CONSUMO INTELIGENTE: ALIMENTACIÓN Y SALUD

¡¡¡NO AL CONSUMO EXCESIVO DE TELEVISIÓN!!!

Queridos mamá y papá,

Los últimos estudios revelan que nosotros / as pasamos, delante de un televisor, una media diaria de 218 minutos (3 horas y 40 minutos). ¡¡ Qué barbaridad!!

Por eso os vamos a dar una serie de recomendaciones para que el consumo de tele no sea peligroso para nosotros/as:

- Es conveniente que nos acostumbréis a aprender a elegir, anticipadamente, lo que vamos a ver. A la hora indicada encenderemos la tele y, cuando termine el programa elegido, la apagaremos.
- Es conveniente que habléis mucho con nosotros / as sobre el por qué de las elecciones de los programas televisivos y el para qué (distraerse, informarse,....).
- Tenéis que procurar que no nos "traguemos" toda la publicidad y anuncios que pone la tele. De esta manera no nos creareis unas ganas locas de consumir y querer tener cosas que no necesitamos.
- Por favor, ofrecernos alternativas a la televisión. Puede ser una buena idea que elaboremos juntos una lista de actividades para hacer dentro y fuera de casa (un deporte, más lectura con vosotros, ofrecernos juegos de toda la vida que cumplan funciones educativas,..).
- Recordad que es muy saludable que pasemos el mayor tiempo posible al aire libre. En días soleados es muy triste estar en casa viendo la televisión.
- Nosotros / as necesitamos afecto, tiempo y atención. No permitáis que la tele se convierta en nuestra única compañía.
- El sedentarismo es malísimo para la infancia. Es vuestra responsabilidad que nosotros / as, los niños / as, desarrollemos hábitos saludables en cuanto a horas de sueño, alimentación y ejercicio físico.
- No nos tengáis horas y horas jugando a la X-box, vídeo consola, etc. Es tan malo como la tele.

Por favor, tomaros en serio esta carta pues tenemos un grave problema con la tele. Ayudarnos a utilizarla adecuadamente.
¡ GRACIAS!

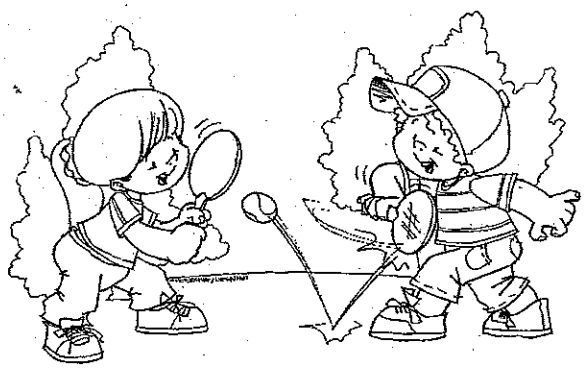
Firma del padre o de la madre

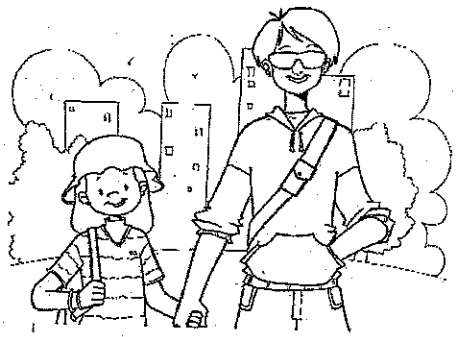
Yo me cuido, tú te cuidas, todos debemos cuidarnos.

En los tiempos que corren, es importante estar atento a todo lo que sucede a nuestro alrededor. Para eso, es fundamental que aprendas a cuidarte. Una manera de hacerlo es tener en cuenta ciertas situaciones que pueden generar problemas de todo tipo.

Lee con atención los siguientes enunciados:

- Si caminas solo o sola por la calle, no te detengas a conversar con personas desconocidas, tampoco aceptes caramelos, chuches o elementos no familiares.
- No permanezcas en la calle solo o sola, cuando no haya nadie en ella, a la hora de la siesta, por ejemplo, o en noche cerrada, cuando las personas ya se han retirado a sus casas y todo está solitario.
- Si viajas en autobús y alguien te incomoda o molesta, dile al conductor lo que te sucede y, seguramente, te ayudará.
- Si vas a alguna parte y observas que se te acercan con intención de robarte o golpearte, corre y refúgiate en una tienda. Siempre se encuentran personas dispuestas a ayudar ante estas situaciones.
- Si practicas algún deporte, trata de llevar tus cosas en una bolsa. Es una manera de evitar que se pierdan.
- Si estás en la puerta de la escuela o de algún otro lugar y tardan en venir a buscarte, entra y espera adentro.
- Si estás en la playa, en la piscina o de excursión, no te alejes demasiado del lugar donde está tu familia o tus profesores. Si lo haces, avisa y antes de alejarte, observa bien el lugar y toma puntos de referencia. Lee también atentamente los carteles que indican peligro. Esto evitará que te pierdas o pases un mal rato.
- Recuerda siempre pedir ayuda a un mayor ante cualquier situación de peligro. Todavía tienes pocos años y es importante que aprendas a cuidarte.
- También es bueno que converses de este tema con tu familia y con tus maestros.





ACTIVIDADES:

1) Haz una lista con las situaciones en las que puede haber peligro y otra de aquellas en las que no.

2) Dibuja tres situaciones presentadas en el texto.

3) Responde: ¿qué le dirías a tus amigos con respecto a este tema? ¿Por qué es importante que te cuides? ¿Qué debes hacer en una situación de peligro?

4) Piensa y resuelve: estás de paseo en un centro comercial de tres plantas; sin darte cuenta, pierdes a tus papás. ¿Qué crees tú que debes hacer?

SI UNO ABUSA, EL CUERPO LO ACUSA

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

- Ordenar y explicar una historieta muda que representa las consecuencias del abuso de alimentos.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD:

- Tomar conciencia de que los hábitos y estilos de vida influyen en la salud de las personas.
- Diferenciar los conceptos de uso y abuso.

ÁREA:

- Conocimiento del Medio.

SUGERENCIAS PARA EL DESARROLLO:

- Es importante comenzar por aclarar los conceptos de uso y abuso, matizando los de buen uso y mal uso, a partir de las ideas previas del alumnado, para lo cual puede entablarse un ***coloquio*** en gran grupo. También puede recurrirse al uso del diccionario.
- Seguidamente, se expone la tarea que se va a realizar de modo individual: por un lado, ordenar la secuencia de viñetas del cómic; por otro, explicar lo que ocurre en cada una de ellas, escribiendo el comentario en el lugar correspondiente.
- Una vez realizada dicha tarea, puede pasarse a realizar un ***debate*** cuyo objetivo es conocer las consecuencias perjudiciales para la salud que puede ocasionar el abuso de determinadas sustancias. Es importante que el alumnado pueda aportar también, como ejemplos, algunas situaciones similares vividas personalmente o por alguien conocido. Por otra parte, en el debate conviene tratar también los *beneficios que tiene una dieta equilibrada para el desarrollo y el correcto funcionamiento del organismo.*
- Finalmente se pide a los alumnos y alumnas que diferencien, con ejemplos, entre uso y abuso de sustancias, para llegar a una definición clara de dichos conceptos. Las conclusiones y las definiciones pueden anotarse en el cuaderno.

OBSERVACIONES:

- Antes del coloquio y del debate es conveniente recordar cómo se pide el turno de palabra.
- Es conveniente desarrollar de forma adecuada los conceptos de dieta, dieta equilibrada, dieta mediterránea y los beneficios de éstas, dentro del área de Conocimiento del Medio, al tratar la alimentación.

RECURSOS Y MATERIALES:

- Los personales del alumnado.
- Cómic con la historieta muda.

cómic

Después de finalizar esta historieta, al dibujante se le olvidó ordenar las cuatro viñetas que la componen y ponerles el texto. Seguro que tú eres capaz de hacerlo.

Viñeta nº: 1

Viñeta nº: 2

Viñeta nº: 3

Viñeta nº: 4

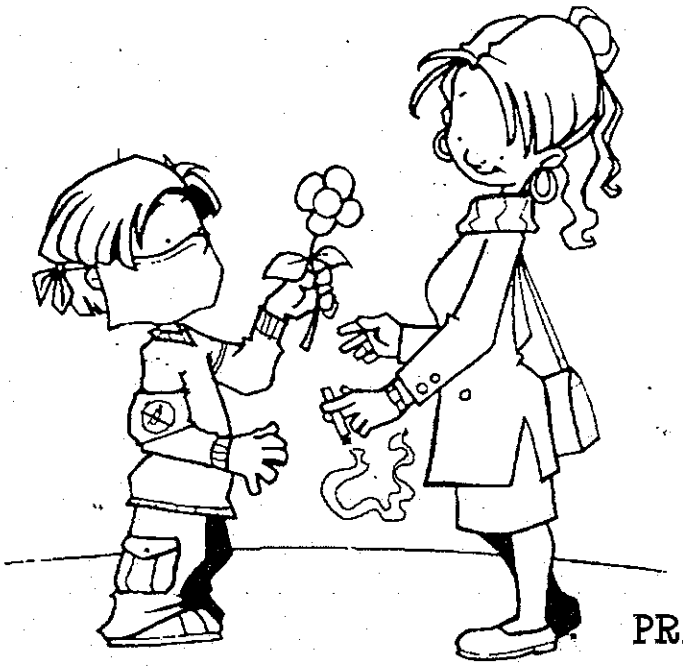
¡ARRIBA LA CREATIVIDAD!
JUEGOS CON EL LENGUAJE

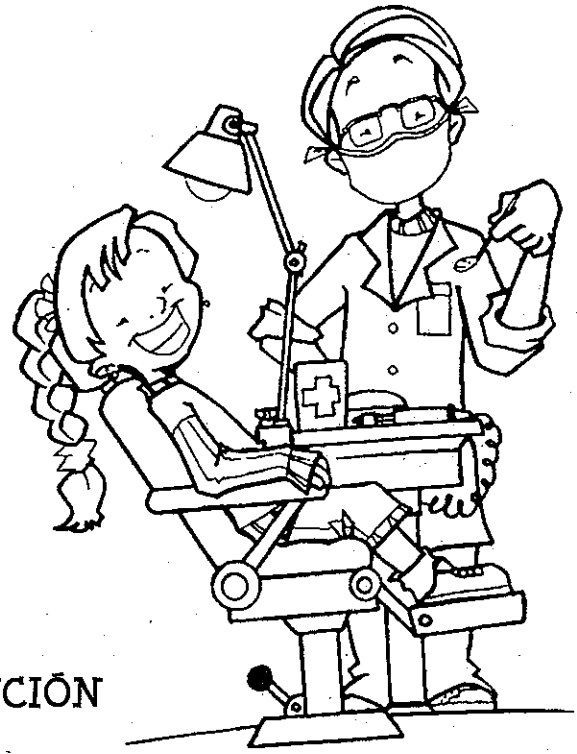
En la siguiente sopa de letras se hallan incluidas las siguientes palabras relacionadas con la salud: *Alimento. Bebida. Dieta. Fiebre. Vacuna. Abuso. Descanso. Médico. Medicina.* Pueden leerse en cualquier sentido: de derecha a izquierda, de izquierda a derecha, de arriba abajo, de abajo arriba, o en diagonal. Si concentras tu atención, las encontrarás todas.

E	T	O	T	N	E	M	I	L	A
T	N	O	S	N	A	C	S	E	D
U	M	F	I	E	B	R	E	G	U
C	V	M	E	D	I	C	I	N	A
N	A	D	I	R	E	V	L	O	P
O	C	I	D	E	M	F	D	L	Ñ
T	U	E	S	U	R	E	D	I	E
E	N	T	C	V	A	Y	D	E	Z
Z	A	A	T	Y	H	Z	T	A	L
A	B	U	S	O	V	S	I	N	D

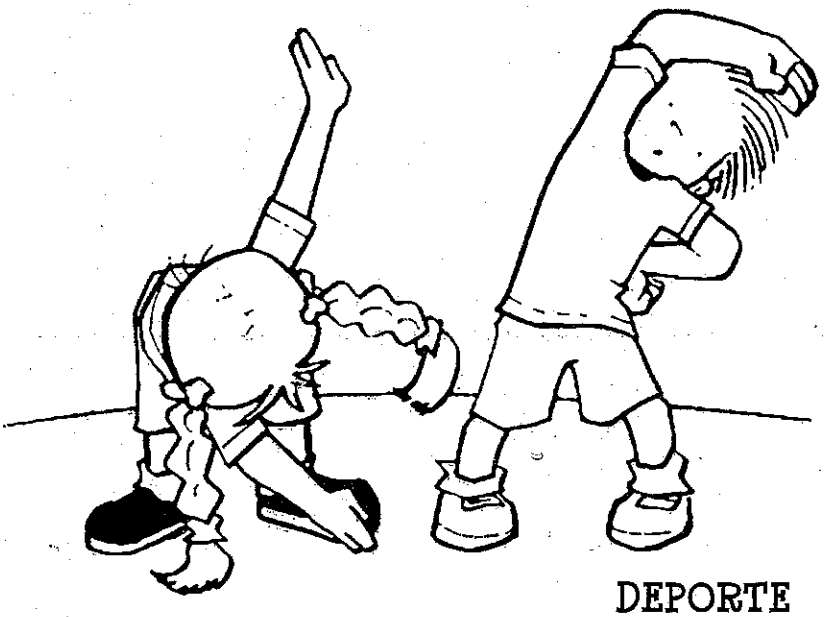
Como sabes, *el aseo y la higiene* son factores que influyen positivamente en la salud. Inventa una sopa de letras ayudándote de la cuadrícula en la que incluyas objetos que tengan que ver con el aseo y la higiene. Después puedes intercambiarla con tus compañeros y compañeras para que la resuelvan.

La salud





PREVENCIÓN



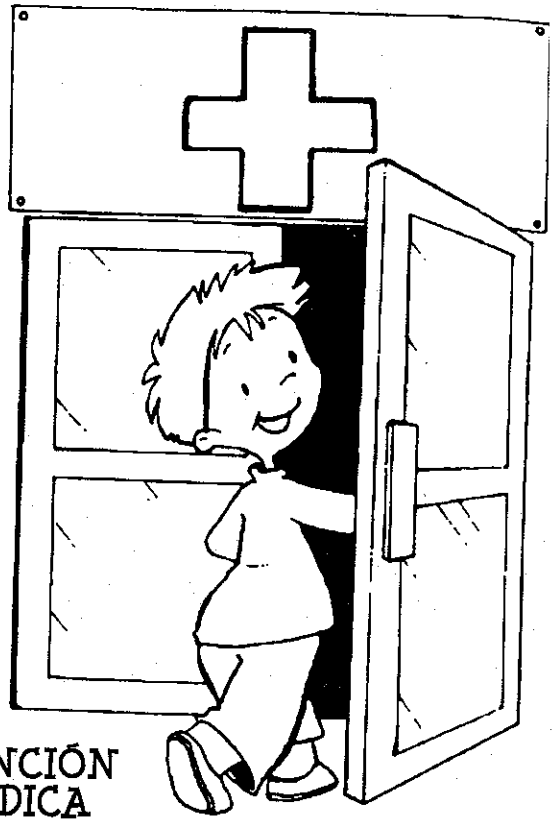
DEPORTE

HIGIENE

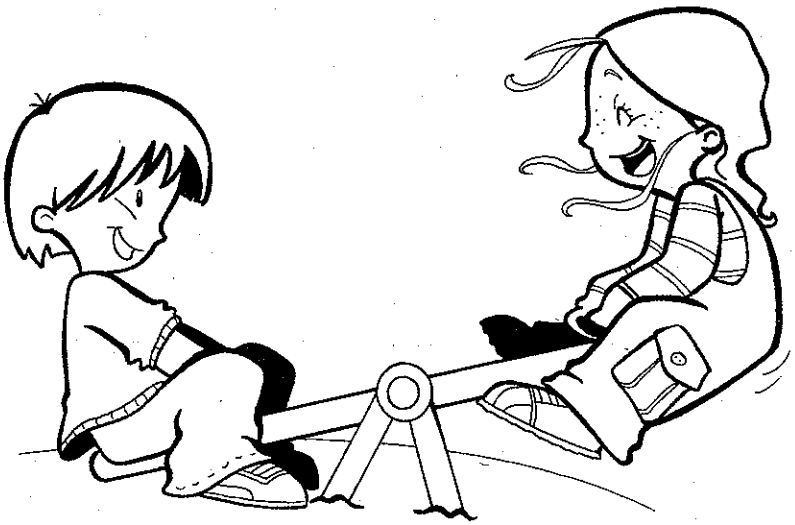
AFECTO

DESCANSO

EDUCACIÓN



ATENCIÓN MÉDICA



JUEGO

AIRE PURO

ALIMENTACIÓN