

**PARA QUE TODOS Y TODAS ESTEMOS SANOS**

TEMPORALIZACIÓN: 4 SESIONES DE CLASE

**ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE****1 COMER BIEN ES SALUD**

**Objetivos:** Descubrir que la alimentación es uno de los componentes básicos de la salud e incidir en la accesibilidad que en el Norte tenemos, por regla general, a una alimentación variada.

**Descripción:** La actividad tiene tres partes. A partir del dibujo de la portada se trata de que cada alumno y alumna, individualmente, señale aquellos alimentos que considera saludables; una vez hecha la tarea individual se hace una ronda para comentar en grupo los resultados obtenidos, averiguando los motivos por los que han señalado como sanos ciertos alimentos. Después, la actividad es de reflexión individual para analizar los hábitos alimenticios en sus respectivas unidades familiares, a partir de una expresión escrita simple. Al igual que antes, una vez redactado el escrito individual se pasa a hacer una ronda para componer la dieta media de la clase, es decir, aquellos alimentos que más se repiten.

La última parte de la actividad es de reflexión colectiva; a partir de la comprensión lectora de un breve texto se trata de componer colectivamente el significado de la frase, haciendo ver la relación entre salud y productividad (si no estoy bien alimentado, no estoy sano y entonces no puedo concentrarme y aprender).

**Orientaciones:** A través de esta actividad se trata de provocar en el alumnado dos tipos de conocimientos. Por un lado, el de la reflexión sobre lo que es una alimentación sana y, por otro, sobre el acceso que tienen a la misma. A partir de las preguntas reflexivas sobre las razones por las que han señalado unos alimentos y no otros, se pretende trasladar al alumnado la idea de que ellos y ellas, a través de lo que eligen comer, están decidiendo sobre su salud. Por otro lado, desde la composición colectiva de la dieta del grupo, es interesante resaltar la variedad alimentaria que es probable que salga a relucir; de este modo, se puede introducir la noción de acceso garantizado a la alimentación, factor de enlace con la siguiente actividad.

**Propuestas complementarias:** El objetivo de este cuadernillo es acercar al alumnado la relación entre pobreza y salud, en el marco de los Objetivos del Milenio. No obstante, como la pretensión es hacerlo desde la realidad de nuestro alumnado, la actividad puede complementarse con otros contenidos intrínsecamente relacionados con la educación para la salud. Así, por ejemplo, puede llevarse a clase (o construirse allí) una pirámide alimentaria para trabajar los buenos hábitos alimentarios.

**2 ¿TODO EL MUNDO COME LO MISMO?**

**Objetivos:** Valorar la variedad de alimentos del mundo como reflejo de la variedad cultural. Reconocer los mismos derechos y necesidades de alimentación y salud para todos los niños y niñas del mundo. Reflexionar sobre las consecuencias de una mala alimentación.

**Descripción:** La actividad tiene tres partes. A partir de una serie de imágenes se trata de que el alumnado vea la diversidad de alimentos que se consumen en el mundo, mostrando que dentro de esa variedad los cereales son la base de la alimentación en todo el planeta. Conviene relacionar los factores geográficos (clima) y culturales con los alimentos de los que se habla. Esta actividad puede enriquecerse si en el aula hay alumnos y alumnas de diferentes culturas, aportando ellos mismos su testimonio sobre los alimentos. Se trata de interiorizar que una alimentación puede ser completa indistintamente del lugar del mundo donde se viva y que, por lo tanto, todos los niños y niñas pueden estar sanos y sanas.

La segunda parte de la actividad parte de un ejercicio de comprensión lectora. A partir del testimonio de Ntonga podemos conocer no sólo su alimentación y la de su familia y su pueblo, sino pulsar también su estado de salud. En el texto se insinúa el modo de acceso a los alimentos (en una comunidad rural, a través del autoabastecimiento) y, por lo tanto, las posibles limitaciones. Tras la lectura individual se pasa a la reflexión colectiva sobre estos aspectos para comparar el estado de salud del protagonista con el propio de cada alumno y alumna a partir de indicadores como el número de veces que come al día y la cantidad y variedad de alimentos.

Como conclusión se propone favorecer la reflexión colectiva sobre la fragilidad del acceso a los alimentos a partir de las siguientes preguntas: ¿Qué has aprendido de la vida de Ntonga?; ¿Qué tiene que hacer Ntonga antes de ir a la escuela?; ¿Qué pasaría con la alimentación de Ntonga si hubiera sequía? ¿Cómo te sentirías tú si comieras lo mismo que Ntonga? Para finalizar la actividad se puede proponer al alumnado que escriba una carta a Ntonga explicando cómo es nuestra dieta.

**Orientaciones:** En esta actividad se trabajan los ejes de iguales derechos y necesidades y diferentes alimentos (como factor positivo de la diversidad mundial) y diferente acceso (como factor negativo y condicionante de la salud).

---

### 3 CUIDO MI SALUD Y LA DE LOS DEMÁS

**Objetivos:** Descubrir otros condicionantes de la salud. Valorar la importancia de un modo de vida saludable. Valorar la importancia de un entorno saludable.

**Descripción:** La actividad presenta dos partes. La primera, aparentemente centrada en los alumnos y alumnas de manera individual, consiste en la descripción de algunas conductas que repercuten en el nivel de salud. A partir de las viñetas se trata de reflexionar individual y colectivamente sobre los hábitos de vida saludable (a los que se pueden incorporar otros, por iniciativa del alumnado o de los docentes); para ello debe enfocarse la reflexión en cómo me siento después (de haber hecho deporte, de haber descansado). Es interesante insistir en la relación entre descanso-capacidad de trabajo en clase, tanto por ser una de las conductas que más conviene modificar en términos de educación para la salud, como por ser la que visualiza en los alumnos la relación entre estas conductas y la salud. La tercera de las viñetas amplía la perspectiva de lo individual a lo social. Con la idea del reciclaje se incluye el concepto de un entorno limpio y saludable, al nivel de la comunidad donde vive el alumno o la alumna. Esta parte de la actividad se cierra con la propuesta de expresión de los dibujos de prácticas no saludables, que después serán puestas en común oralmente.

La segunda parte de la actividad amplía la noción de entorno que ya se ha introducido con el concepto de reciclaje. Se pasa de la idea de que nuestras acciones nos afectan, en términos de salud, sólo a nosotros o a nuestro entorno más cercano, a ver cómo influyen en otros entornos. Para ello se propone reflexionar de forma colectiva sobre las consecuencias de la acción descrita en el dibujo y trabajar ideas como la siguiente: "esa agua contaminada, hasta dónde puede llegar, qué poblaciones /personas pueden ver afectada su salud por esa contaminación".

**Orientaciones:** Es conveniente trasladar al alumno que esas prácticas son comunes a los niños y niñas de cualquier cultura, de manera que se insinúe que todos y todas tenemos alguna capacidad para decidir sobre nuestra salud, el menos en la elección de hábitos. La diferencia, que después se trasladará también en términos de salud, vendrá dada por la salud del entorno.

**Propuestas complementarias:** Se pueden unir los dibujos realizados con las prácticas no saludables y formar con ellos un mural para que el alumnado tenga presente lo que hay que evitar para estar sanos.

---

### 4 EL AGUA ES SALUD

**Objetivos:** Valorar el agua como un bien global. Relacionar agua y salud.

**Descripción:** La actividad presenta cuatro partes. En la primera de ellas, a partir del testimonio de un niño de Etiopía, se introducen dos conceptos: la necesidad universal de agua y la diferencia en su calidad y acceso; la actividad se desarrolla desde la comprensión lectora. Tras la lectura de la presentación de Dires puede abrirse la reflexión a partir de las siguientes preguntas: ¿De dónde saca Dires el agua que usa?; ¿Qué cosas hacemos como Dires con el agua?; ¿Qué otras cosas hacemos con el agua que no hace Dires? Estas preguntas deberían ayudar a reflexionar sobre las necesidades universales de agua (lo que tenemos en común) y los diferentes usos. En este punto, los/las docentes pueden anotar las respuestas en la pizarra según el uso del agua esté relacionado con la salud (usos imprescindibles) o con otros usos. La tercera parte es una reflexión sencilla sobre el consumo responsable, a partir de las respuestas verdadero/falso. La última parte de la actividad une directamente la calidad de agua con la salud.

**Orientaciones:** La salud del entorno se concreta ahora en uno de los elementos fundamentales para la vida y la salud: el agua. Se trata de reflexionar sobre la necesidad universal de su acceso y conservación.

**Propuestas complementarias:** Al hablar de usos diferentes en la actividad puede plantearse a los alumnos y alumnas la pregunta "¿Qué otras cosas relacionadas con el agua no tendrán esos niños en sus casas?", para introducir el tema del saneamiento. La parte relacionada con el consumo responsable puede incrementarse no sólo con preguntas concretas sobre cómo realizan ese uso, sino con una auditoría en el propio centro de enseñanza. Si es posible, se puede ir a un lavabo y colocar, desenroscando el desagüe, un recipiente que permita medir la cantidad de agua que se usa para lavarse las manos responsablemente o sin cerrar el grifo.

---

### 5 EL DERECHO A LA SALUD

**Objetivo:** Valorar los servicios sanitarios como un bien público global.

**Descripción:** La actividad se inicia a partir de un juego de diferencias basado en dos series de viñetas. En la primera serie se narran las dificultades para acceder a los servicios médicos en un pueblo de Asia. En la segunda serie, se cuenta una historia cercana al mundo del alumno y la alumna para acceder a los servicios médicos. La idea es mantener presente la igualdad del derecho y de la necesidad de la salud, esta vez centrado en el ámbito de los recursos sanitarios. La segunda parte de la actividad pretende reflexionar sobre la vulnerabilidad de los sistemas sanitarios del Sur. La actividad se cierra con una pregunta que el alumnado fácilmente responderá diciendo: "construir un centro de salud", a la que el/la docente puede añadir una nueva pregunta: "¿por qué creéis que no tienen un centro de salud?", uniendo así una vez más los términos pobreza y salud.

La ficha final presenta una actividad que intenta resumir el contenido de todo el cuadernillo y que puede servir de evaluación de los contenidos trabajados a nivel conceptual y actitudinal.

**Orientaciones:** El derecho a servicios sanitarios es el eje de esta propuesta en la que se trabajan las diferencias en el acceso a los recursos y la fragilidad del acceso en el Sur, no sólo con el ejemplo propuesto, sino complementándolo con otros como la falta de medicinas.

**Propuestas complementarias:** Las actividades de expresión oral pueden hacerse más comunicativas si las presentamos en forma de dramatización simple. Así puede hacerse también con los resultados de la lluvia de ideas desarrollada sobre qué cosas pueden impedir el acceso a los servicios médicos.





# COMER BIEN ES SALUD



Colorea en el dibujo de la portada aquellos alimentos que son mejores para tu salud y rodea con un círculo los demás.



Ahora escribe el nombre de los alimentos que aparecen en el dibujo y que has comido en la última semana.

Blank area for drawing and writing.

Todos los niños y niñas tenemos que comer alimentos variados para estar sanos, crecer y aprender mucho más.

## 2

# ¿TODO EL MUNDO COME LO MISMO?

El cereal es el alimento básico de todas las personas. En todo el mundo y en todos los tiempos...



Me llamo Denis, soy de Chad y comemos mucho mijo.



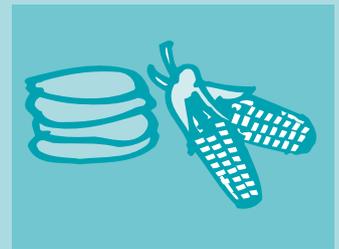
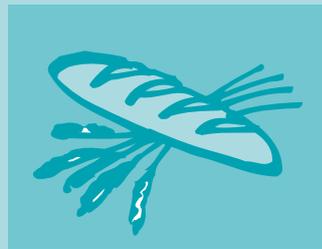
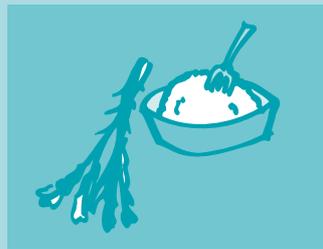
Hola, yo soy Lashmidevi, en mi país, India, el arroz es el alimento esencial.



Hola, me llamo Ana y en España comemos mucho pan.



El maíz es lo que más tomamos en Guatemala. Yo soy Miguel.



Hola, yo soy Ntonga y vivo en Ngovayang, un pequeño pueblo en la selva tropical de Camerún.

Comemos dos veces al día. Por la mañana vamos al huerto y recogemos "macabó", un tubérculo que es lo primero que tomamos. Por la tarde comemos un plato que prepara mi madre con "ignam", que es otro tubérculo, y algo de carne de caza o pollo. Además, los árboles nos dan una fruta muy rica, como los mangos y las papayas. Casi todos los alimentos los cultivamos y criamos en casa, pero a veces hay que comprarlos en el mercado y con el dinero que gana mi padre no siempre podemos pagarlos.

Ntonga Olama Nsia

3

## CUIDO MI SALUD Y LA DE LOS DEMÁS

Observa las siguientes ilustraciones. Son actividades beneficiosas para la salud.



¿Qué otras cosas podemos hacer para cuidar nuestra salud?

Ahora dibuja tú alguna actividad que no cuide el entorno o que perjudique tu salud o la de los demás.

Cuidando el entorno,  
cuidamos la salud de todos.  
Mira el siguiente dibujo,  
¿puedes contar qué pasa?



Todas las personas necesitamos el agua para nuestra salud.  
Lee la siguiente historia de Dires.

Hola, me llamo Dires y vivo en Etiopía. Donde yo vivo no tenemos grifos en casa y tenemos que recoger el agua en una fuente que está a quince minutos. El agua que traemos a casa yo la uso para beber y para lavarme, pero a veces no tenemos suficiente o está muy sucia.



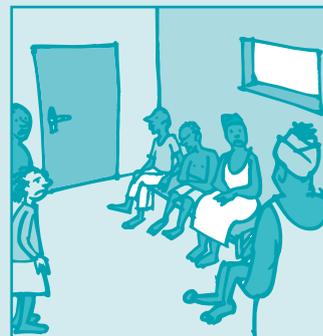
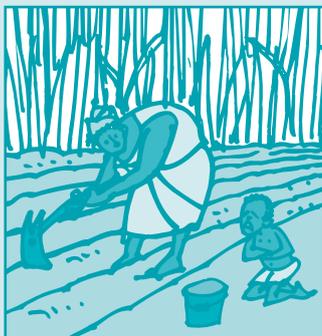
El agua es un bien necesario para la salud, pero escaso.  
Por eso hay que cuidarla. ¿Tú lo haces?

	Sí	No
■ Cierro el grifo cuando me enjabono	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Me ducho, en lugar de bañarme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ No ensucio los ríos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dires dice que a veces el agua que llevan a casa está sucia,  
¿qué crees que le pasará si bebe agua sucia?

Observa estas dos historias ¿Qué diferencias existen entre ellas?

A



B



Ahora tú. Propón ideas para hacer más fácil el acceso al médico para todos los niños y niñas:

Completa estas frases a partir de lo que has aprendido:

*Todos los niños y niñas tenemos derecho a la salud:*

*A una alimentación .....*

*A un entorno .....*

*Y a poder ir a ..... cuando estamos enfermos o enfermas*