

PARA QUE TODOS E TODAS ESTEAMOS SANS

TEMPORALIZACIÓN: 4 SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES DE APRENDIZAXE

1 COMER BEN É SAÚDE

Obxectivos: Descubrir que a alimentación é un dos compoñentes básicos da saúde e incidir na accesibilidade que no Norte temos, por regra xeral, a unha alimentación variada.

Descrición: A actividade ten tres partes. A partir do debuxo da portada trátase de que cada alumno e alumna, individualmente, sinala aqueles alimentos que considere saudables. Unha vez feita a tarefa individualmente faise unha rolda para comentar en grupo os resultados obtidos investigando os motivos polos que sinalaron como sans certos alimentos. Despois a actividade é de reflexión individual para analizar os hábitos alimenticios nas súas respectivas unidades familiares, a partir dunha expresión escrita simple. Do mesmo xeito que antes, unha vez redactado o escrito individual pásase a facer unha rolda para compoñer a dieta media da clase, é dicir, aqueles alimentos que máis se repiten.

A última parte da actividade é de reflexión colectiva: a partir da comprensión lectora dun breve texto trátase de compoñer colectivamente o significado da frase, facendo ver a relación entre saúde e produtividade (se non estou ben alimentado, non estou san e entón non podo concentrarme e aprender).

Orientacións: A través desta actividade trátase de provocar no alumnado dous tipos de coñecementos. Por un lado, o da reflexión sobre o que é unha alimentación sa e, por outro, sobre o acceso que teñen a esta. A partir das preguntas reflexivas sobre as razóns polas que sinalaron uns alimentos e non outros, preténdese trasladar ao alumnado a idea de que eles e elas, a través do que elixen comer, están decidindo sobre a súa saúde. Por outro lado, desde a composición colectiva da dieta do grupo, é interesante salienta a variedade alimenticia que é probable que saia a relucir; deste xeito, pódese introducir a noción de acceso garantido á alimentación, factor de enlace coa seguinte actividade.

Propostas complementarias: O obxectivo deste caderno é achegarlle ao alumnado a relación entre pobreza e saúde, no marco dos Obxectivos do Milenio. Non obstante, como a pretensión é facelo desde a realidade do noso alumnado, a actividade pode complementarse con outros contidos intrinsecamente relacionados coa educación para a saúde. Así, por exemplo, pódese levar á clase (ou construír alí) unha pirámide alimenticia para traballar os bos hábitos alimenticios.

2 TODO O MUNDO COME O MESMO?

Obxectivos: Valorar a variedade de alimentos do mundo como reflexo da variedade cultural. Recoñecer os mesmos dereitos e necesidades de alimentación e saúde para todos os nenos e nenas do mundo. Reflexionar sobre as consecuencias dunha mala alimentación.

Descrición: A actividade ten tres partes. A partir dunha serie de imaxes trátase de que o alumnado vexa a diversidade de alimentos que se consomen no mundo, mostrando que dentro desa variedade os cereais son a base da alimentación en todo o planeta. Convén relacionar os factores xeográficos (clima) e culturais, cos alimentos dos que se fala. Esta actividade pode enriquecerse se na aula hai alumnos e alumnas de diferentes culturas, achegando eles mesmos o seu testemuño sobre os alimentos. Trátase de interiorizar que unha alimentación pode ser completa indistintamente do lugar do mundo en que se vive e que, polo tanto, todos os nenos e nenas poden estar sans e sas.

A segunda parte da actividade parte dun exercicio de comprensión lectora. A partir do testemuño de Ntonga podemos coñecer non só a súa alimentación e a da súa familia e a súa aldea, senón pulsar tamén o seu estado de saúde. No texto insinúase o xeito de acceso aos alimentos (nunha comunidade rural, a través do autoabastecemento) e, polo tanto, as posibles limitacións. Despois da lectura individual pásase á reflexión colectiva sobre estes aspectos para comparar o estado de saúde do protagonista co propio de cada alumno e alumna a partir de indicadores como o número de veces que come ao día e a cantidade e variedade de alimentos.

A terceira parte, de reflexión persoal a través dun breve exercicio de expresión lectora, é de carácter conclusivo. Trátase de que o alumnado, primeiro de xeito individual e logo colectivamente, reflexione sobre a fragilidade do acceso aos alimentos. Para iso propoñen as seguintes preguntas como xeito de introducir a relación entre a pobreza e saúde e sobre as diferenzas entre a alimentación e a vida de Ntonga e as nosas: que aprendiches da vida de Ntonga? que ten que facer Ntonga antes de ir á escola?; que pasaría coa alimentación de Ntonga se houbese seca?; como te sentirías se comeses o mesmo ca Ntonga? Para finalizar a actividade propoñédelle ao alumnado que escriba unha carta a Ntonga explicándolle como é a nosa dieta.

Orientacións: Nesta actividade trabállanse os eixes de iguais dereitos e necesidades e diferentes alimentos (como factor positivo da diversidade mundial) e diferente acceso (como factor negativo e condicionante da saúde).

3 COIDO A MIÑA SAÚDE E A DOS DEMAIS

Obxectivos: Descubrir outros condicionantes da saúde. Valorar a importancia dun xeito de vida saudable. Valorar a importancia dun contorno saudable.

Descrición: A actividade presenta dúas partes. A primeira, aparentemente centrada nos alumnos e alumnas de xeito individual, consiste na descrición dalgunhas condutas que repercuten no nivel da saúde. A partir das viñetas trátase de reflexionar individual e colectivamente sobre os hábitos de vida saudable (aos que se poden incorporar outros, por iniciativa do alumnado ou dos docentes). Para iso debe enfocarse a reflexión en como me sinto despois (de ter feito deporte, de ter descansado). É interesante insistir na relación entre descanso-capacidade de traballo na clase, tanto por ser unha das condutas que máis convén modificar en termos de educación para a saúde, como por ser a que visualiza nos alumnos a relación entre estas condutas e a saúde. A terceira das viñetas amplía a perspectiva do individual ao social. Coa idea da reciclaxe inclúese o concepto dun contorno limpo e saudable, ao nivel da comunidade onde vive o alumno ou alumna. Esta parte da actividade péchase coa proposta de expresión dos debuxos de prácticas non saudables, que despois serán postas en común oralmente.

A segunda parte desta actividade amplía a noción de contorno que xa se introduciu co concepto de reciclaxe. Pásase da idea de que as nosas accións nos afectan, en termos de saúde, non só a nós ou ao noso contorno máis próximo, a ver como inflúen noutros contornos. Para iso propónse reflexionar de xeito colectivo sobre as consecuencias da acción descrita no debuxo e traballar ideas como a seguinte: esa auga contaminada, ata onde pode chegar, que poboacións/personas poden ver a súa saúde afectada por esa contaminación?"

Orientacións: É conveniente trasladarlle ao alumno que esas prácticas son comúns aos nenos e nenas de calquera cultura, de xeito que se insinúe que todos e todas temos algunha capacidade para decidir sobre a nosa saúde, polo menos na elección de hábitos. A diferenza, que logo se trasladará tamén en termos de saúde, virá dada pola saúde do contorno.

Propostas complementarias: Pódense unir os debuxos realizados coas prácticas non saudables e formar con eles un mural para que o alumnado teña presente o que hai que evitar para estar sans.

4 A AUGA É SAÚDE

Obxectivos: Valorar a auga como un ben global. Relacionar auga e saúde.

Descrición: A actividade presenta catro partes. Na primeira delas, a partir do testemuño dun neno do Sur, introdúcense dous conceptos: a necesidade universal de auga e a diferenza na súa calidade e acceso; a actividade desenvólvese desde a comprensión lectora. Tras a lectura da presentación de Dires pode abrirse a reflexión a partir das seguintes preguntas: de onde saca Dires a auga que usa?; que cousas facemos, como Dires, coa auga?; que outras cousas facemos coa auga que non fai Dires? Estas preguntas deberían axudar a reflexionar sobre as necesidades universais da auga (o que temos en común) e os diferentes usos. Neste punto, os/as docentes poden anotar as respostas no taboleiro segundo o uso da auga estea relacionado coa saúde (usos imprescindibles) ou con outros usos. A terceira parte é unha reflexión sinxela sobre o consumo responsable, a partir das respostas verdadeiro/falso. A última parte da actividade une directamente a calidade da auga coa saúde.

Orientacións: A saúde do contorno concrétase agora nun dos elementos fundamentais para a vida e as saúde: a auga. Trátase de reflexionar sobre a necesidade universal do seu acceso e conservación.

Propostas complementarias: Ao falarmos de usos diferentes na actividade pode presentárselles aos alumnos e alumnas a seguinte pregunta: que outras cousas relacionadas coa auga non terán eses nenos e nenas nas súas casas?, para introducir o tema do saneamento. A parte relacionada co consumo responsable pode incrementarse non só con preguntas concretas sobre como realizan ese uso senón cunha auditoría no propio centro de ensino. Se é posible, pódese ir a un lavabo e colocar, desenroscando o desaugadoiro, un recipiente que permita medir a cantidade de auga que se usa para lavarse as mans responsablemente ou sen pechar a billa.

5 O DEREITO Á SAÚDE

Obxectivos: Valorar os servizos sanitarios como un ben público global.

Descrición: A actividade iníciase a partir dun xogo de diferenzas baseado en dúas series de viñetas. Na primeira serie nárranse as dificultades para acceder aos servizos médicos dunha aldea de Asia. Na segunda serie, cóntase unha historia próxima ao mundo do alumno e a alumna para acceder aos servizos médicos. A idea é manter presente a igualdade do dereito e da necesidade da saúde, esta vez centrado no ámbito dos recursos sanitarios. A segunda parte da actividade pretende reflexionar sobre a vulnerabilidade dos sistemas sanitarios do Sur. A actividade péchase cunha pregunta que o alumnado facilmente responderá dicindo construír un centro de saúde á que o docente pode engadir unha nova pregunta: por que cres que non teñen un centro de saúde?, unindo así unha vez máis os termos pobreza e saúde.

A ficha final presenta unha actividade que intenta resumir o contido de todo o caderno e que pode servir de avaliación dos contidos traballados a nivel conceptual e actitudinal.

Orientacións: O dereito aos servizos sanitarios é o eixe desta proposta na que se traballan as diferenzas no acceso aos recursos e a fragilidade do acceso no Sur, non só co exemplo proposto, senón complementándoo con outros como a falta de medicinas.

Propostas complementarias: As actividades de expresión oral poden facerse máis comunicativas se as presentamos en forma de dramatización simple. Así pode facerse tamén cos resultados da choiva de ideas desenvolvida sobre que cousas poden impedir o acceso aos servizos médicos.

1° ciclo de primaria

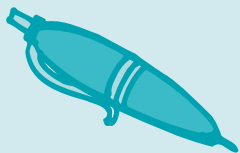
PARA QUE TODOS E TODAS ESTEAMOS SANS



1 COMER BEN É SAÚDE



Colorea no debuxo da páxina anterior aqueles alimentos que son mellores para a túa saúde e rodea cun círculo os demais.



Agora escribe o nome dos alimentos que aparecen no debuxo e que comiches na última semana.

A large, empty white rectangular area with rounded corners, intended for drawing and writing.

Todos os nenos e nenas temos que comer alimentos variados para estar sans, medrar e aprender moito máis.

TODO O MUNDO COME O MESMO?

O cereal é o alimento básico de todas as persoas. En todo o mundo e en todos os tempos...



Chámome Denis e son de Chad e comemos moito painzo.



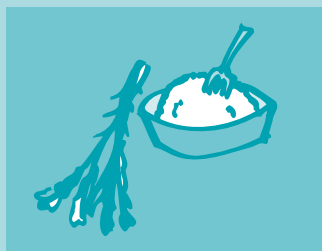
Ola, son Lashmidevi, no meu país, India o arroz é o alimento esencial.



Ola, chámome Ana e en España comemos moito pan.



O millo é o que máis comemos en Guatemala. Eu son Miguel.



Ola, eu son Ntonga e vivo en Ngovayang, unha pequena aldea na selva tropical de Camerún.

Comemos dúas veces ao día. Pola mañá ímos ao horto e recollemos “macabo”, un tubérculo que é o primeiro que tomamos. Pola tarde comemos un prato que prepara a miña nai con “ignam”, que é outro tubérculo, e algo de carne de caza ou polo. Ademais as árbores dannos unha froita moi rica, como os mangos e as papaías.

Case todos os alimentos os cultivamos e criamos na casa, pero ás veces hai que compralos no mercado e co diñeiro que gaña meu pai non sempre podemos facelo.

Ntonga Olama Nsia

3

COIDO A MIÑA SAÚDE E A DOS DEMAIS

Observa as seguintes ilustracións. Son actividades beneficiosas para a saúde.



Que outras cousas podemos facer para beneficiar a nosa saúde?

Agora debuxa algunha actividade que non coide o contorno ou que prexudique a túa saúde ou a dos demais.

Coidando o contorno,
coidamos a saúde de todos.
Mira o seguinte debuxo,
podes contar que pasa?



Todas as persoas precisamos a auga para a nosa saúde. Le a seguinte historia de Dires.

Ola, chámome Dires e vivo en Etiopía. Onde eu vivo non temos billas na casa e temos que recoller a auga nunha fonte que está a quince minutos. A auga que traemos á casa eu úsoa para beber e para lavarme pero ás veces non temos suficiente ou está moi sucia.



A auga é un ben necesario para a saúde, pero escaso. Por iso hai que coidala. Ti falo?

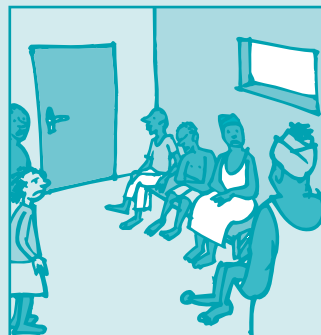
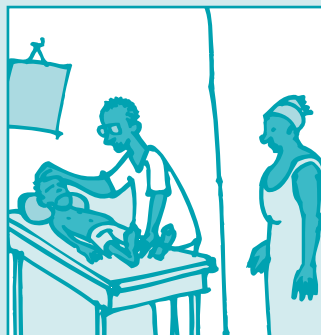
	SI	Non
■ Pecho a billa cando me enxaboo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Dúchome en lugar de bañarme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Non ensucio os ríos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dires di que ás veces a auga que levan á casa está sucia. Que cres que lle pasará se bebe desta auga sucia?

S O DEREITO Á SAÚDE

Observa estas dúas historias. Que diferenzas existen entre elas?

A



B



Agora ti. Propón ideas para facer máis fácil o acceso ao médico para todos os nenos e nenas:

Completa estas frases a partir do que aprendiches:

Todos os nenos e nenas temos dereito á saúde:

A unha alimentación

A un contorno

E a poder ir a cando estamos enfermos ou enfermas