



TÍTULO
HAMBURGUESA

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/ay0qbg>



VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Actitudes positivas hacia la salud.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura, Biología y Educación Plástica, Visual y Audiovisual

CONTEXTO ESCOLAR
Promoción de hábitos saludables

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Un chico prepara una hamburguesa para comérsela, pero finalmente es la hamburguesa quien termina devorándolo a él.

REFERENTE TEÓRICO: El consumo de comida basura (fast-food) ha aumentado en la última década en todos los países desarrollados. Una alimentación basada en esta comida lleva asociados efectos negativos sobre la salud, como pueden ser exceso de sobrepeso, aumento de colesterol, digestiones difíciles, pérdida del gusto o adicción. La proliferación de restaurantes dedicados a la fabricación de fast-food es muy reciente y afecta especialmente a los adolescentes. La toma de conciencia sobre este problema y una adecuada educación nutricional se consideran una parte de solución al problema.

RAZÓN DE SER: A través del visionado de un anuncio y del empleo de una metáfora relacionada con la salud y el cuerpo, se pretende promover la reflexión y sensibilización de los jóvenes sobre la importancia del cuidado del cuerpo, así como contribuir a la modificación de estilos de vida.

DESARROLLO

Se propone realizar la actividad en el aula de informática, ya que una de las dinámicas así lo requiere.

1ª Fase

El docente introduce el tema de la importancia de cuidar el cuerpo a través de un relato y unos comentarios:

- *¿Cómo se construye una casa?* (Con ladrillos, cemento, madera, vigas, cimientos... Se comentará que las casas suelen tener una estructura con ventanas, tejado, etc).
- *¿Qué pasaría si la casa se construyera sin interés y rápidamente?* (Podría tener humedades, se podría hundir, habría cosas que no funcionarían, en definitiva, no se estaría a gusto en la casa)

Esto es lo que le ocurrió al carpintero de la historia que os voy a contar:

Había una vez un viejo carpintero que cansado de trabajar y deseoso de dedicarle tiempo a su familia, decidió jubilarse anticipadamente. Habló con su jefe y le dijo. Su jefe se entristeció mucho por la noticia y como último favor le pidió que construyera una casa más, antes de jubilarse.

El carpintero aceptó la proposición del jefe y empezó la construcción de su última casa pero, a medida que pasaba el tiempo, se dio cuenta que no tenía ganas de trabajar. Le fastidiaba que su jefe no le hubiera dejado irse ya, así que construyó la casa sin interés y con materiales de calidad inferior. Lo único que quería era acabar rápidamente e hizo un trabajo muy pobre para lo que solía hacer.

Cuando terminó su trabajo, su jefe fue a verle y le dio la llave de la casa diciéndole: Esta es tu casa, mi regalo para ti y tu familia por tantos años de buen servicio. El carpintero sintió que el mundo se le caía encima, si hubiese sabido que estaba construyendo su propia casa, lo hubiese hecho de una manera diferente.

Imaginad que os dicen que os regalan una casa y que la podéis construir vosotros mismos. ¿Cómo la construiríais? ¿Con qué materiales? (Algunas posibles respuestas serán: un chalet o piso de gran tamaño, con numerosas habitaciones, piscina, garaje, parque, con materiales lujosos y que duren toda la vida. Una vivienda donde poder vivir feliz y tranquilo).

Entonces, ¿Por qué la gente no construye su casa con buen material? (Esta pregunta puede causar sorpresa y el alumnado seguramente no sabrán que contestar. Dejarla en blanco y pasar al siguiente comentario).

Y si os digo que ahora mismo estáis construyendo vuestra propia casa, que cada uno de nosotros construimos toda la vida nuestra casa. Cada día martilleamos un clavo, ponemos una puerta, o levantamos una pared. Nuestra casa es nuestro cuerpo y es para siempre. Lo que hagamos hoy afectará en la casa en la que vivamos mañana.

2ª Fase

Se proyecta el anuncio

- ¿Qué mensaje transmite el anuncio? (la comida basura termina comiéndose al hombre).
- ¿Por qué creéis que la hamburguesa se come al hombre?

Se divide la clase en equipos de 2-3 alumnos y se les dice que tendrán que buscar en Internet las consecuencias negativas que produce la comida basura en la salud y por qué (sobrepeso, aumento de colesterol, digestiones difíciles, alteración del sentido del gusto y adicción). Después de 5 minutos se hace una puesta en común.

3ª Fase

El docente plantea una dinámica y divide la clase en equipos de 3-4. La clase elaborará un listado con las cosas que sirven y las que no para cuidar sus cuerpos.

Pensad que habéis hecho esta semana para cuidar vuestro cuerpo y no acabar siendo devorados por lo que coméis como el chico del anuncio. (Hablar de acciones específicas como salgo a jugar al fútbol dos veces a la semana).

Descuido mi cuerpo cada vez que... (-)	Cuido mi cuerpo cada vez que... (+)
No como verdura.	Me esfuerzo por comer de todo.
Estoy sentado viendo la tele (sin hacer ejercicio).	Voy a fútbol dos veces a la semana.
No desayuno.	Monto en bici por la tarde.
Como bollos por la mañana y por la tarde.	Descanso y duermo lo que me pide el cuerpo.
Prefiero jugar al videojuego a ir a natación.	Como fruta.
Me quedo en casa sin hacer nada.	Desayuno.
No quiero estudiar.	Estudio.
Estoy horas delante del ordenador.	Hago cosas que me hacen sentir bien.
No cuido a mis amigos.	Ayudo a mis padres en casa.
Grito a alguien, o no le escucho, etc.	No fumo.
	Me relajo si me siento tenso.
	Voy al médico si estoy enfermo.

Para finalizar la actividad, se hace una puesta en común y el docente finaliza con el siguiente comentario:

La comida basura se ha puesto de moda en los últimos tiempos, especialmente por sus bajos precios. Todos podemos comerla, no pasa nada, el problema es hacerlo en exceso llegando a provocar sobrepeso, obesidad y otros problemas de salud. Si llevamos a la práctica las acciones que habéis mencionado para cuidar el cuerpo estaremos evitando tener problemas serios de salud en un futuro.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se desarrolla una dinámica en la que el alumnado realizará un collage que lleve el título: Para que no te devore la vida. El collage se compondrá de imágenes de gente haciendo deporte (pueden ser ellos mismos), fotografías de alimentos saludables (pueden ser ellos mismos tomando una fruta, pescado...) o frases relacionadas con el cuidado del cuerpo. Una vez finalizado se exhiben el hall del centro.