

Quererse es cuidarse



ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS



COMPETENCIAS BÁSICAS

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

OBJETIVOS

Fomentar actitudes positivas hacia la salud. Qué los niños y niñas adquieran la responsabilidad de cuidar su propio cuerpo.

RECURSOS MATERIALES

Secuencia *Quererse es cuidarse*. (El triángulo de la salud. FAD). Ficha Mi animal saludable.

TIEMPO APROXIMADO



SENTIDO PREVENTIVO

El autocuidado es un comportamiento que, al convertirse en hábito, genera una actitud de compromiso del niño y la niña con su propia salud. Ello implica desarrollar conductas de acción (aseo personal, alimentación moderada y equilibrada, tiempo de sueño y descanso suficiente, etc.) y de abstención (determinados consumos, como alcohol y tabaco, prácticas de riesgo, consumo inmoderado de dulces o alimentos con alto contenido en grasas, etc.).

Un estímulo audiovisual junto con una serie de comentarios y preguntas de aproximación facilita la reflexión del alumnado sobre sus hábitos relacionados de forma directa o indirecta con la salud. En una posterior dinámica de preguntas-respuestas se guía el diálogo colectivo hacia la consideración de diversos comportamientos, algunos favorecedores de la salud y otros perjudiciales para la misma.

PARA INICIAR LA ACTIVIDAD

“Nuestro cuerpo nos acompaña durante toda la vida. La forma en que le tratemos (lo que le demos de comer, de beber, la frecuencia con que lo mantengamos limpio, el descanso y ejercicio que le hagamos hacer) será lo que le mantenga en peores o mejores condiciones. Es nuestra responsabilidad cuidarlo y preocuparnos por él para que crezca fuerte y saludable”.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1^a
FASE

Introducción y motivación

Se introduce la actividad con un comentario y varias preguntas de aproximación:

“A menudo hacéis cosas que, aunque las permitan las personas adultas, pueden perjudicar vuestra salud si se repiten en el tiempo. Otras veces, sin embargo, mantenéis hábitos que favorecen claramente vuestro bienestar físico y mental”.

- ¿Quién duerme al menos ocho horas diarias? (Haced el cálculo).
- ¿Quién practica deporte de forma habitual, en una actividad extraescolar o por vuestra cuenta?, ¿qué deporte hacéis?, ¿qué sensaciones tenéis al hacer deporte?
- ¿Quién come chucherías o dulces más de tres veces por semana?
- ¿Coméis verduras?, ¿cuáles?, ¿cuántas veces a la semana?
- ¿Dónde pasáis el tiempo libre?, ¿qué hacéis?, ¿en casa, en el campo, en la calle?

Se continúa animando al grupo para que clasifi que las conductas mencionadas según sean más o menos beneficiosas.

2ª FASE

Visionado del audiovisual

Se introduce el audiovisual haciendo el siguiente comentario:

“No somos los únicos seres vivos que nos cuidamos para crecer sanos (dormir ocho horas, comer saludablemente, hacer ejercicio,...). Los animales también miran por su salud. Para ellos cuidarse es imprescindible para su supervivencia y si les observamos detenidamente podemos ver todo lo que hacen para no perjudicar su salud. A continuación, vamos a ver una secuencia audiovisual en la que se comparan los hábitos saludables de los animales con los de las personas”.

Se proyecta el audiovisual.

Preguntas para un coloquio inicial:

- *¿Qué mensaje creéis que transmite la secuencia que hemos visto? (Descansar, alimentarse y hacer ejercicio es la base para sentirnos bien físicamente, y también por qué no, psicológicamente).*
- *En el tema de la salud, ¿nos comportamos los seres humanos igual de bien que los animales? (Lluvia de ideas).*
- *¿Qué diferencias creéis que hay en la forma de comportarse de los seres humanos y los animales? (Se apuntarán en la pizarra).*
- *¿A que creéis que se deben estas diferencias?*
- *Después de haber visto la escena, ¿pensáis que existe algún animal vago?, ¿por qué?*
- *¿Y algún animal con sobrepeso?, ¿porqué?*
- *Descansar, alimentarse y hacer ejercicio son los tres puntos que se nos presenta en la secuencia para estar saludable, ¿añadiríais algún punto más? (Tener amigos y amigas, que nos respeten,...).*

3ª FASE

Foro

Se desarrolla una dinámica mediante la técnica foro. Se procurará que inter mayor número de alumnos y alumnas posible, si es preciso haciendo preg Para estimular las intervenciones se pueden formular algunas de las sigui preguntas abiertas:

- *Si duermes menos de ocho horas, aunque sea en fin de semana, ¿qué suele pasar?*
- *Si una noche de fin de semana te quedas viendo la televisión o un DVD hasta muy tarde y a la mañana siguiente te dejan dormir, ¿a qué hora te levantarías?, ¿qué podrías haber hecho divertido todo ese*

tiempo que has pasado durmiendo?

- *Cuando cenas demasiado, ¿cómo te sientes al acostarte?, ¿te duele algo?, ¿puedes dormir fácilmente?*
- *Las personas que hacen ejercicio habitualmente, ¿cómo tienen el cuerpo? Aunque tengan ya bastante edad, ¿cómo creéis que es su salud?*
- *Las personas que no practican casi nada de ejercicio, ¿qué pasa con su cuerpo?*
- *Las personas que fuman habitualmente, ¿qué riesgos corren?*
- *Si estás mucho tiempo en compañía de una persona que fuma habitualmente, ¿que te puede pasar?*
- *Atreverse a retos para los que no se está preparado o preparada, como escalar rocas muy empinadas o muros muy altos, ¿qué riesgos tiene?*
- *Cuando comes a deshora lo primero que encuentras en la nevera, ¿qué suele pasar a la hora de la cena o de la comida?*
- *Si unos niños y unas niñas deciden jugar a hacer carreras de velocidad en un día de verano en que hace mucho calor justo después de comer, ¿qué puede pasar?*

4^a FASE

Dibujo

Se reparte la *ficha Mi animal saludable* para que los alumnos y las alumnas la realicen. Pasados 5-10 minutos se procede a realizar una puesta común, en la que se enfatizará la idea de que tanto los animales como las personas tienen que hacer las mismas cosas para encontrarse bien físicamente.

Comentario final

“Recordad, para cuidar de nuestro cuerpo y mantenerlo sano:

- Come de todo, de forma moderada y equilibrada.
- Modera el consumo de chucherías y dulces.
- Evita beber alcohol o fumar.
- Haz regularmente ejercicio.
- Duerme 8 horas diarias.
- Aséate diariamente”.



MI ANIMAL SALUDABLE

7

Piensa en un animal que te guste mucho y dibújalo. Después contesta las preguntas.

¿Qué crees que come?

¿Sabes si hace ejercicio?

¿Cuántas horas crees que duerme?,
¿cuántas veces al día crees que duerme?

QUERREMOS CUIDARSE

PÁGINA

5

Cuaderno del
PROFESORADO

CONSTRUYE
TU MUNDO

