

**Juego on-line de
preguntas y respuestas
EL RINCÓN DE LA SALUD**

Brújula Quinto de Primaria Brúixola



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN

INTRODUCCIÓN

El desarrollo de hábitos saludables en edades tempranas es uno de los principales objetivos del Programa Brújula.

La infancia es un período donde los niños y niñas comienzan a adquirir hábitos y costumbres que sentarán las bases de su salud y comportamiento a lo largo de la vida.

En esta línea, la adquisición de unos hábitos de vida saludables desde la infancia puede ayudar a prevenir muchos de los problemas que surgen en la edad adulta, tales como sobrepeso, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y más concretamente, problemas derivados del uso de drogas.

El estilo de vida de hoy en día promueve el consumo de alimentos procesados con elevado contenido calórico en detrimento de alimentos más sanos como frutas, cereales, legumbres o verduras, típicos de la dieta mediterránea. Así como que los niños y niñas pasen muchas horas delante del televisor, videoconsola, móvil o tablet, disminuyendo la práctica de deporte y juego al aire libre y la socialización que esto conlleva.

Desde las escuelas hay que implementar actividades que favorezcan la adquisición y desarrollo de hábitos que ayuden a mejorar la salud de manera integral, es decir, salud mental / emocional, física y social.

A través de la siguiente actividad se promueve que el alumnado sea capaz de reflexionar acerca de los hábitos saludables que ya está llevando a cabo, y además, favorecer el compromiso de éstos a incorporar nuevos hábitos saludables en su día a día.

OBJETIVOS

- Fomentar un compromiso en el grupo / aula dirigido a adquirir y aplicar hábitos saludables.
- Ayudar al grupo a definir sus propios hábitos saludables.
- Fomentar el debate y la reflexión.

MATERIALES

- Cartulinas de colores
- Lápices de colores
- Tijeras

Por favor, danos tu opinión del juego

EVALUACIÓN
Si juegas desde un
colegio en la ciudad
de Alicante

EVALUACIÓN
Si juegas
desde otra
localidad

Gracias

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Antes de comenzar con el desarrollo de la actividad, el profesor/a dividirá al grupo /aula en pequeños equipos de entre 4 a 5 personas con el objetivo de poder generar espacios de reflexión, donde los alumnos y las alumnas dispongan de tiempo para debatir sobre las preguntas que se les planteen.

Creación de un espacio físico en el aula denominado “El Rincón de la Salud”

La frase “El Rincón de la Salud”, deberá estar transcrita sobre una cartulina o mural que pueda ubicarse en una pared del aula en un lugar visible, pudiendo ser los componentes de cada equipo los que elaboren las palabras y las decoren, personalizando así el espacio “El Rincón de la Salud”, o bien ser el profesor/a el que tenga la cartulina o mural previamente preparado.

Duración 10 minutos.

Definición del concepto de Salud

Posteriormente al diseño y creación de “El Rincón de la Salud”, se iniciará un diálogo entre profesor/a y alumnado con el objetivo de elaborar una definición del concepto de Salud. Hay que ir guiándoles hacia una definición que contenga aspectos relacionados con la salud mental / emocional, física y social. El debate se debe llevar a cabo de manera oral intentado la mayor participación del grupo. Una vez consensuada la definición, se deberá transcribir y ubicar en “El Rincón de la Salud”.

Duración 15 minutos.

- Concepto de Salud; la Salud es el estado completo de bienestar físico, mental y social, no sólo la ausencia de enfermedad o de afecciones.
- Salud mental / emocional; comportamientos que cuiden tanto la parte mental como la parte emocional o sentimental. Leer de manera constante, estudiar, memorizar, descansar adecuadamente, dormir 8 horas, prestar atención a los sentimientos personales y los sentimientos de las personas de mi alrededor, aprender a calmarme, aprender a responsabilizarme de mis cosas, organizar el tiempo de juego y de estudio ...

- Salud física; comer alimentos saludables (verduras, cereales, lácteos, fruta ...), evitar comer alimentos procesados (patatas fritas, bollería industrial, chucherías ...), disminuir la ingesta de bebidas azucaradas, aumentar la cantidad de agua que se bebe, practicar deporte o actividad física diaria, llevar un calzado adecuado, utilizar correctamente las asas de la mochila, organizar el peso de la mochila, separarme una distancia adecuada de la pantalla del móvil/ordenador/tablet, sentarme con una postura adecuada ...
- Salud social; respetar a mis amig@s, cuidar las relaciones con mi familia, practicar actividades lúdicas con amig@s, respetar las normas de circulación, respetar las normas sociales, ayudar a las personas de mi entorno ...

Antes de finalizar esta parte de la actividad, el profesor/a podrá preguntar, ¿cómo creéis que podríamos tener un Aula Saludable?

- Aula saludable; respetar a los compañeros, mantener el aula limpia, recoger y ordenar las cosas que se utilizan, levantar la mano para preguntar, ayudar al profesor/a, mantener el orden de la fila ...

Reflexión intra-grupo

Cada equipo hará un listado de hábitos saludables que ya estén aplicando en su día a día. Además, deberán reflexionar acerca de un hábito de Aula Saludable que ya estén aplicando. Se compartirán con el grupo/ aula creando un listado único con las aportaciones de todos los equipos el cuál colocarán en “El Rincón de la Salud”. El profesor/a valorará la cantidad de hábitos saludables que realiza el aula animándoles a mantenerlos.

Duración 10 minutos.

Compromisos aula

Se pedirá a cada equipo que reflexione sobre hábitos saludables que no estén realizando a nivel aula y que estarían dispuestos a comprometerse a llevar a cabo, por ejemplo, mantener un tono de voz adecuado. El profesor/a proporcionará un post-it (o similar) a cada grupo para que lo anoten, los colocarán en “El Rincón de la Salud” y será toda la clase la que adquirirá el compromiso de cumplirlos.

Compromisos individuales

Se indicará al alumnado que de manera individual reflexione sobre hábitos saludables que no esté realizando. Elegirá 1 que se comprometerá a realizar, lo anotará en un *post-it* (o similar) y lo pegará en “El Rincón de la Salud”. Duración 15 minutos.

Seguimiento del compromiso

El profesorado podrá realizar un seguimiento (semanal, mensual o trimestral) de los compromisos adquiridos, y siempre que los hábitos ya estén consolidados, podrá incentivar o motivar al alumnado a incorporar nuevos hábitos personales en el “Rincón de la Salud”.