



Ver mucho o poco la tele



COMPETENCIAS BÁSICAS

Competencia matemática.
Tratamiento de la información y competencia digital.
Autonomía e iniciativa personal.

OBJETIVOS

- Ser capaz de tomar decisiones.
- Utilización correcta del tiempo libre.
- Conocer la importancia que se da a la salud como valor, a estas edades.
- Aprender a diferenciar hábitos positivos y negativos con respecto a la televisión.

RECURSOS MATERIALES

Secuencia Ver mucho o poco la tele. (Los Simpsons).
Ficha ¿Ver mucho o poco la tele?
Ficha Lo que veo en la tele.
Ficha La tele en casa

TIEMPO APROXIMADO



SENTIDO PREVENTIVO

Mirar la televisión es un pasatiempo muy común en la infancia, al que se dedica mucho tiempo y por el que se dejan de hacer otras actividades importantes como la lectura, el trabajo escolar, la interacción con la familia y el desarrollo social, aspectos importantes a fomentar para un adecuado desarrollo evolutivo. Los niños y las niñas deben ir aprendiendo a tomar sus propias decisiones y cumplir con sus compromisos.

A partir del visionado de un audiovisual, se reflexionará sobre el hecho de que ver mucho la televisión es un hábito poco saludable. Con la valoración personal de los propios hábitos televisivos, mediante diálogos y puestas en común, se practicará la habilidad de la toma de decisiones, tratando que ésta esté determinada por la responsabilidad y el balance pros-contras.

PARA INICIAR LA LA ACTIVIDAD

“La salud de nuestro cuerpo no depende sólo de nuestra herencia genética: altura, fuerza,..., sino del estilo de vida que llevamos, es decir, de la cantidad de tiempo que durmamos, de qué comamos, de en qué utilicemos el tiempo libre, etc.”.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1ª FASE

Visionado del audiovisual

Se hace el siguiente comentario a modo de introducción del audiovisual propuesto:

“Seguramente, alguna vez, habréis visto la serie de Los Simpson, ¿verdad? Uno de sus personajes es Homer. Homer se caracteriza por llevar hábitos de vida que no son muy saludables. Hoy vamos a ver un fragmento de uno de los capítulos, prestad mucha atención y fijaos que hábito no saludable nos muestra Homer”.



Se proyecta el audiovisual y, a continuación, se hacen las siguientes preguntas para la comprensión del mensaje:

- *¿Qué hace Homer en la secuencial audiovisual?* (Ver la tele).
- *¿Durante cuánto tiempo creéis que ve la televisión?* (Días enteros).
- *¿Creéis que es una conducta saludable?, ¿por qué?*
- *¿Qué obligaciones ha dejado de hacer Homer por ver la tele?* (Ir a trabajar).

- *¿En qué otras cosas podría haber dedicado el tiempo Homer? (Lluvia de ideas).*

- *¿Creéis que Homer ve mucha televisión?*

Se hace el siguiente comentario:

“Al igual que Homer, cualquier persona puede decidir ver mucho o poco la televisión”.

Se plantea al grupo la elección entre dos alternativas que pueden tener en casa: Ver mucha televisión o ver poca televisión y se hacen las siguientes preguntas de aproximación:

- *¿Qué ventajas puede tener ver poca televisión?, ¿y qué inconvenientes?*
- *¿Qué ventajas puede tener ver mucha televisión?, ¿y qué inconvenientes?*
- *¿Conocéis a alguien que esté todo el día viendo la televisión?, ¿por qué creéis que lo hace?*
- *Si tuvierais que elegir entre ver mucha o poca televisión, ¿qué elegiríais?, ¿por qué?*

2ª FASE

Valoración personal

Se comenta al grupo que van a rellenar una ficha en la que se exponen algunas frases que justifican ver mucho o poco la televisión. A continuación, se remite a los alumnos y las alumnas a la primera parte de la *ficha ¿Ver mucho o poco la tele?* de su *Cuaderno de salud* donde tendrán que puntuar las diferentes opciones según sus preferencias, asignando dos puntos a la opción que coincida más con su manera de proceder, y un punto a la opción que menos.

A tener en cuenta: Se tendrá en cuenta que probablemente la alternativa final elegida (mayor número de puntos) será *Ver mucho la televisión*. Se pregunta a los alumnos y alumnas si la elección tomada “Ver mucho la televisión” es la más adecuada o ha sido elegida por ser la más cómoda, es decir la que elige la mayoría. Se debe orientar el debate en el sentido de la importancia del descanso y de hacer otras actividades: deporte, música, lectura etc., que desarrollen hábitos saludables.

Tomando como referencia la reflexión anterior, se les remite a la segunda parte de la *ficha ¿Ver mucho o poco la tele?* y se les explica que van a hacer una nueva valoración, puntuando ahora las cinco alternativas por orden de importancia. Asignando el valor más alto a la más relevante/necesaria y así sucesivamente.

El valor, con relación a la importancia, asignado a cada frase, se aplica como factor multiplicador de la primera valoración realizada en la primera parte de la ficha. Al multiplicar estos valores por la puntuación

de la segunda parte de la ficha ¿Ver mucho o poco la tele?, aparece una nueva elección resultante, que se apuntará en la tercera parte de la ficha. Se suman los nuevos totales por alternativa, por lo que se obtiene una clasificación diferente a la primera. De este resultado se obtiene la opción que verdaderamente es la más adecuada.

3^a
FASE

Lo que veo en la televisión

Se plantea la importancia del tiempo dedicado a la televisión. Se remite a los alumnos y las alumnas a la **ficha Lo que veo en la tele** del *Cuaderno de Salud* para que la realicen.

4^a
FASE

La tele en casa

Se pide al grupo que lleven a casa la **ficha La tele en casa** para que los padres y las madres completen la tabla que aparece y se puedan contrastar los resultados con los obtenidos en la **ficha Lo que veo en la tele**.



COMENTARIO FINAL

“Ver mucho o poco la tele es una decisión que debemos tomar con la ayuda de alguna persona adulta que sabrá lo que es bueno, por lo que es importante que la hagáis caso. Ya hemos visto que ver la tele no es malo, pero hacerlo en exceso puede privarnos de hacer muchas otras cosas interesantes”.

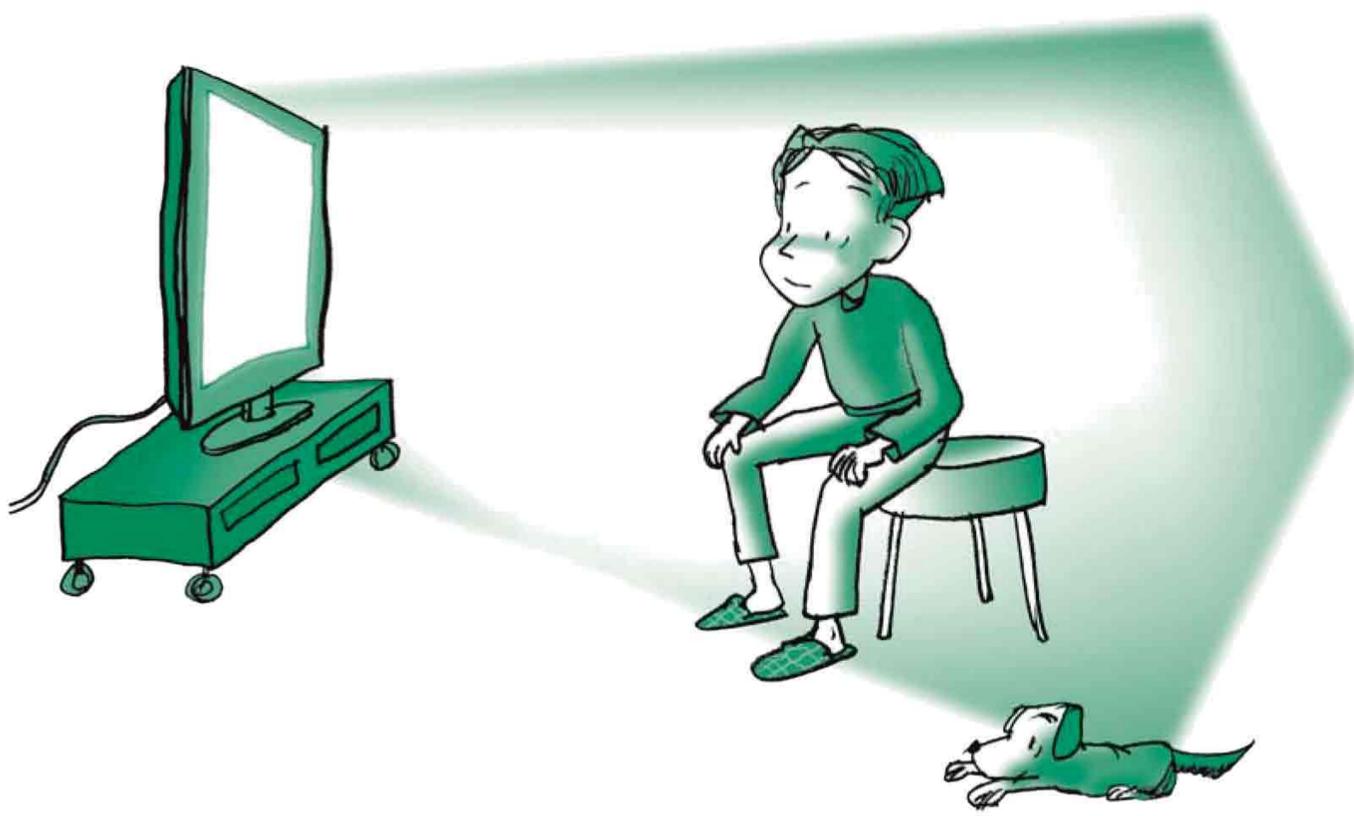




¿VER MUCHO O POCO LA TELE?

Puntúa las alternativas según tus preferencias, dando un 2 a la opción que prefieras más, y un 1 a la opción que menos prefieras.

FRASES	Ver mucho la televisión	Ver poco la televisión
Lo hacen otras personas.	Ej: 2	
Estropea la vista.	Ej: 1	
Es divertido.		
Apetece más.		
Facilita hacer amigos y amigas.		
TOTAL		



Haz una nueva valoración. Puntúa las alternativas por orden de importancia.

1. Facilita hacer amigos y amigas. _____
2. Estropea la vista. _____
3. Es divertido. _____
4. Apetece más. _____
5. Lo hacen otras personas. _____



**V
E
R
M
U
C
H
O
O
P
O
C
O
L
A
T
E
L
E**

Multiplica, las puntuaciones de la primera parte de esta ficha, con las puntuaciones de la segunda parte.

FRASES	Ver mucho la televisión	Ver poco la televisión
Lo hacen otras personas.	Ej: $2 \times 5 = 10$	
Estropea la vista.	Ej: $1 \times 4 = 4$	
Es divertido.		
Apetece más.		
Facilita hacer amigos y amigas.		
TOTAL		

LO QUE VEO EN LA TELE

Indica los programas de televisión, películas, series, etc., que ves a lo largo de la semana.

DÍA	HORA	PROGRAMA	TIEMPO TOTAL
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

LA TELE EN CASA



VER
MUCHO
O
POCO
LA
TELE

1. Lleva a casa la tabla que aparece más abajo y pide a alguien de tu familia que la rellene con los programas que crea que ves durante la semana.
2. Compara la ficha que ha relleno con la que tú has completado en clase.
3. ¿A qué conclusiones has llegado?
 - ¿Conocen en casa los programas que ves?
 - ¿Coincide el número de horas semanales que tú has dicho que ves la televisión, con el tiempo que dicen en casa?
4. Llega a acuerdos en tu casa sobre el tiempo semanal que le vas a dedicar a la televisión y elige con tu padre y tu madre la programación que vas a ver.

DÍA	HORA	PROGRAMA	TIEMPO TOTAL
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

