

ACTITUDES POSITIVAS HACIA LA SALUD



TÍTULO CUIDO DE MÍ MISMO

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/bj16xf>



VARIABLE QUE SE PUEDE TRABAJAR
Actitudes positivas hacia la salud.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura. Ciencias Naturales

CONTEXTO ESCOLAR
Promoción de hábitos saludables

EDAD RECOMENDADA
De 8 a 10 años

SINOPSIS
En el documental se aborda el cuidado de la salud del ser humano comparándola con los animales, quienes por instinto saben cómo conseguir alimento, comer sin sobrealimentarse, descansar cuando procede y evitar ser cazados por otros depredadores.

REFERENTE TEÓRICO: El autocuidado es un comportamiento que, al convertirse en hábito, genera una actitud de compromiso del niño con su propia salud. Ello implica desarrollar conductas de acción (aseo personal, alimentación moderada y equilibrada, tiempo de sueño y descanso suficiente, etc.) y de abstención (determinados consumos, como alcohol y tabaco, prácticas de riesgo, consumo inmoderado de dulces o alimentos con alto contenido en grasas, etc).

RAZÓN DE SER: En la presente actividad, el educador, a partir de un estímulo audiovisual y comentarios y preguntas de aproximación, facilita la reflexión de los niños sobre sus hábitos relacionados de forma directa o indirecta con su salud. En una posterior dinámica de preguntas-respuestas se guía el diálogo colectivo hacia la consideración de diversos comportamientos, algunos favorecedores de la salud y otros perjudiciales para la misma.

DESARROLLO

1ª Fase

El educador introduce la actividad con un comentario y varias **preguntas de aproximación:**

A menudo hacéis cosas que, aunque las permitan vuestros mayores o no se den cuenta, pueden perjudicar vuestra salud. Otras veces, sin embargo, mantenéis hábitos que favorecen claramente vuestro bienestar físico y mental.

- *¿Cuántos de vosotros dormís al menos ocho horas diarias?. Haced el cálculo.*
- *¿Quiénes de vosotros practicáis deporte de forma habitual, en una actividad extraescolar o por vuestra cuenta?*
- *¿Cuántos de vosotros coméis chucherías o dulces más de tres veces a la semana?*

Se introduce el audiovisual explicando que van a ver una secuencia en la que se comparan los hábitos saludables de los animales con los de las personas.

Se proyecta el audiovisual y se continúa con preguntas:

- *Después de haber visto la escena ¿pensáis que existe algún animal vago? ¿qué le pasaría si siempre fuera perezoso o descuidado?*
- *En el tema de la salud ¿nos comportamos los seres humanos igual de bien que los animales? ¿qué diferencias hay?*

2ª Fase

Se desarrolla una **dinámica** mediante la técnica del **foro**. El educador procurará que intervenga el mayor número de alumnos posible, si es preciso haciendo a algunos de ellos preguntas directas. Para estimular las intervenciones puede formular algunas de las siguientes preguntas abiertas:

- *Si duermes menos de ocho horas, aunque sea en fin de semana ¿qué suele pasar?*
- *Si una noche de fin de semana te quedas viendo la televisión o un DVD hasta muy tarde y a la mañana siguiente te dejan dormir ¿a qué hora te levantarías?; ¿qué podrías haber hecho divertido todo ese tiempo que has pasado durmiendo?*

- Cuando cenas demasiado ¿cómo te sientes al acostarte?; ¿te duele algo?; ¿puedes dormir fácilmente?
- Las personas que hacen ejercicio habitualmente ¿cómo tienen el cuerpo?; aunque tengan ya bastante edad ¿cómo es su salud?
- Las personas que no practican casi nada de ejercicio ¿qué pasa con su cuerpo?
- Las personas que fuman habitualmente ¿qué riesgos corren?
- Si estás mucho tiempo en compañía de un fumador habitual ¿qué te puede pasar?
- Atreverse a retos para los que no se está preparado, como escalar rocas muy empinadas o muros altos ¿qué riesgos tiene?
- Cuando comes a deshora lo primero que encuentras en la nevera ¿qué suele pasar a la hora de la cena o de la comida?
- Si unos niños deciden jugar a hacer carreras de velocidad en un día de verano en que hace mucho calor justo después de comer ¿qué les puede pasar?

El educador concluye la actividad comentando que la salud es, quizá, lo más importante que uno mismo tiene que cuidar. No hace falta que una persona mayor te diga lo que tienes que hacer; uno mismo debe saber qué le puede hacer daño al cuerpo y qué no.