



Quiero estar sano, ¿te enteras?



COMPETENCIAS BÁSICAS

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

OBJETIVOS

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

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



SENTIDO PREVENTIVO

El niño o la niña, 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 otras personas pueden transmitir y que sean contrarios al cuidado físico y mental. Sin duda son muchas las personas que justifican sus comportamientos contrarios a la salud criticando a quienes velan por mantenerse saludable.

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.

Partiendo de un estímulo audiovisual, se formularán comentarios y preguntas de aproximación que hagan más conscientes al alumnado de ciertas costumbres que puedan dañar la salud. En una posterior dinámica, el alumnado deberá responder con argumentos a diversas críticas y opiniones negativas que una persona adulta hace respecto a los hábitos saludables, para concluir animando a no dejarse avasallar por quienes no se cuidan.

PARA INICIAR LA LA ACTIVIDAD

“¿Recordáis las actividades que hicimos días anteriores?, ¿de qué trataban? (Lluvia de ideas). En una descubrimos que es lo que sabemos hacer bien y en la otra explicamos que la autoafirmación permite expresar lo que somos sin imponerlo al resto de personas. Con ambas vimos lo importante que es tener confianza en nuestras capacidades y en nuestras reacciones para sentirnos bien. Como en la actividad anterior, hoy también 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 que somos pequeños y pequeñas 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

1^a
FASE

Introducción y motivación

Se comienza la actividad cumplimentando el cuestionario que aparece en la ficha Los hábitos de salud. Una vez terminado, se le entrega al profesor o la profesora que hará dos interpretaciones: una individual y otra grupal, que comentará en una sesión posterior. La individual consistirá en hablar con cada niño y niña de su situación y plantear las medidas para mejorar los aspectos que considere necesarios. En la

grupal, calculará los porcentajes de respuestas para tener una visión global de los hábitos del grupo.

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

“A vuestra edad muchas veces os apetece hacer cosas que pueden dañar. Además al ver que otras personas lo hacen podríais pensar que también vos podéis sin que pase nada. Sin embargo no es así. Descuidar la salud siempre tiene consecuencias”.

- *Acostarse temprano cuesta un poco; madrugar también, ¿alguien 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, ¿qué le pasa a vuestro cuerpo?*
- *Si no hay nadie en casa, y descubris en la nevera una botella de dos litros de refresco, ¿os la beberíais entera si os apeteciese? Imaginad que llegan dos amigos o amigas y empiezan a burlarse de que sólo queréis beber un vaso y no más, ¿qué haríais?*

2ª FASE

Visionado de la secuencia

Se introduce el audiovisual explicando que se va a ver una secuencia en la que un adulto le dice a unos chicos y chicas 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 y las chicas?*
- *¿Qué opina el adulto de las máquinas?*
- *Cuando luego mira su propio cuerpo, ¿qué ve?*
- *¿Qué decide hacer?*



3ª FASE

Autoafirmarse

Se 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”.

Se distribuye al alumnado por parejas de forma aleatoria y se les remite a la **ficha** *¿Qué respondes si te dicen...?* para que la realicen. Cada pareja deberá dialogar y anotar las respuestas que daría para luego ponerlas en común.

Durante la actividad, se podrán sugerir algunas pistas que relacionen hábitos saludables con el bienestar físico presente y futuro, de forma que pueda servir al alumnado como argumento para completar sus respuestas.

A continuación, se desarrolla una puesta en común en la que los alumnos y las alumnas expresarán sus opiniones. Si se detecta alguna respuesta con mensajes contrarios a la salud, se pedirá a otros grupos 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 las demás personas y, en estos casos, podéis sentir miedo o vergüenza. Sin embargo, tenéis que recordar que se deben respetar vuestras decisiones aunque sean diferentes, y también se tienen que respetar las opiniones del resto. 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 saludables”.



LOS HÁBITOS DE SALUD

BUM buM... BUM bum... inSPIRA Todo....

B Responde sinceramente a las siguientes preguntas y entrégaselas
U a tu profesor o profesora.

m Nombre: _____

b Grupo: _____ Fecha: _____

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

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

E 3. ¿Cuántas horas duermes normalmente? _____

X 4. ¿Te cuesta trabajo conciliar el sueño por las noches?
 No A veces Sí

a 5. ¿Cómo te levantas por las mañanas?
 Rápidamente y muy despejado /despejada.
 Me cuesta un poco levantarme.
 Tengo mucho sueño.

t 6. ¿Qué tomas en el desayuno?
 Leche Cola-Cao Galletas Fiambre
 Cereales Bollos Magdalenas Zumo
 Fruta Tostadas No desayuno nada Otro, ¿cuál?

o 7. ¿Ves la televisión por la mañana antes de venir al colegio?
 No Algunas veces Sí

D ¿Qué programa? _____
 ¿Durante cuánto tiempo? _____

R 8. ¿Traes algo de comer al recreo?
 No A veces Sí

E 9. ¿Qué sueles traer?
 Bocadillo o sándwich Bollo Fruta
 Golosinas Otro, ¿cuál? _____

S 10. ¿Qué tipo de alimentos son los que más te gustan?
 Verduras Frutas Pasta
 Arroz y cereales Legumbre Carne
 Pescado Fiambres Dulces

QUIERO ESTAR SANO ¿TE ENTERAS?

BUM bum... inSPIRA Todo... EXHALE TODO... RESPIRA CONSCIENETE



- 11. ¿Qué sueles merendar?
 - Bocado
 - 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
 - Sí

¿Cuál? _____

¿Cuántas veces a la semana? _____

BUM buM... BUM bum... inSPIRA Todo...:

¿QUÉ RESPONDES SI TE DICEN...?

Dialoga con tu compañero o compañera posibles respuestas y escríbelas.

Cosas que te dicen	Qué puedes responder
‘Hacer ejercicio no vale de nada. Habiendo máquinas, ¿para que te vas a mover?’	Tú haz lo que quieras pero yo...
‘¿Por qué no vas a comer lo que te dé la gana?, ¿acaso porque te lo mandan?... ¡Aprende a ser libre!’	Yo soy libre por eso elijo...
‘Al final da igual lo que hagas. Tener más o menos peso depende de la naturaleza.’	Yo dependo de mí, así que...
‘Si no tienes sueño, ¿por qué tienes que acostarte temprano? ¿Qué más da!’	No da igual yo prefiero...