

Actitudes
hacia la salud

 Valores
universales

**Competencias
básicas**

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

Objetivos


- Fomentar actitudes positivas hacia la salud.
- Conocer la importancia que, en la infancia, se da a la salud como valor.

**Recursos
materiales**


- ✓ Secuencia *Piensa en un deseo Carol*. (El viaje de Carol).
- ✓ Ficha *Un deseo para...*

**Tiempo
aproximado**


50 minutos.

SENTIDO PREVENTIVO

Las actitudes positivas hacia la salud conllevan el deseo por parte de los niños y las niñas de estar sanos y sanas. Es muy importante que valoren tanto su salud como la del resto de personas, ya que esto les llevará a actuar ajustándose a ese valor.

En esta actividad, se reflexionará sobre la salud, comenzando por la propia, para ampliar el diálogo hacia contextos más generales: familia, amigos, amigas, y entorno físico y social.

PARA INICIAR LA ACTIVIDAD

“Tener una buena salud es algo muy importante. Cuando gozamos de buena salud podemos hacer todas las cosas que nos gustan: jugar en el parque, ir al cine,... ¿Qué creéis que podemos hacer para estar sanos, sanas y fuertes? Existen muchas cosas para mantenernos saludables: tener una dieta variada, dormir 8 horas todos los días, hacer ejercicio frecuentemente. Poniendo de nuestra parte, seguro que nos resulta muy fácil practicar esos hábitos”.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1^a

fase

Introducción y motivación

Se introduce la actividad mediante preguntas de aproximación:

- *Algunos días del año son “especiales”, ¿cuáles?, ¿por qué?* (Cumpleaños, el día del padre o la madre, el día de la ciudad en la que vives, año nuevo, navidad,...).
- *En el día de vuestro cumpleaños, sois protagonistas, ¿cómo os hacen sentir las personas que os quieren?*
- *¿Qué soléis hacer ese día?* (Lluvia de ideas).
- *¿Coméis tarta?, ¿qué hacéis antes de comer la tarta?* (Normalmente se soplan las velas y se pide un deseo).

El profesor o la profesora relata de donde procede la tradición de soplar las velas y pedir un deseo:

“Soplar las velas y pedir un deseo en los cumpleaños es una tradición que viene de muy atrás. Una de las historias que se cuenta es que proviene de la época de Alejandro Magno, ¿sabéis quien fue Alejandro Magno? (Fue un rey muy importante en la antigua Grecia y famoso por conquistar el Imperio Persa). En esa época, no había electricidad, y para poder ver tenía que utilizar velas. En un cumpleaños de Alejandro Magno, se puso sobre el pastel un gran número de velas con el objetivo de alumbrar la decoración que había sobre la mesa mientras se celebraba el banquete. Se dice que Alejandro pidió un



2^a fase

deseo: derrotar al impero persa y sopló las velas para demostrar su fuerza. Las apagó todas y posteriormente su deseo se vio cumplido. ¡Consiguió derrotar al Imperio Persa!.

Visionado del audiovisual

Se hace el siguiente comentario:

“Vamos a ver una secuencia en la que se está celebrando el cumpleaños de una niña, Carol, a quien se le pide que antes de soplar las velas formule un deseo. Ella pide ver a su padre (combatiente en la guerra). Posteriormente su deseo se verá cumplido”.

Se proyecta el audiovisual.

A partir de la secuencia, se pide al grupo que realice la *ficha Un deseo para...* y se plantea la siguiente dinámica: cada niño y niña deberá anotar un deseo para él o ella, uno para su familia, otro para un amigo o una amiga especial y finalmente uno para el planeta Tierra. La única condición que se impone es que no debe consistir, en ninguno de los casos, en algo material. Se proporcionarán algunas pistas: que vivan muchos años, que no tengan enfermedades, nuevos tratamientos y vacunas para algunas enfermedades, menos contaminación, etc.

A continuación, se procede a una puesta en común. Los alumnos y las alumnas pueden, a partir de lo que escuchan al resto, añadir (pero no sustituir) ideas que les resulten interesantes o atractivas. Se hace el siguiente comentario:

“Hemos escrito deseos propios, para nuestra familia y para el planeta. Deseos que queremos que se cumplan porque afectan a nuestra vida, a la de otras personas y al planeta donde vivimos. Pensad que cuando pedimos un deseo hacemos una reflexión sobre algo que queremos que cambie o algo que queremos que se mantenga como está, pero para conseguir esto, ¿qué podríamos hacer y que podrían hacer el resto de personas?”. (Hacer un repaso de todos los hábitos saludables que aparecen en las actividades de la propuesta básica del programa).



COMENTARIO FINAL

“Tener deseos es muy bonito, pero para que estos se cumplan es muy importante contribuir con nuestro granito de arena, por ejemplo, si deseamos que haya menos contaminación en el planeta, podremos contribuir no tirando papeles al suelo, reciclando en casa,...”.



UN **DESEO** PARA...

Anota en cada trozo un deseo: Uno para ti, otro para tu familia, otro para un amigo o una amiga especial y el último para el planeta Tierra. Recuerda que no puedes pedir cosas materiales.

