



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

“TRABAJO LA SALUD DESDE EL AULA”

AUTORIA EDURNE NAVARRO DE OCÍO
TEMÁTICA SALUD
ETAPA EDUCACIÓN PRIMARIA

Resumen

Este artículo pretende ser una pequeña ayuda para todos los docentes, que una manera u otra pretende trabajar la salud con su grupo de alumnos/as. Se plantea un plan de educación para la salud, que cada docente puede incluir en su centro de trabajo. Este es un ejemplo realizado en un primero de primaria , cada uno/a puede adaptarlo a su nivel.

Palabras clave

La salud, higiene personal, Nutrición sana, prevención de accidentes

Introducción

La educación para la salud, en la sociedad actual, es uno de los contenidos pedagógicos a desarrollar desde la escuela. Así , tanto a través de los programas escolares trabajados desde el área de educación física, como en los distintos tipos de actividades complementarias sobre todo las de carácter físico-recreativo, se debe fomentar unos hábitos de vida saludables.

Esta visión de la salud en los/las escolares , debe desarrollarse tanto por los profesionales sanitarios como por los educadores y sobre todo por la propia familia, debe estar cubierta por las instituciones sanitarias y educativas.

Estas obligaciones socioculturales vinculadas con la salud deben iniciarse en la etapa escolar no sólo como medio preventivo, sino especialmente como un fenómeno educativo, siendo responsabilidad de los educadores en la escuela incorporar esos hábitos (higiénicos, nutricionales, actividad física), vinculados todos ellos con la salud.

El plan que a continuación se detalla pretende ser un modelo para poder trabajar desde la escuela la educación para la salud, tan importante para tener una mejor calidad de vida. Dentro del plan expuesto a continuación se describen tres tareas que pueden considerarse como promotoras de salud.

Cada docente puede adaptar el plan de trabajo a las características de su centro y sobre todo a las características del alumnado con el que pretendemos desarrollar el plan de educación para la salud.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

PLAN DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

CEIP Curso 2.008/2.009

1.- Título: “CRECEMOS SAN@S”

2.- Nivel educativo: 1º nivel E. Primaria.

3.- Objetivos generales:: Debido al nivel del alumnado, solo plantearemos y desarrollaremos un objetivo por trimestre, cada objetivo trimestral se corresponderá con uno de los tres bloques temáticos seleccionados y se centrarán fundamentalmente en la vida escolar de los alumnos y alumnas.

Objetivo 1: Conocer y practicar los hábitos básicos de higiene en relación con la vida escolar.s

Objetivo 2: Apreciar de manera básica la importancia de mantener una alimentación variada y equilibrada.

Objetivo 3: Conocer y practicar las normas fundamentales de prevención riesgos en el ámbito escolar.

4.- Bloques temáticos:

Bloque 1: *HÁBITOS DE HIGIENE*

Bloque 2: *ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN*

Bloque 3: *PREVENCIÓN DE ACCIDENTES*

5.- Evaluación:

***Criterios de evaluación:**

- Del Objetivo 1: - Se lava las manos antes de tomar el desayuno en el recreo.
 - Se asea en el servicio después de la clase de E. Física.
 - Se cambia de ropa (camiseta, calzado,...) después de la clase de E. Física si es necesario.
- Del Objetivo 2: - Toma desayunos variados en el recreo a lo largo de la semana.
 - Reconoce que no se debe abusar de dulces y chucherías.
- Del Objetivo 3: - Mantiene posturas correctas en clase.
 - Respeta las normas básicas de seguridad en los desplazamientos por el centro: fila ordenada al entrar y salir, etc.
 - Utiliza los espacios y materiales del centro de forma



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

- adecuada, especialmente en los periodos de recreo y clases de E. Física.
- En las actividades extraescolares (salidas del centro) respeta las normas básicas de seguridad (atención en los desplazamientos urbanos y los lugares que se visitan: (medio natural, etc.).

6.- Actividades:

La primera actividad que desarrollaremos en este plan de trabajo se relaciona con el primer bloque temático; Hábitos de higiene, es importante fomentar desde las primeras edades unos hábitos de higiene saludables lo que incidirá de manera positiva en un crecimiento saludable, mejorando de esta manera el desarrollo integral de nuestros/as alumnos/as.

ACTIVIDAD 1 (1º Trimestre)

ACTIVIDAD 1 (1º Trimestre)	
Título	<i>Los sanitarios del cole</i>
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> -Fomentar la práctica de un aseo básico autónomo en las actividades escolares que así lo requieran. -Trabajar de manera lúdica los hábitos higiénicos básicos.
Contenidos	<p>CONCEPTUALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hábitos higiénicos básicos: utilización de ropa y calzado específico para hacer deporte, aseo básico tras la actividad física, antes de las comidas, ... <p>PROCEDIMENTALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lavado de manos antes de comer - aseo básico tras la actividad física - aseo personal básico tras el recreo <p>ACTITUDINALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> - disposición favorable hacia los hábitos básicos de aseo e higiene personal. - participación adecuada en las actividades propuestas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

Desarrollo	En grupos de cinco alumnos/as, cada día de la semana uno/a será el encargado de “velar” por la higiene y aseo de su grupo (será el <i>sanitario</i> del día), se le entregará un baby de color blanco simulando los de enfermeros/as y médicos. Deberán controlar en los aseos cómo su grupo realiza las acciones básicas de higiene y aseo personal premiando a quién lo haga correctamente con fichas verdes, acumulándose las mismas a lo largo de la semana. Al final de la semana el profesor/a premiará a los equipos que hayan alcanzado un mínimo de puntos. Los premios estarán relacionados con la higiene personal del alumnado.
Materiales	Premios: lotes de productos de aseo e higiene (jabones, cepillos de dientes, colonias, ...) Toallas, babys blancos, jabón diario, toallitas de aseo,...
Temporalización	1º trimestre, 2º quincena de septiembre. Momentos puntuales: antes y después del recreo, antes y después de E. Física, en determinadas actividades que lo requieran (tras manipular materiales de plástica como plastilina, ceras,...).
Evaluación	Al finalizar la actividad realizaremos una serie de preguntas para conocer el grado de satisfacción de la actividad: ¿ Os ha gustado la actividad?, ¿ Para que crees que lo hemos hecho? ¿ Quién ha sido el mejor sanitario/a de la clase? ¿ Por qué es tan importante lavarse las manos? Podremos incluir aquellas preguntas que nos interesen.

La segunda actividad que se plantea en este plan de trabajo se relaciona con el segundo bloque temático; Alimentación y Nutrición, es realmente importante inculcar desde casa y desde la escuela unos hábitos alimenticios sanos, lo que incidirá en un crecimiento saludable y en una mejor calidad de vida en el futuro, y lo más importante crear unos hábitos de alimentación sanos que puedan mantenerse durante toda la vida de los escolares , ayudándoles de esta manera a evitar todo tipo de enfermedades relacionadas con una alimentación inadecuada.

ACTIVIDAD 2 (2º trimestre)

Título	<i>Hoy comemos en el cole</i>
---------------	-------------------------------



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

Objetivos específicos	-Desarrollar el gusto por comer de todo y no solamente aquellos alimentos que más les gustan - Colaboración en casa en la elaboración del plato para el almuerzo comunitario.
Contenidos	CONCEPTUALES: -Alimentación variada: comer de todo -Los peligros del abuso de dulces y chucherías PROCEDIMENTALES: - Colaboración en la elaboración de los platos. - Degustación de los platos elaborados. ACTITUDINALES: - Valoración del trabajo realizado en la elaboración de la comida. - Valoración positiva del trabajo realizado por los otros/as.
Desarrollo	Previamente organizada con los padres/madres del alumnado, se preparará en el aula un almuerzo con comidas aportadas por los propios niños y niñas (realizadas en casa con los padres/madres) en la que destacará la variedad de alimentos y en la que tod@s deberán probarlo todo y apreciar la importancia de la variedad en la alimentación: carnes, pescados, hortalizas, verduras, frutas,... Al finalizar el almuerzo se realizará a modo de concurso , la elección del mejor plato de la comida.
Materiales	Sala de usos múltiples, mesas , sillas, manteles y cubiertos desechables. Premio del concurso: libro de recetas infantiles.
Temporalización	2º trimestre , un miércoles del mes de marzo, en horario de 14 a 16 horas aproximadamente.
Evaluación	Realizaremos una encuesta para conocer el grado de satisfacción con la actividad propuesta, en la que se recogerán aspectos relacionados con los distintos platos que se han degustado. Observación directa en el desarrollo de la actividad.

Dada la importancia que tiene la nutrición en la etapa de Educación Primaria enumeramos una serie de recomendaciones a seguir para una adecuada alimentación de niños y niñas de los 6 a los 12 años:

1. Comer poco a poco y masticar bien.
2. Repartir los alimentos del día en 3 a 5 tomas, no picando entre horas ni comiendo de forma continua.
3. El agua es la mejor bebida para la sed.
4. Mantener el peso proporcional al ritmo de crecimiento.
5. Hay que comer de todo.
6. Consumir diariamente tres raciones de productos lácteos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

7. Tomar cada día fruta- al menos 2 piezas, una de ellas un cítrico-, y hortalizas- verduras o ensalada-. Un par de veces por semana, legumbres.
8. Reducir la grasa animal de nuestra dieta- tocino, mantequilla, carnes y preparaciones culinarias muy grasas, embutidos- sin dejar el uso proporcionado de grasas vegetales como el aceite de oliva. Comer carnes con poca grasa.
9. Tomar más pescado en lugar de carne, al menos tres veces por semana.
10. Si se toman dulces, que no sean en sustitución de otros alimentos- una fruta de postre o una merienda a base de leche, por ejemplo-.
11. Realizar un buen desayuno, con suficientes calorías- cereales, pan , bollos, galletas, miel, aceite de oliva-, proteínas y calcio- leche, yogur, queso- y vitaminas – fruta o zumo de frutas-.
12. Aconsejable seguir la dieta mediterránea, gracias a la cual se presenta una menor incidencia de enfermedades crónicas degenerativas del tipo de las cardiovasculares.
13. Evitar el consumo excesivo de dulces , golosinas y chucherías.
14. Realizar desayunos acordes con las características de los niños y niñas de estas edades (6 a 12 años). Un buen desayuno tiene que aportar calorías- cereales, pan, bollos ,galletas, miel-, proteínas y calcio- leche, yogur , queso- y vitaminas- - fruta o zumo de frutas-.

La última actividad a realizar en este plan de educación para la salud, es la referida al boque 3º, prevención de accidentes, en la cual se realizarán diferentes actividades de tipo lúdico donde buscaremos en todo momento la mejora de la seguridad en la realización de diferentes actividades, y la realización de actividad física saludable incidiendo en la mejora de la calidad de vida del alumnado con el que trabajamos a diario.

Los beneficios que produce la realización de actividad física son los siguientes:

1. Contribuye al desarrollo integral de los niños y niñas.
2. Mantiene y mejora la salud, y previene enfermedades.
3. Fortalece los huesos.
4. Aumenta las destrezas motrices.
5. Mejora el rendimiento escolar.
6. Mejora la relación con los compañeros/as.

ACTIVIDAD 3 (3º trimestre)

ACTIVIDAD 3 (3º trimestre)	
Título	<i>Gymkhana alternativa</i>
Objetivos específicos	Mejorar la capacidad alumnado del control de su propia seguridad. Utilizar materiales no habituales de manera correcta.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

Contenidos	<p>CONCEPTUALES: - Material alternativo; su utilización correcta.</p> <p>PROCEDIMENTALES: - Participación en las actividades propuestas. - Utilización correcta de los materiales.</p> <p>ACTITUDINALES: - Respeto a las normas del juego y al resto de participantes.</p>
Desarrollo	<p>Organizamos la clase en 4 grupos de 6 alumnos/as, cada grupo de manera consecutiva irá rotando por las cuatro zonas propuestas en las cuales tendrán que realizar las siguientes actividades;</p> <p>ZONA 1.- Circuito de minizancos. Recorrerán de manera individual , un circuito señalado de ida y vuelta, portando un objeto que servirá de testigo para dar el relevo al siguiente compañero/a.</p> <p>ZONA 2.- Indiakas. En el suelo distribuimos aros de diferentes tamaños, los alumnos/as lanzarán de uno en uno la indiaka intentando meterlo en un aro, cuanto más alejados estén los aros más se puntua.</p> <p>ZONA 3.- Hockey. Con conos colocaremos un circuito para que el alumnado lleve el disco a través de los conos intentando no salirse. Contaremos el tiempo que tarda el grupo en realizarlo.</p> <p>ZONA 4.- Discos voladores. En una de las porterías colocaremos a un alumno/a de portero/a, el resto intentará marcarle gol con el disco, ganará quien más discos meta dentro de la portería. Todos los miembros del grupo serán lanzadores/as y porteros/as.</p> <p>Al finalizar se realizará el recuento de puntos y tiempos para saber grupo gana la gymkhana.</p> <p>Antes de empezar se explicará muy claramente como se usan los materiales de las cuatro zonas, para evitar cualquier golpe innecesario.</p>
Materiales	<p>Pista polideportiva, conos, sticks de hockey, pastillas de hockey, aros de distintos tamaños, indiakas, cronometro, minizancos, discos blandos, picas (para los zancos), minizancos.</p>
Temporalización	<p>3º trimestre, realizaremos la actividad en el mes de mayo, en horario de 12 a 13,30.</p>



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 12 – NOVIEMBRE DE 2008

Evaluación	Tras la realización de la actividad juntaremos a los participantes y realizaremos una serie de preguntas a cerca de la actividad: ¿ Os ha gustado la gymkhana?, ¿ Qué juego os ha gustado más y por qué?, ¿Ha habido algún problema con los materiales?, etc..... Pretendemos conocer el grado de satisfacción de los participantes y aquellos detalles significativos para poder mejorar la actividad en posteriores ocasiones. También utilizaremos el diario del profesor, donde anotaremos aquello relevante de la actividad.
-------------------	--

7.- Bibliografía:

- . Castañar Balcells, M. Y Camerino Foguet, O. (2003). *La educación física en la enseñanza primaria*. Barcelona: Inde.
- . Medina Jiménez, E. (2003). *Actividad física y salud integral*. Barcelona: Paidotribo.
- . Serra, L. Y Aranceta, J. (2002). *Alimentación infantil y juvenil*. Barcelona: Masson.
- . Serra, L. Y Aranceta, J. (2004). *Nutrición infantil y juvenil*. Barcelona: Masson.

Autoría

-
- Nombre y Apellidos; Eurne Navarro de Oció
 - Centro, localidad, provincia; C.E.I.P, “Pedro Simón Abril”, La Línea. Cádiz
 - E-MAIL: txikuba@yahoo.es