



Octubre 2008

NUESTRA SALUD ES LO PRIMERO

José Mario Horcas Villarreal

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Horcas Villarreal, J.M.: *Nuestra Salud es Lo Primero*, en Contribuciones a las Ciencias Sociales, octubre 2008. www.eumed.net/rev/cccss/02/jmhv.htm

Nuestra actividad práctica consiste en el desarrollo de tres actividades prácticas para desarrollarlas con nuestros alumnos.

Podríamos acogerlas bajo el título, **Nuestra Salud es lo Primero** y retoma tres aspectos desarrollados en nuestro curso de Educación para la Salud.

Dichas actividades las voy a aplicar al ciclo de Educación Primaria y concretamente al quinto curso (alumnos de entre 10 y 11 años) .

La temporización es de cinco horas por cada actividad salvo la tercera, en la que se dedicarán cuatro sesiones (total de 14 horas lectivas en las que se trabajarán contenidos teóricos y prácticos, en función del ritmo de aprendizaje e intereses del grupo/clase).

Primera Actividad

Alimentarse, un bien y una necesidad

Objetivos conceptuales, procedimentales y actitudinales:

- El objetivo conceptual clave de esta actividad para Primaria es conocer la importancia de la nutrición y de una buena alimentación.

Pero se trabajarán otros como la Necesidad de crecer sano y fuerte, el procedimental reconocer la pirámide alimenticia y sus diferentes componentes y en el ámbito actitudinal: valorar la necesidad e importancia de una alimentación equilibrada.

Los contenidos son: los alimentos; definición, tipos, la dieta, la buena frente a la mala alimentación.

La actividad se trabajará en grupos de 5 alumnos preferentemente de diferentes sexos, por aquello de la integridad y paridad.

La tarea tendrá dos puntos clave:

1. Conocer la rueda o pirámide alimenticia y saber usarla.
2. Elaborar, basándonos en ella, una dieta sana y equilibrada.

La tarea comprenderá cinco sesiones, cinco horas, y se presentará en formato word.

Tendremos 5 sesiones de una hora cada una y haremos el trabajo en el aula de informática.

Para realizar el trabajo tomaremos las siguientes fuentes de internet:

www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/infantil.html

www.enbuenasmanos.com/

www.4woman.gov/fag/Sanish/diet.htm

www.ugr.es/scu/Piramide/piramide.htm

Mediante el uso de estos link se trabajarán los siguientes aspectos: un cuestionario de toma de contacto sobre el tema, se elabora una tabla con los grupos de alimentos, se elaborará un cuadro con una dieta sana y equilibrada para una semana.

Finalmente se realizará un breve resumen explicando la importancia de tener una dieta sana y los riesgos de una mala alimentación.

En la evaluación tendremos en cuenta: la redacción, conocimientos adquiridos, orden y organización, trabajo en equipo e individual.

Segunda actividad

Tras una adecuada y óptima alimentación el segundo paso es el cuidado de nuestra dentadura y a ella dedicamos la segunda actividad, desarrollada bajo el título: **Limpios estamos mejor.**

El Objetivo conceptual clave es: limpiar nuestros dientes es importante para nuestra salud, para lo que tendremos en cuenta los objetivos procedimentales de reconocer los beneficios de una buena pasta de dientes y su diversidad, las diversas tipologías existentes, el decálogo de la higiene bucal (que se encuentra en el enlace que detallaremos a continuación) y el actitudinal basado en valorar la importancia de un buen cepillado y la mejor manera para hacerlo.

En este caso, como en el anterior, los alumnos trabajarán en grupo de cinco y los contenidos se basarán fundamentalmente en la higiene dental, definición de higiene, de pasta dental, componentes usados para la higiene dental...

En esta ocasión también acudiremos al aula de informática en tres sesiones, las otras dos las dedicaremos a la puesta en común de lo aprendido y al retoque de algunas actividades.

En esta ocasión emplearemos como recurso en internet la página www.colgateprofesional.com , en ella encontramos los contenidos detallados anteriormente: el hilo dental, el cepillo, las diferentes pastas de dientes...

Los alumnos podrán consultar dichos contenidos en esa página web así como un decálogo que haremos que aprendan y copien.

Además, y como actividades interactivas, encontramos un test que cada alumno realizará individualmente y en el que se intenta poner de manifiesto los conocimientos previos que el alumno tiene sobre el tema. Posteriormente y como actividades imprimibles (se recomienda vean la página) se extraerán tres para que el alumno las trabaje: El dr Muelas y Colgate cuidan tu sonrisa, Ataca a los monstruos bacterias y cepíllate con los animales, donde

encontramos un cuadro en el que se pide que el alumno tilde una casilla después de cada cepillado de la mañana, tarde y noche durante una semana.

Es una estupenda página y por no disponer de escaner no puedo incorporar dichas actividades por eso vuelvo a remitir a la fuente (la página web de colgate) .

Tras la realización de dichas actividades, se colgarán en clase algunas como murales de muestra para decorar la clase y para que quede constancia en la conciencia de los niños/as de lo importante de la higiene dental, además se pedirá que hagan un resumen de una página sobre lo aprendido, como puesta en común para terminar con dicha actividad.

Tercera Actividad

La tercera actividad se dedica al tabaco y alcohol, y la desarrollaremos bajo el título **Tabaco y Alcohol, enemigos de la Salud**, en la que tendremos como base el objetivo conceptual de informar a los alumnos sobre la normativa vigente y el marco legal sobre el alcohol y el tabaco. Para ello, como objetivo procedimental reconocer los efectos nocivos de las drogas en general y del alcohol y tabaco en particular.

Las actividades se basarán en la utilización de la Ley 4/1997 de Prevención y Asistencia en Materia de Drogas” (Boja nº 83, de 19 de Julio de 1997), en la que se concientia a los ciudadanos de que el tabaco y el alcohol también son drogas, se confeccionará una historieta gráfica (cómic) sobre el tema, redacción de un catálogo de normas de convivencia para no molestar a las personas de nuestro alrededor y no inducirles al consumo de estas drogas.

La metodología: revisión y comentarios de la 1ª sesión de la mencionada Ley, localizado este material se distribuirá en grupos de 4 alumnos, para que una vez trabajados mediante viñetas confeccionen unha breve historia en un tiempo aproximado de 40 minutos, a continuación, a nivel de grupo de clase se realiza una puesta en común de unos 15 minutos, para finalmente extraer una

síntesis en los cinco minutos restantes (aunque se podrá usar una de las sesiones marcadas, para ello, en función del ritmo de trabajo del grupo).

Partiendo de 3 ó 4 preguntas iniciales que expondrá el profesor, una vez trabajado el material escrito en grupos de 4 alumnos, se confeccionará el posible cuestionario como : ¿ por qué se fuma? , ¿ fuman los alumnos delante de los padres?, ¿ en qué condiciones se fuma más? , ¿ Posibles Síntomas de los fumadores? ...

Igualmente y si se considera oportuno se puede completar con algún cuestionario rescatado. Una vez confeccionado en un período de una semana, se cumplimenta, se prueba con una muestra escolar o extraescolar, y en la siguiente sesión se extraen datos y conclusiones.

Entre los recursos que empleamos : fotocopias de los artículos de la Ley, documentos informativos sobre los componentes químicos y sociales de estas drogas, cuestionario sobre alcohol o tabaco.

También y siempre que sea posible, podríamos ponernos en contacto con una asociación que acudiera al aula a narrar alguna/s experiencia/s sobre el tema que nos ocupa.

El profesor intentará, en la medida de lo posible, hacer ameno y más llevadero el aprendizaje de esos tres aspectos de la salud detallados en cada actividad para lo que utilizará, si lo cree necesario, medios audiovisuales, algún documental, historia en video sobre alguno de los aspectos tratados y en la medida de lo posible el uso de internet y la visita a las siguientes webs , que usaremos a modo de recursos educativos:

- ❑ www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/infantil.html
- ❑ www.enbuenasmanos.com/
- ❑ www.4woman.gov/fag/Sanish/diet.htm
- ❑ www.ugr.es/scu/Piramide/piramide.htm
- ❑ www.colgateprofesional.com