

ACTITUDES POSITIVAS HACIA LA SALUD



TÍTULO UNA VERDAD INCÓMODA

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/m765ro>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Actitudes positivas hacia la salud y del medio ambiente

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura, Biología y Geología

CONTEXTO ESCOLAR
Educación Ambiental

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS
Una verdad incómoda es un documental protagonizado por Al Gore (Ex Vicepresidente de los Estados Unidos durante el mandato de Bill Clinton). Trata un tema tan preocupante como es el calentamiento global del planeta Tierra.

REFERENTE TEÓRICO: Actualmente existe por parte de la comunidad científica consenso en considerar que el calentamiento global es uno de los problemas más graves que hoy tenemos, causado fundamentalmente por la acción humana. Muchos científicos llevan tiempo apuntando que el calentamiento global alterará significativamente el clima del planeta Tierra en el siglo XXI, por lo que se han empezado a tomar medidas, entre ellas destaca el Protocolo de Kyoto. Este protocolo refleja el compromiso de limitar las emisiones de gases invernadero por parte de la mayoría de los países industrializados, entre ellos España.

La educación y la sensibilización se consideran las estrategias más eficaces para conseguir cambios actitudinales y conductuales relacionados con la conservación del medio ambiente en adolescentes de entre 12 y 14 años.

RAZÓN DE SER: Las actitudes positivas individuales y colectivas hacia el respeto y cuidado del medio ambiente se trabajan en esta actividad a partir de un estímulo audiovisual que trata el fenómeno

conocido como calentamiento global. A partir de diferentes preguntas, comentarios, dinámicas y dilemas morales el docente trabajará actitudes como el respeto hacia el medio ambiente o el compromiso de actuar para conservar en buen estado el planeta Tierra.

DESARROLLO

1ª Fase

El docente introduce la secuencia explicando en qué consiste el calentamiento global. El hecho de que la Tierra esté aumentando su temperatura debido a la acción del hombre. Normalmente la tierra se mantiene en unas temperaturas constantes gracias a que algunas de las radiaciones de infrarrojos que emite el sol quedan atrapadas en la capa de la atmósfera terrestre. En los últimos años y debido a la contaminación esta capa ha ido aumentando de grosor, por lo que hay un número mayor de radiaciones de infrarrojos que quedan atrapadas en la atmósfera y esto hace que la temperatura sea mayor también.

Posteriormente explicará a la clase que van a ver una secuencia en la que se muestra de una forma divertida qué es el calentamiento global.

Se proyecta el documental.

Después, y a través de una lluvia de ideas, el docente extraerá las cuestiones más importantes que se desprenden del audiovisual:

¿Qué conclusiones podemos sacar de la secuencia extraída del documental? 1.) El calentamiento global está causado en su mayoría por la acción del hombre; 2.) El calentamiento global es un problema que se conoce desde años; 3.) Las soluciones que se han tomado para afrontar este problema no están siendo efectivas; 4.) Hace falta una mayor implicación a nivel personal, social y político para combatir el calentamiento global).

2ª Fase

Se desarrolla una dinámica y el educador hace una breve introducción:

En la secuencia se ve cómo a la niña se la derrite el helado, esta es una de las consecuencias del calentamiento global ¡El aumento de la temperatura!, otras problemas a los que nos enfrentaremos si no actuamos serán: aumento del número de huracanes, inundaciones, sequías, incendios, desaparición de glaciares, subida del nivel del mar que llevará a la desaparición de ciertas islas, nuevas epidemias, deforestación o desaparición de especies animales. En España estamos bastante preocupados por el cambio climático, pero muchos ciudadanos no hacen nada para evitar que se produzcan estas consecuencias.

Se inicia un coloquio en el que los alumnos opinarán libremente sobre de las preguntas planteadas. El profesor, apoyándose de la pizarra, resumirá las aportaciones realizadas en torno a las siguientes preguntas:

- *¿Por qué creéis que estas consecuencias, que son perjudiciales para todos, no son tomadas en serio por algunas personas? (Los demás no hacen nada porque lo voy a hacer yo, para otros preocuparse por el medio ambiente lleva asociado un elevado coste de tiempo o dinero, muchos piensan que es un problema que deben solucionar los políticos, etc).*

En la secuencia se comenta que a los políticos se les ocurrió una forma barata de combatir el calentamiento global.

- *¿Qué se nos está intentando decir? ¿Cuándo creéis que el calentamiento global se convertirá en un problema para todos?*
- *¿Qué significa para vosotros la siguiente frase: “El total es lo que cuenta”? (El calentamiento global es un problema que nos incumbe a todos, pudiendo participar y actuar de diferentes maneras).*

A continuación se divide al grupo-clase en equipos de tres-cuatro alumnos. A cada equipo se le entregará una ficha con distintos supuestos. Deben dialogar para encontrar una acción que contrarreste las consecuencias derivadas del calentamiento global (columna 2). Un posible modelo de ficha sería el siguiente:

SITUACIONES	¿QUÉ PODEMOS HACER NOSOTROS PARA CONTRARRESTAR ESTA SITUACIÓN? (Ejemplos para el profesor)
La continua tala de árboles lo está llevando a su desaparición. Los árboles y las plantas captan CO ₂ de la atmósfera durante la fotosíntesis, por lo que menos árboles significa más CO ₂ .	<ul style="list-style-type: none"> • Plantar árboles y/ o plantas en el jardín del colegio, en casa o en lugares dedicados a este fin. • Cuidar las plantas que se tengan a nuestro alcance. • Respetar y no dañar árboles y plantas que veamos en bosques, jardines...
El uso de gasolina para el funcionamiento de coches supone una de las fuentes más importante de contaminación del planeta, ya que cada litro de gasolina arroja a la atmósfera 2,35 Kg de CO ₂ .	<ul style="list-style-type: none"> • Viajar en transporte público, siempre que se pueda. • Usar la bicicleta. • Informar a amigos y familiares de la existencia de coches ecológicos.
La mayoría de los desperdicios que arrojamamos a los contenedores de basura son quemados. Esto supone arrojar una gran cantidad de CO ₂ a la atmósfera.	<ul style="list-style-type: none"> • Recicla el papel, cartón, plásticos, envases, brick... • Hacer uso de los puntos limpios que hay en cada municipio. • No tirar papeles y desperdicios al suelo.
Muchas centrales nucleares y fábricas de vidrio cerámicas o productos químicos contaminan e medio ambiente, sin tener en cuenta la repercusiones que esto tiene en el medio ambiente en la humanidad.	<ul style="list-style-type: none"> • Denunciar estas situaciones a las entidades correspondientes • Participar en marchas y manifestaciones para el desarrollo de nuevas tecnologías energéticas limpias (energía eólica, solar...). • Colaborar con ONG.

Tras unos minutos de reflexión, y haberse asegurado de que los equipos han respondido por escrito a las cuestiones, el profesor procederá a una puesta en común a partir de las producciones colectivas.

3ª Fase

La niña que aparece en el audiovisual no queda muy convencida con la solución barata que se les ocurrió a los gobiernos para combatir el calentamiento global, y cuando intenta cuestionarlo no la dejan hablar.

- ¿Qué os parece esta medida? ¿Podría ser efectiva?
- ¿Qué inconvenientes tiene? ¿Y beneficios? (Es una solución a corto plazo, no soluciona el problema).

La secuencia ironiza sobre algunas de las soluciones planteadas por nuestros gobiernos para luchar contra este problema. Afortunadamente, hoy en día existen algunas medidas a nivel mundial que proponen soluciones adecuadas para combatir el calentamiento global, una de ellas es el protocolo de Kioto: un acuerdo internacional, por el que diferentes países, entre ellos España, se comprometen a reducir las emisiones de gases provocadoras del calentamiento global.

- ¿Qué os parece esta medida?
- ¿Creéis que es posible llevarla a cabo? ¿Cómo?

Se plantea al grupo-clase el siguiente dilema moral:

Tomás empezó a trabajar en una central térmica que funciona con carbón hace cuatro meses. Un día llega a casa y comenta que la central está incumpliendo la normativa vigente de medio ambiente, superando las limitaciones de CO₂ impuestas; además sabe por experiencia que el informe que anualmente se debe emitir a las Administraciones Públicas informando de las emisiones de gases de efectos invernadero está falseado. Tomás no sabe que hacer. Denunciar a la central por contaminar el planeta, lo que le puede costar el puesto de trabajo) o guardar silencio y conservar el suyo y el de sus compañeros.

¿Qué le aconsejaríais a Tomás? ¿Qué argumentos le daríais?

En grupos de 3-4 personas, se discutirán las opciones y harán una lista con tres argumentos que defiendan la opción elegida. Posteriormente se hará una puesta en común y un coloquio sobre las ideas más interesantes (No existe una opción correcta. Lo importante es que todos vean y se enriquezcan con diferentes puntos de vista y puedan tomar libremente su decisión). En caso de faltar tiempo, el

dilema moral será trabajado en gran grupo, a través de una lluvia de ideas.

El profesor concluye la actividad comentando que el calentamiento global es un problema que afecta a todo el planeta y cuanto más tardemos en actuar, más difícil será resolver algo que nos afecta a todos.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

1. Enterrar un corazón de manzana, una hoja de lechuga y un envase de plástico. Al cabo de los 15 días desenterrarlo y ver que ha pasado. El corazón de manzana y la hoja de lechuga no estarán o quedará muy poco de ellos porque son biodegradables, es decir, se vuelven a convertir en parte de la tierra, en cambio el plástico aún seguirá intacto.
2. Traer al aula dos cajas de cartón y pintar una de azul y otra de amarillo. La azul estará destinada a papel y cartón, mientras que la caja amarilla recibirá el plástico, los envases y los brick. Entre toda la clase se hará un cartel para cada caja, por ejemplo: "El papel y el cartón son mi perdición". Se responsabilizará a la clase del vaciado de las cajas en sus lugares correspondientes.



TÍTULO
TV Y SEDENTARISMO

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/w9oj77>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Aptitudes positivas hacia la salud, Toma de decisiones

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana, Biología

CONTEXTO ESCOLAR
Uso de las nuevas tecnologías (TIC)

EDAD RECOMENDADA
De 12-14 años

SINOPSIS
El tiempo medio anual que los españoles pasan frente al televisor asciende a 53 días, llegando en algunos casos a dedicar 10 horas diarias. Ver la televisión en exceso puede llevar a un estilo de vida sedentario y a una distorsión de la realidad.

REFERENTE TEÓRICO: Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) los estilos de vida sedentarios son una de las primeras causas mundiales de muerte o discapacidad. Estos estilos de vida basados en la falta de actividad física, una alimentación hipercalórica y un consumo abusivo de tecnologías, como la televisión, son cada vez más frecuentes en la población mundial y pueden causar daños en la salud. La televisión no sólo promueve el sedentarismo con los riesgos que ello conlleva, también influye en los estilos de comunicación y las relaciones humanas, genera modas y, en muchos de los casos, transmite una realidad que no existe.

La etapa adolescente es un periodo indicado para romper con los posibles hábitos sedentarios desarrollados, o que estén empezando a desarrollarse, y poner las bases de estilos de vida más saludables.

RAZÓN DE SER: A partir de un comentario dirigido al grupo-clase, se trabajarán aspectos relacionados con los hábitos de vida sedentarios. Concretamente se perseguirá que la clase reflexione sobre el papel de las nuevas tecnologías en sus vidas. Tras el visionado de un audiovisual los jóvenes analizarán su estilo de vida, juzgarán si desean cambiar algo y reflexionarán sobre la influencia de los medios.

DESARROLLO

1ª Fase

Se desarrolla una breve dinámica titulada: ¿Cuántas horas pasas mirando al cuadrado?.

Miremos todos por la ventana, ¿no veis un montón de objetos con formas geométricas diferentes? Por ejemplo, los pisos son un rectángulo, las ruedas de los coches forman un círculo perfecto.... El hombre inventa y entonces crea objetos con formas perfectas. En la naturaleza el cuadrado no existe y sin embargo vivimos rodeados de él. Vamos a hacer un pequeño experimento en el que cada uno calculará el tiempo que pasa al día delante de algo cuadrado. Coged un folio y haced un listado de objetos cuadrados creados por el hombre, que necesiten energía para funcionar y que uséis frecuentemente (televisión, ordenador, móvil, consola, pantallas varias, mp4, mini cadena...). Al lado, indicad cuántas horas aproximadamente les dedicáis.

Se ponen en común los resultados y se comenta al grupo-clase:

Seguramente no imaginabais el gran número de horas que invertís usando la televisión, el ordenador, el móvil y la consola. (Aludir a los objetos cuadrados mencionados por los alumnos en el apartado anterior). Todos ellos son tecnología inventada por el hombre, que, sin ser muy conscientes de ello, contribuyen en gran medida a nuestro comportamiento sedentario.

- ¿Qué significa ser sedentario?
- ¿Qué consecuencias negativas tiene llevar una vida sedentaria?

Para la resolución de estas preguntas el docente se podrá apoyar en el texto "Estrategia NAOS-Ministerio de Sanidad" incluido en el apartado "Documento de apoyo para el docente".

2ª Fase

Vamos a ver un audiovisual en el que a algunas personas se les llama "patatas en el sofá" (cought potatoes). Prestad mucha atención a la definición que se da de estas personas y descubrid si sois "patatas en el sofá" o no.

Se proyecta el audiovisual y se plantean preguntas abiertas para abrir un coloquio.

Tal y como han dicho en la secuencia que acabamos de ver, las patatas en el sofá son aquellas personas que pasan mucho tiempo viendo la televisión y llevan un estilo de vida sedentario.

- ¿Creéis que sois patatas en el sofá?
- Pensad, pero no me lo digáis ¿cuántas horas pasáis al día viendo la tele? Las patatas en el sofá suelen pasar más de dos horas al día frente al televisor, con los riesgos que ello conlleva y que antes comentamos.
- El audiovisual menciona que los españoles vemos mucho la televisión, concretamente 3 horas y 35 minutos al día, ¿conocéis a alguien que vea tanto la tele?
- ¿En qué momentos se pone la televisión en casa? ¿Alguna vez habéis discutido o tenido problemas por la tele? (Describid la causa de las discusiones).
- Sentaos frente a la televisión, ¿es lo primero que hacéis cuando entráis en casa?
- Cuando estáis en el centro educativo es normal oír hablar a los compañeros de programas, series o películas de televisión, ¿qué cosas se cuentan de la tele?
- ¿Qué ventajas tiene la televisión? (Aprender cosas, informarse de nuevos acontecimientos, pasar ratos divertidos, compartir con otras personas ese tiempo, dialogar sobre lo visto, etc.)
- ¿Qué desventajas? (Cuando se abusa de ella puede generarse aislamiento, reducción de los momentos de relación social y/o familiar, falta de interés por otras actividades, etc.)

Se finaliza la actividad con el siguiente comentario:

Ser patatas en el sofá puede traernos más problemas que beneficios.

- ¿Habéis visto la película de Wall-e? ¿Cómo son los seres humanos? Son obesos y no usan los pies para nada, se mueven en unas aeronaves, tienen máquinas que lo hacen todo por ellos, incluso comer. Este ejemplo quizá es un poco exagerado, pero para no llegar a ese extremo es importantísimo que pensemos en qué cambios podemos introducir en nuestra vida para ser un poquito menos sedentarios, menos "patatas en el sofá". No se trata de dejar radicalmente de ver la televisión, sino de echarle imaginación y pensar alternativas entretenidas, atractivas, interesantes y agradables que nos hagan disfrutar de nuestro tiempo libre.

3ª Fase

Se genera un debate que gire en torno a la influencia que la publicidad produce en nosotros:

Muchos restaurantes suelen mostrar fotos de la comida que ofrecen en sus cartas o en grandes carteles a la entrada del local. Estos platos suelen tener un aspecto delicioso y muy apetecible, pero la gran sorpresa te la puedes llevar cuando se sirve la comida y se comprueba que la imagen de la fotografía no se corresponde con la realidad.

- ¿Os ha pasado alguna vez esto en un restaurante o con otro producto?. Describir la experiencia.
- ¿Solemos poner en duda la publicidad o la creamos fielmente?
- La publicidad nos muestra los productos maquillados para que parezcan más atractivos, ¿qué pasaría si los mostraran tal y como son?
- ¿Qué trucos suelen usar los publicistas para maquillar los productos? (retoques de ordenador, luces, maquillajes, la venta de valores como el éxito, la juventud, el poder, el dinero, el sexo...).

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se muestra un artículo publicado por "El País" sobre el uso de un aparato: el MP3. Después de su lectura, se iniciará un debate a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Tenéis MP3 o MP4? ¿Cuándo lo escucháis? ¿Durante cuánto tiempo?
- ¿Qué opináis sobre la historia de Lucas?
- ¿Estáis de acuerdo con la siguiente afirmación "estos aparatos provocan el aislamiento de los más jóvenes"? ¿Por qué?
- ¿Os gustaría asistir a una de las fiestas que se mencionan en el artículo? ¿Os parece una buena forma de pasar el tiempo libre?

La generación MP3, camino del aislamiento

Los expertos alertan de los riesgos psicológicos que acarrea el abuso de estos aparatos, símbolo de millones de adolescentes.

Lucas tiene 13 años y durante unas ocho horas al día no escucha a nadie ni habla con los demás. Ese tiempo no es el que dedica a dormir. Son las horas que pasa con los auriculares de su reproductor MP3 puestos. Mientras oye las canciones de sus grupos favoritos hace todo lo que haría si apagara su iPod. Navega por Internet, se queda en su habitación a fantasear, intenta hacer sus deberes, acompaña a sus padres al supermercado o sale a pasear por el barrio con sus amigos. Sólo hay un detalle atípico: en su vida faltan las palabras y la comunicación directa.

Al igual que el 85% de los adolescentes menores de 15 años, Lucas es usuario habitual de un reproductor MP3. Lo que le diferencia de la mayoría de jóvenes de su misma edad es que su afición se ha convertido en una obsesión. Por esta razón, su caso está siendo tratado.

Los reproductores MP3 e iPod se han convertido, en

menos de una década, en uno de los productos de la industria del ocio más vendidos de la historia. En 2007, Apple alcanzó los 100 millones de iPod vendidos; iTunes es la mayor tienda del mundo de canciones, discos y programas pregrabados (podcasts) pensados especialmente para estos dispositivos portátiles, presentes, según un estudio del Ayuntamiento de Madrid, en casi el 20% de los hogares españoles. Tanto es así que, en los últimos meses, los expertos han empezado a preguntarse si su abuso, más allá de las posibles pérdidas auditivas, acarrea riesgos psicológicos y puede convertirse en un problema social.

Javier Abril, psicólogo que ha estudiado casos parecidos al de Lucas y docente de la Universidad San Vicente Mártir de Valencia (UCV), tiene las ideas claras al respecto: "El abuso de estos aparatos provoca el aislamiento de los más jóvenes, tanto en el entorno familiar como entre los amigos...añade Abril, "la utilización excesiva de esos reproductores puede despertar en los menores de 15 años no sólo problemas de carácter psicológico, sino que implica también el sedentarismo físico. Los chavales pueden pasarse el día entre el sofá y el ordenador sin hacer ningún tipo de ejercicio físico".

Nos vamos a otro escenario. Estamos en una discoteca de Málaga o un club de Alicante, un fin de semana cualquiera. Algunos disc jockeys especializados en distintos estilos musicales ya han subido a la mesa para pinchar. En la pista, los asistentes empiezan a bailar. Sin embargo, en lugar de moverse todos al mismo ritmo, lo hacen al compás de rock clásico, hip-hop, salsa, música electrónica, jazz, house... todos al mismo tiempo, porque cada uno lleva unos auriculares inalámbricos conectados al canal de música que prefiere.

La escena, vista desde fuera, puede parecer una performance artística. Pero no, se trata de una forma de entretenimiento como otra. El mercado del ocio conoce sus gustos y esta Fiesta Silenciosa, lanzada en

2005 por una productora andaluza, ya es una marca registrada. Uno de sus promotores, el malagueño Manuel Rincón, incide en sus ventajas: «Escuchar en soledad puede convertirse en la posible solución de toda aquella sala que no está debidamente insonorizada o que no tiene licencia de música hasta altas horas de la madrugada; ya que se garantizaría el descanso a los vecinos y aseguraría la diversión de los clientes y la comunicación», dice...

El País (31/12/2007)

sumar a todo ese tiempo actividades sedentarias de ocio, que producen poco gasto energético, para no sobrepasar un cierto límite en el que el organismo infantil puede verse seriamente afectado por la falta de actividad física.

DOCUMENTO DE APOYO PARA EL DOCENTE **ESTRATEGIA NAOS-MINISTERIO DE SANIDAD**

Durante el tiempo libre se dedica 4 ó 5 veces más tiempo a actividades sedentarias que a la realización de actividades físicas. Esto se asocia con:

- Incremento de obesidad y sobrepeso. Disminución de la actividad física realizada. Disminución de la forma física.
- Incremento de los sentimientos de depresión, la disminución de la satisfacción corporal y la auto-competencia.
- Incremento de enfermedades cardiovasculares en etapas tempranas de la vida. Disminución del consumo de frutas y vegetales.
- Incremento del consumo de bebidas azucaradas, dulces, aperitivos salados, y diferentes tipos de comida rápida poco saludable.

ACTIVIDADES SEDENTARIAS

Este término se suele utilizar en relación a las actividades de OCIO, es decir, el tiempo libre no escolar de niños y niñas donde no tienen ninguna obligación académica, y por tanto pueden decidir qué hacer. No se suele utilizar para referirse a las actividades escolares, como las clases, hacer deberes, estudiar, leer o actividades académicas extraescolares. Sin embargo, no debe olvidarse que todo el tiempo que los niños pasan realizando todas estas actividades, y que conllevan una gran parte de su tiempo diario, se gasta poca energía. Por ello, es muy importante no