos sin imponerlo a los demás. Nos hace ver lo importante que es tener confianza en nosotros y nosotras, en nuestras capacidades y en nuestras reacciones para sentirnos bien.

Hoy vamos a trabajar la defensa de nuestras opiniones, pero relacionadas con nuestros hábitos de salud (nuestra alimentación, horas de descanso e higiene).

Las actitudes y los hábitos relacionados con la salud se adquieren a lo largo de la infancia, debemos acostumbrarnos desde pequeños a tener una dieta sana y equilibrada, a hacer ejercicio para mantener nuestros músculos sanos y fuertes y a tener un descanso adecuado.”

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Fase 1

INTRODUCCIÓN Y MOTIVACIÓN

El profesor/a comienza la actividad pidiendo aleatoriamente al alumnado que conteste en voz alta a las preguntas de la ficha *Los hábitos de salud*. A continuación, el profesor/a hará algunos comentarios sobre las respuestas del alumnado planteando las medidas para mejorar los aspectos que considere necesarios.

A continuación se hace el siguiente comentario y preguntas de aproximación:



“A vuestra edad, muchas veces os apetece hacer cosas que dañan vuestra salud. Además os dais cuenta de que otros lo hacen, y podríais pensar que también vosotros/as podéis hacerlo sin que pase nada. Sin embargo no es así. Descuidar la salud siempre tiene consecuencias”.

- *Acostarse temprano cuesta un poco; madrugar también, ¿alguno de vosotros ha pasado una noche entera o casi entera sin dormir?, ¿qué pasó al día siguiente?*
- *Si os gusta mucho un alimento como los dulces, las pizzas, las hamburguesas o las chucherías, y lo coméis sin control, todo lo que os apetezca en ese momento, ¿qué le pasa a vuestro cuerpo?*
- *Si estáis solos en casa con dos amigos y descubrís en la nevera una botella de dos litros de refresco, ¿os la beberíais entera si os apeteciese?, ¿qué haríais si decís que sólo queréis beber un vaso y los demás se burlan de vosotros/as?*

Fase 2

VISIONADO DEL AUDIOVISUAL

El profesor/a introduce el audiovisual explicando que van a ver una secuencia en la que un adulto dice a unos jóvenes que “estar en forma” es una tontería.

Se proyecta el audiovisual y se hacen las siguientes preguntas para una reflexión colectiva:

- *¿Qué opina exactamente el adulto respecto a estar en forma o cuidar la salud?*
- *¿Qué le contestan los chicos?*
- *¿Qué opina el adulto de las máquinas y los botones?*
- *Cuando luego mira su propio cuerpo, ¿qué ve?*
- *¿Qué decide hacer?*



Fase 3

AUTOAFIRMARSE

El profesor/a hace el siguiente comentario:

“Cuidar de nuestro cuerpo es importante. A veces, podemos vernos en situaciones parecidas a la vista en la secuencia. Alguien critica o cuestiona nuestra manera de cuidarnos. ¿Os ha ocurrido alguna vez? Cuando, por ejemplo, traemos una fruta al recreo, o no vemos algunos programas de moda... ¿Se os ocurre algún ejemplo más? ¿Cómo podemos responder? Vamos a verlo”

El profesor/a pregunta de nuevo aleatoriamente a algunos alumnos/as para que respondan a la ficha *¿Qué respondes si te dicen...?*

Durante la actividad, el profesor/a podrá sugerir algunas pistas que relacionen hábitos saludables con el bienestar físico presente y futuro, de forma que puedan servir al alumnado como argumentos para completar sus respuestas.

A continuación, se desarrolla una puesta en común en la que los alumnos/as expresarán sus opiniones. Si se detecta alguna respuesta con mensajes contrarios a la salud, se pedirá a alguien que aporten argumentos para rebatirla.

COMENTARIO FINAL

“Muchas veces en la vida os vais a encontrar que queréis hacer algo distinto a lo que hacen los demás y, en estos casos, podéis sentir miedo o vergüenza. Sin embargo, tenéis que recordar que se deben respetar vuestras decisiones aunque sean diferentes, así como vosotros/as tenéis que respetar las de los demás.

Las decisiones que tomemos respecto a nuestra salud son muy importantes, por eso tenemos que pensar en cómo cuidar nuestro cuerpo adecuadamente: los alimentos, las horas de sueño y el ejercicio son fundamentales para mantenernos sanos”



LOS HÁBITOS DE SALUD

Responde sinceramente a las siguientes preguntas y entrégaselas al profesor

1. ¿A qué hora te acuestas los días de diario? _____

2. ¿A qué hora te levantas los días de diario? _____

3. ¿Cuántas horas duermes normalmente? _____

4. ¿Te cuesta trabajo conciliar el sueño por las noches?

No
Si
A veces

5. ¿Cómo te levantas por las mañanas?

Rápidamente y muy despejado.
Me cuesta un poco levantarme.
Tengo mucho sueño.

6. ¿Qué tomas en el desayuno?

(redondea todos los alimentos que tomas normalmente en el desayuno)

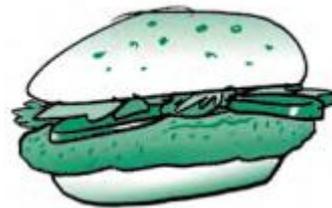
Leche	Cola-Cao	Galletas	Fiambre
Cereales	Bollos	Magdalenas	Zumo
Fruta	No desayuno nada	Tostadas	Otro, ¿Cuál?

7. ¿Ves la televisión por la mañana antes de venir al colegio?

No
Algunas veces
Si
¿Qué programa?
¿Durante cuánto tiempo?

8. ¿Traes algo de comer al recreo?

No
A veces
Si



9. ¿Qué sueles traer?

Bocadillo o sándwich.
Bollo.
Fruta.
Golosinas.
Otro, ¿cuál?

10. Marca con una X los tipos de alimentos que más te gustan?

Verduras	Frutas	Pasta	Arroz y cereales
Legumbre	Carne	Pescado	Fiambres
Dulces			



11. ¿Qué sueles merendar?

Bocadillo
Sándwich.
Bollo.
Fruta.
Golosinas.

12. ¿Ves la televisión por la tarde al salir del colegio?

Nunca
Casi todos los días
Algunas veces
Siempre
¿Qué programas?
¿Durante cuánto tiempo?

13. ¿Practicas algún deporte al salir del colegio?

No
A veces
Si
¿Cuál?
¿Cuántas veces a la semana?



¿QUÉ RESPONDES SI TE DICEN...?

Piensa posibles respuestas y escríbelas

Cosas que te dicen	Qué puedes responder
<i>“Hacer ejercicio no vale de nada. Habiendo máquinas, ¡Para que te vas a mover!”</i>	Tú haz lo que quieras pero yo...
<i>“¿Por qué no vas a comer lo que te dé la gana?; ¿acaso porque te lo mandan?... ¡aprende a ser libre!”</i>	Yo soy libre por eso elijo...
<i>“Al final da igual lo que hagas. Estar gordo o flaco depende de la naturaleza”</i>	Yo dependo de mí, así que...
<i>“Si no tienes sueño, ¿por qué tienes que acostarte temprano? ¡Qué más da!</i>	No da igual yo prefiero...