

Construye tu Mundo

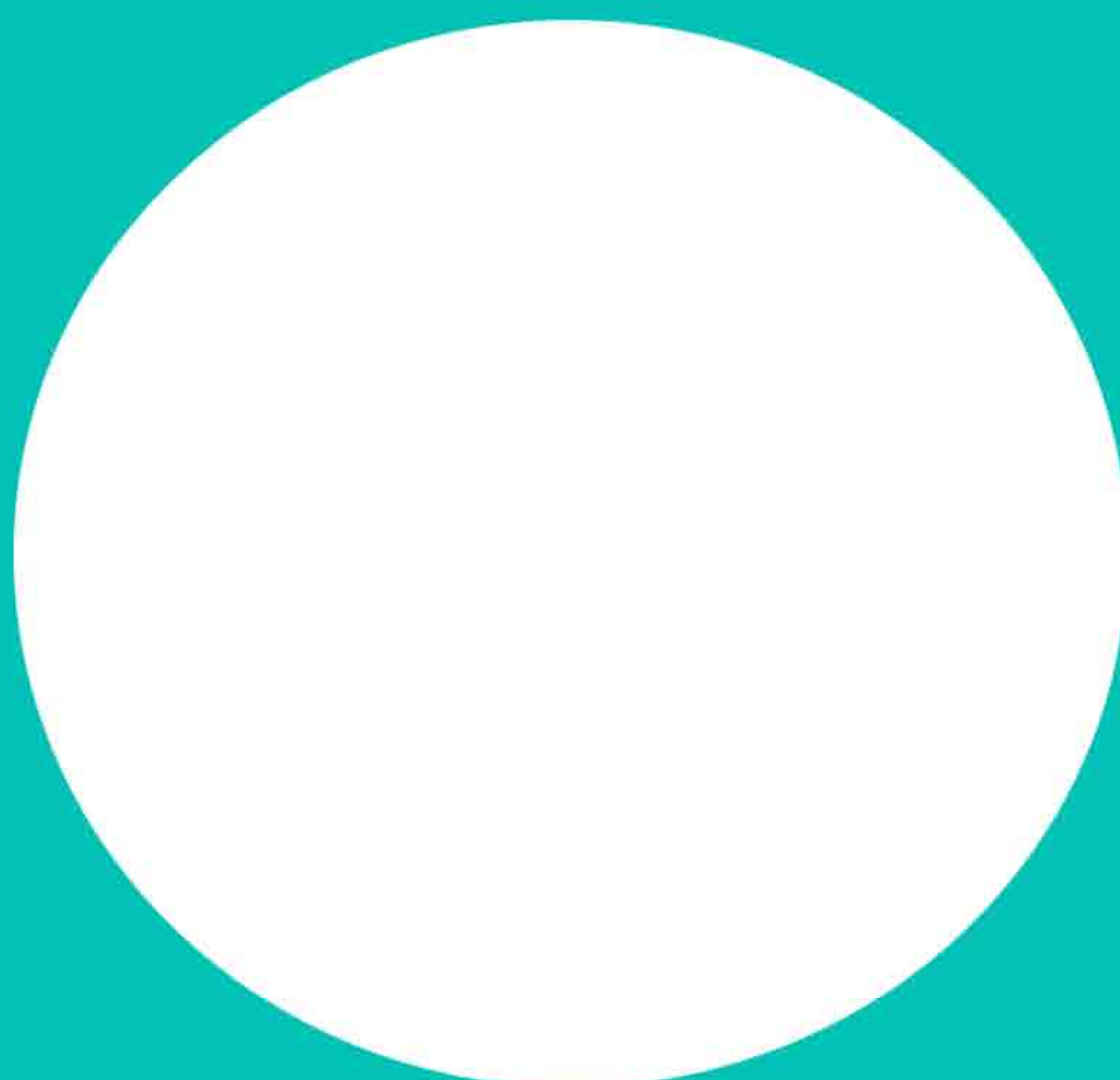


6º EPO

Cuaderno de Salud



de la alumna/o



Introducción

¡Hola!

Este cuaderno es como un pequeño libro, con el que puedes aprender muchas cosas sobre ti y sobre tu relación con los compañeros y las compañeras. Tiene unas fichas que tratan sobre temas especiales:

- Cómo te ves
- Cómo eres
- Cómo te sientes
- Cómo te relacionas
- Cómo te controlas en determinadas situaciones
- Cómo te expresas

Lo utilizarás en clase y, cuando el profesor o la profesora te lo indique, lo podrás llevar a casa para realizar algunas actividades con tu familia.

Te vamos a pedir que lo cuides bien, pues con él vas a trabajar cosas muy importantes.

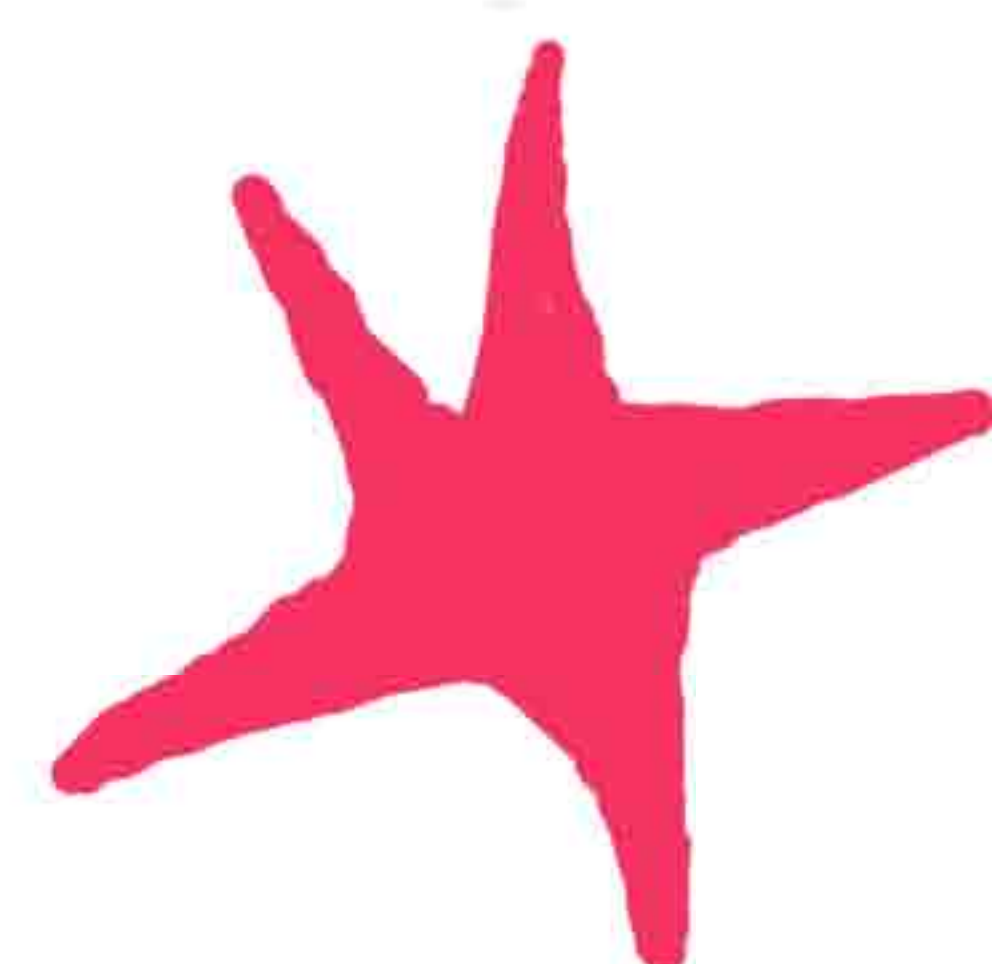
Te esperan momentos muy entretenidos. ¡Qué lo disfrutes!





A lo largo del curso harás actividades con las que aprenderás un montón de cosas importantes sobre ti, sobre los y las demás y sobre el mundo en general. Para que no se te olvide lo que has aprendido, apunta en el calendario que aparece abajo qué día empiezas la actividad, qué día la acabas y escribe una palabra o una frase que indique lo que has aprendido.

Ficha	¿Cuándo empiezo?	¿Cuándo acabo?	¿Qué aprendo?
Para ser positivo y positiva			
¿Cómo actuar ante...?			
Impossible is nothing			
Me gusta que...			
Un cuadro de Alison			
Mi cuadro			
El cuerpo nos habla			
Resolvemos problemas de matemáticas relacionados con el tabaco			
Analizamos, desde casa, alternativas a "quemar dinero"			
Cuestionario de autoafirmación			
¿Cómo actuarías?			
Campaña publicitaria francesa			
Espacio sin humo			
Mi casa, libre de humo			



Actividades



1 ¡Quiero ser positivo!

*Para ser positivo y positiva
¿Cómo actuar ante...?
Impossible is nothing*

2 Me gusta lo que haces

*Me gusta que...
Un cuadro de Alison
Mi cuadro*

3 Dime la verdad

El cuerpo nos habla

4 Fumar tabaco es quemar dinero

*Resolvemos problemas de matemáticas relacionados con el tabaco
Analizamos, desde casa, las alternativas a "quemar dinero"*

5 Mi opinión importa

*Cuestionario de autoafirmación
¿Cómo actuarías?*

6 Campaña publicitaria sobre las ventajas de no fumar

*Campaña publicitaria francesa
Espacio sin humo
Mi casa, libre de humo*

PARA SER POSITIVO Y POSITIVA

1. Ponte siempre en el lugar de las otras personas e intenta comprender que es lo que sienten o piensan aunque no estés de acuerdo.

Por ejemplo:

Imagina que a ti no te gusta nada el fútbol, pero tu amigo Daniel te está contando que está muy enfadado porque perdieron el partido de ayer por culpa del árbitro. Si tratas de comprenderle te darás cuenta de lo enfadado que debe estar por haber perdido por ese motivo.



2. Escucha a las demás personas y hazles saber que comprendes sus sentimientos, pensamientos, motivos, etc.

Por ejemplo:

Oye, Daniel, siento mucho que perdieras el partido; me imagino lo enfadado que tienes que estar con el árbitro.

3. Di algo positivo de la otra persona, de la situación, de lo que puede lograr con un poco de esfuerzo o de alguna cualidad que tenga y que sepas que puede utilizar.

Por ejemplo:

¡Venga ánimo! ¡si tenéis el mejor equipo del colegio! No vais a tener mala suerte siempre. Seguro que, con un poco de esfuerzo, ganáis el campeonato.

4. Habla de lo que tiene de bueno tu opinión, aunque no coincidas con las demás personas, explica por qué piensas o sientes así, y razona qué tiene de bueno hacer lo que tú dices.

Por ejemplo:

Además, lo bueno que tiene esto es que ya es muy difícil que os toque el mismo árbitro en el partido de vuelta. Ahora les tocará a otros y vosotros podréis jugar al fútbol como sabéis.

¿CÓMO ACTUAR ANTE...?

¿QUÉ me NAce HacER?

SITUACIÓN 1

Imagina como animarías a un compañero o una compañera que ha suspendido el examen de matemáticas.

SITUACIÓN 2

Tu hermano mayor lleva varias semanas haciendo un puzzle de 1.500 piezas, tu hermana pequeña ha pasado corriendo y ha tirado las fichas por el suelo. ¿Cómo arreglarías la situación?

SITUACIÓN 3

¿Cómo convencerías a tu padre y a tu madre para que no te cambiaran de colegio?

SITUACIÓN 4

Dos compañeros de tu clase están hablando mal de otro que no está presente. ¿Cómo reaccionarías?

SITUACIÓN 5

La profesora ha mandado un trabajo en equipos de cuatro, tus tres compañeros y compañeras han entendido una cosa y tú otra. ¿Cómo os pondríais de acuerdo?

SITUACIÓN 6

El padre y la madre de una amiga se han separado, ¿cómo la ayudaríais?

¿QUÉ me NAce HacER?

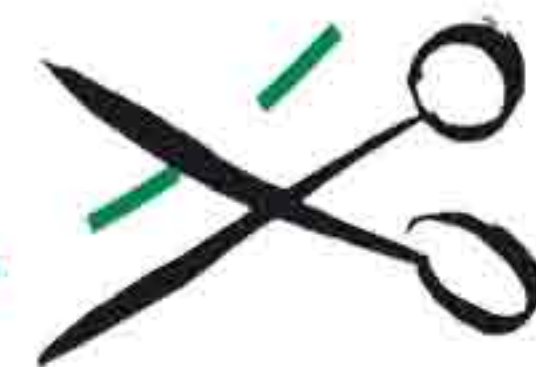


IMPOSSIBLE IS NOTHING

Recorta la silueta y ponla en un lugar visible para ti y para tu familia, por ejemplo, en la nevera. Explica a tu padre y a tu madre el significado de la frase.

IMPOSSIBLE
IS NOTHING

(Decorar al gusto)

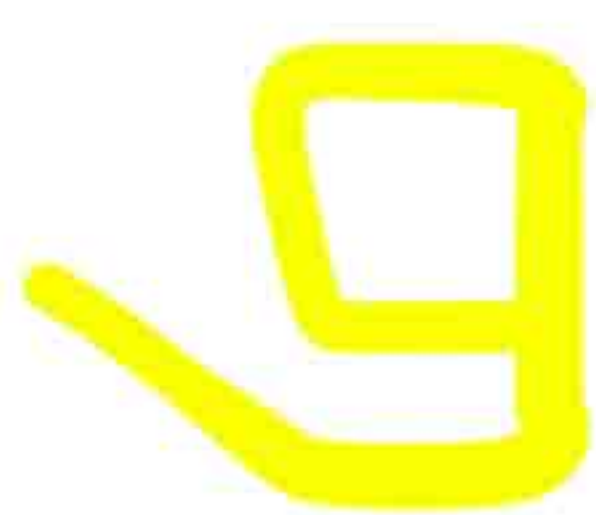


ME GUSTA QUE...

Recorta y pon tu nombre en la parte posterior de cada trozo de papel. Entrega un trozo a diferentes compañeros y compañeras y pídeles que escriban algo que les guste de ti. Finalmente recoge cada trozo y pégalos en tu Cuaderno de salud. Por ejemplo, me gustas que seas simpático, me gusta que pintes,...



Me gusta que: _____ _____ _____ _____	Me gusta que: _____ _____ _____ _____
Me gusta que: _____ _____ _____ _____	Me gusta que: _____ _____ _____ _____
Me gusta que: _____ _____ _____ _____	Me gusta que: _____ _____ _____ _____
Me gusta que: _____ _____ _____ _____	Me gusta que: _____ _____ _____ _____
Me gusta que: _____ _____ _____ _____	Me gusta que: _____ _____ _____ _____
Me gusta que: _____ _____ _____ _____	Me gusta que: _____ _____ _____ _____



UN CUADRO DE ALISON

Construye tu Mundo



MI CUADRO

Construye tu Mundo

EL CUERPO NOS HABLA

Cumplimenta el cuadro que aparece a continuación con los gestos que se realizan en cada momento:

El padre de Billy llega al gimnasio donde se dan las clases de ballet	La cara expresa... Forma de los ojos: Forma de la boca: Postura del cuerpo: Otros gestos:
Billy ve que su padre llega al gimnasio donde se dan las clases de ballet	La cara expresa... Forma de los ojos: Forma de la boca: Postura del cuerpo: Otros gestos:
Billy y su padre están manteniendo una conversación en la cocina, en la que su abuela está presente. ¿Cómo reaccionan sus cuerpos?	BILLY EL PADRE DE BILLY

RESOLVEMOS PROBLEMAS DE MATEMÁTICAS RELACIONADOS CON EL TABACO

PROBLEMA 1

Un paquete de tabaco cuesta alrededor de 2 euros. Calcula cuánto podría ahorrar un fumador o una fumadora que consume un paquete diario, en el supuesto de que dejara de fumar, durante una semana.
(Solución: 14 euros).

PROBLEMA 2

¿Cuánto ahorraría el fumador o la fumadora del problema anterior en un mes?
(Solución: 60 euros).

Y en un año?
(Solución: 730 euros).

PROBLEMA 3

Si un paquete de tabaco cuesta alrededor de 2 euros, calcula el equivalente a paquetes de tabaco de los siguientes objetos:

– Una bicicleta que vale 100 euros.
(Solución: 50 paquetes).

– Una balsa hinchable que vale 60 euros.
(Solución: 30 paquetes).

– Una máquina de fotos que vale 120 euros.
(Solución: 60 paquetes).

– Una caja de acuarelas que vale 34 euros.
(Solución: 17 paquetes).



ANALIZAMOS, DESDE CASA, ALTERNATIVAS A “QUEMAR DINERO”

+ - % : X = + - % : X = + - % : X =

1. Dicta a tu padre, madre, hermanos, hermanas,... los problemas que has hecho en clase, para que los resuelvan, corrígelos y comentad los datos obtenidos.

2. En familia, pensad tres alternativas para utilizar ese dinero que se “quema en tabaco”.

3. Anota las opiniones y sugerencias de tu familia, para exponerlas en la próxima clase.

4. En el caso de que alguien de tu familia fume, recomienda que gaste el dinero invertido en comprar tabaco, en alguna de las actividades propuestas en el punto 2.



+ - % : X = + - % : X = + - % : X =

CUESTIONARIO DE AUTOAFIRMACIÓN

Cumplimenta el cuestionario.

¿Cómo sueles reaccionar cuando te encuentras en alguna situación en la que tienes que reafirmarte?

1. Si no quiero prestar algo, digo no.
☐ Siempre ☐ A menudo ☐ A veces ☐ Nunca
2. Hago cumplidos a mis amigos y amigas.
☐ Siempre ☐ A menudo ☐ A veces ☐ Nunca
3. Reconozco mis errores.
☐ Siempre ☐ A menudo ☐ A veces ☐ Nunca
4. Respeto los derechos de las personas mientras me mantengo firme.
☐ Siempre ☐ A menudo ☐ A veces ☐ Nunca
5. Cuando no estoy de acuerdo con alguien, nunca grito o insulto.
☐ Siempre ☐ A menudo ☐ A veces ☐ Nunca
6. Suelo mantenerme firme en mis decisiones aunque me insistan mucho.
☐ Siempre ☐ A menudo ☐ A veces ☐ Nunca
7. Pido que me devuelvan algo que he dejado.
☐ Siempre ☐ A menudo ☐ A veces ☐ Nunca
8. Digo como me siento, sin causar daño a las personas.
☐ Siempre ☐ A menudo ☐ A veces ☐ Nunca
9. Cuando me molesta que hagan algo, lo digo.
☐ Siempre ☐ A menudo ☐ A veces ☐ Nunca
10. Si puedo haber ofendido a alguien, se lo pregunto.
☐ Siempre ☐ A menudo ☐ A veces ☐ Nunca

Puntúa las preguntas de la siguiente forma:

SIEMPRE: 3 puntos. A MENUDO: 2 puntos. A VECES: 1 punto.
NUNCA: 0 puntos.

De 21 a 30 puntos: Defiendes y expresas tus opiniones y sentimientos ante las personas de una forma educada y sin herir sus sentimientos. Enseña a tus compañeros y compañeras como lo haces.

De 11 a 20 puntos: Normalmente sueles expresar tus opiniones y sentimientos educadamente, sin herir a las personas. Pero puede haber ocasiones en las que pierdas el control y no sepas muy bien cómo actuar. Reflexiona sobre cuáles pueden ser estas situaciones.

De 0 a 10 puntos: Te cuesta reafirmarte ante las personas. Busca a compañeros y compañeras que hayan sacado entre 21 y 30 puntos y pídeles que te muestren como suelen hacerlo.

¿CÓMO ACTUARÍAS?

¿Qué harías ante estas situaciones?

1. Estás en clase y el profesor ha pedido que hagáis unos ejercicios de matemáticas. No eres capaz de concentrarte y hacerlos porque un grupo en la fila de atrás está haciendo ruido y molestando, ¿cómo actuarías?

2. Estás con tus amigos y amigas en el recreo y veis pasar a una persona con un defecto físico. Tus amigos y amigas comienzan a reírse y burlarse de dicha persona. Empiezas a sentir una gran incomodidad ante tal situación, ¿cómo actuarías?

3. Habéis hecho una fiesta en clase, y la profesora te ha mandado a ti junto a otros compañeros y compañeras para que recojáis el aula. En ese momento pasa un grupo de chicos de otra clase y comienzan a burlarse de lo que estáis haciendo, ¿cómo actuarías?

4. Hace más de dos semanas que le dejaste a un compañero de clase uno de tus bolígrafos preferidos. Se lo pediste una vez y dijo que al día siguiente lo traería, pero no lo hizo. Quieres recuperar el bolígrafo, ¿cómo actuarías?

CAMPAÑA PUBLICITARIA FRANCESA

El 27 de junio de 2002 se emitió en las principales cadenas televisivas francesas el siguiente mensaje:



Aviso a los consumidores: restos de ácido cianhídrico, de mercurio, de acetona y de amoniaco han sido descubiertos en un producto de consumo corriente. Para más información llame al número de teléfono gratuito 0.800.404.404.

Contesta junto a tu familia las siguientes preguntas:

- ¿A qué producto creéis que se refiere?
- En el mensaje se mencionan ácido cianhídrico, mercurio, acetona y amoniaco, ¿os suenan estas sustancias?, ¿qué creéis que son?
- Imaginad que estáis en casa y de pronto oís por la televisión este mensaje, ¿qué hubierais hecho?

ESPACIO SIN HUMO

Observa estos carteles con los que se señalizan las zonas libres de humo y crea uno propio.



MI CASA, LIBRE DE HUMO

Cuenta en casa que tú y tu clase habéis colocado carteles “libre de humo” por todo el centro escolar y crea junto a tu familia uno nuevo para colocarlo en una habitación de la casa. Este cartel indicará que ese lugar está libre de humo y que todo aquel que se encuentre allí tiene que respetarlo y mantenerlo sin humo.



Créditos

© FAD, 2011

Edita:

FAD

Avda. de Burgos, 1

28036 Madrid

Teléfono: 91 383 80 00

Dirección Técnica:

Eusebio Megías Valenzuela

Miguel Ángel Rodríguez Felipe

Coordinación técnica:

Elena Ares Nieto

**Elaboración de contenidos
y selección de recursos
audiovisuales:**

Elena Ares Nieto

Raquel Díez García

Vanessa de la Cruz Cerezo

**Colaboración en la revisión
de textos:**

Raquel Carro Losada

Blanca Delia Linares Santamaría

Asesoramiento técnico:

PAU EDUCATION

Ilustraciones cuentos DVD:

Jesús Sanz

Ilustraciones:

Juan Ramón Alonso

María Gallego

Diseño y maquetación:

María Gallego

Pablo Alexanco-Puncel

Producción audiovisual:

Endor Producciones Audiovisuales

Programación DVD:

Manuel Eslava

Realización del soporte DVD:

Endor Producciones Audiovisuales

Impresión:

Ancares Gestión Gráfica, S.L.

**Colaboraciones y
agradecimientos**

(Ver DVD)

ISBN:

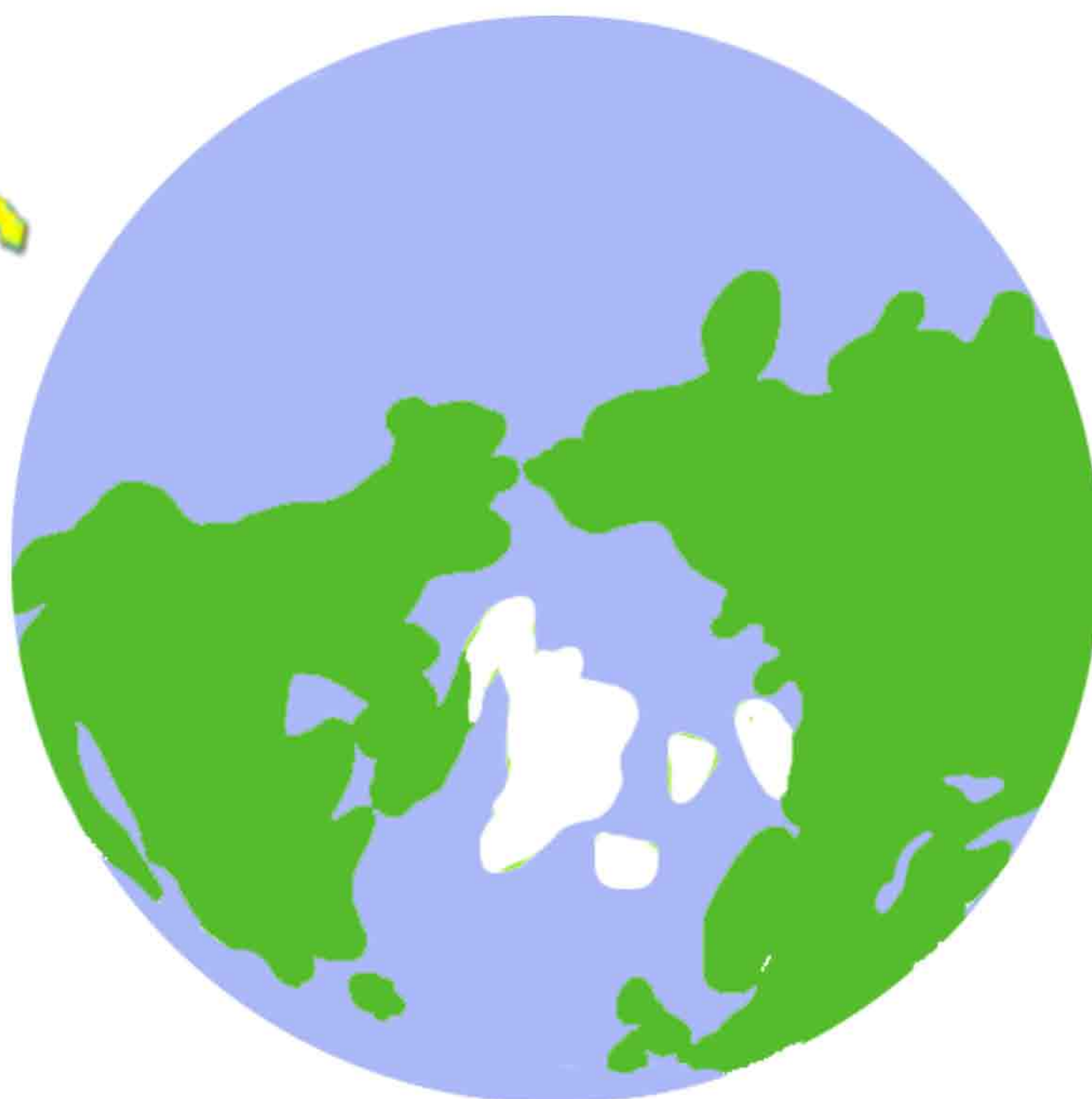
978-84-92454-17-4

Depósito legal:

M-31004-2011

La elaboración de la versión original de este material contó con el apoyo de la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas y de Obra Social de Caja Madrid.

... con Libertad



Con la colaboración de

