



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 33 - AGOSTO DE 2010

“EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN EL PRIMER CICLO”

AUTORÍA ORELLANA ROMÁN, ELENA M^a
TEMÁTICA EDUCACIÓN PARA LA SALUD
ETAPA EDUCACIÓN PRIMARIA

Resumen

Como en muchos otros aspectos educativos, la responsabilidad de la escuela es tan importante como la que le corresponde a las familias. En concreto, la educación para la salud encuentra en los contenidos propios del área de Conocimiento del Medio la oportunidad de abordar este fin de forma transversal a lo largo de todo un curso. En este sentido, será cada docente el encargado de trabajar estos aspectos y contribuir así a un objetivo tan importante como el que nos ocupa.

Palabras clave

Educación, salud, desarrollo, hábitos saludables.

1. ¿QUE ENTENDEMOS POR EDUCACIÓN PARA LA SALUD?

En 1946 La Organización Mundial de la salud en su Carta Magna define la salud como “Completo estado de bienestar físico, psíquico y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades”. Unos años más tarde, en 1992, se añadió a dicha definición “ y en armonía con el medio ambiente”, ampliando así el concepto.

En el artículo 43 de la Constitución Española se dice: "... los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria...". La Educación para la Salud, por tanto, pretende fomentar todas las actividades que estimulen a la población a desear, saber, hacer y buscar ayuda, en los casos que se requiera, para estar sana.

Siguiendo con conceptos, podemos definir Educación para la salud como “un proceso de educación permanente que se inicia en los primeros años de la infancia orientado al conocimiento de si mismo en todas las dimensiones, tanto individuales como sociales, y también del ambiente que le rodea en su doble dimensión, ecológica y social, con objeto de poder tener una vida sana y participar en la salud colectiva” (Perea Quesada, R.; 1991).

En el caso de la salud infantil podemos afirmar que los principales elementos que pueden favorecer el desarrollo de la salud infantil, son:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 33 - AGOSTO DE 2010

- El entorno social, las personas con las que se relaciona, ya sean adultas o iguales.
- Un clima afectivo, ordenado y relajado, donde se sienta querido/a, protegido/a.
- Un ambiente que le ofrezca gran cantidad de estímulos de aprendizaje.
- Posibilidades de juego y de ejercicio al aire libre.
- Actuación coordinada de las personas adultas que están en relación con el niño/a, que no haya contradicciones entre unas y otras.
- Alimentación, higiene y descanso adecuado y aprendizaje de los hábitos correspondientes.
- La existencia de un programa de salud en las escuelas.
- Entorno físico que puede satisfacer sus necesidades: ubicación del centro, condiciones arquitectónicas y de mobiliario, organización de los espacios.

2. LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LA ESCUELA

Como hemos visto anteriormente la escuela constituye un importante factor de influencia y promoción de la salud. Así, de la misma manera que el sistema educativo trata de preparar a los alumnos y alumnas para la vida, debe formarlos también para que sean capaces de tomar decisiones que van a repercutir claramente en su salud. A estas edades es más fácil que incorporen o adquieran hábitos que constituyan estilos de vida más saludable.

La educación no puede preocuparse únicamente de los aspectos individuales, sino también de los sociales y medioambientales. Esto supone ampliar el campo de intervención, más allá de los conceptos, conocimientos hay que integrar los procedimientos de salud y las actuaciones preventivas para promover una escuela de salud.

Pero los contenidos de salud por sí solos no son suficientes para la incorporación en la vida diaria de comportamientos y actitudes saludables. Se necesita la participación de las familias, de organismos oficiales, la valoración de profesores y un ambiente general del centro que responda a la importancia que se le debe atribuir. Esto significa que las familias deben conocer el plan escolar e incluso participar activamente en su elaboración y colaborar en su desarrollo; es de suma importancia no proporcionar a los niños y niñas mensajes contradictorios que puedan provocar tensiones entre ellos y roces entre los demás componentes de la comunidad educativa.

2.1. Intervención educativa.

Los criterios que han de seguirse para la intervención educativa se pueden ir concretando siguiendo los diferentes campos que se incluyen en Educación para la Salud. En este sentido debemos incluir:

- Alimentación y Nutrición: Es importante que los niños y niñas comprendan y aprendan la necesidad de llevar a cabo una buena y equilibrada alimentación, eliminando o disminuyendo



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 33 - AGOSTO DE 2010

los alimentos poco saludables como bollería, chucherías, ...en este sentido habría que incluir también aquellos hábitos de autonomía en las comidas, como por ejemplo, lavarse las manos, utilizar cubiertos y servilleta, abrir algunos productos,...

- Educación sexual: Se debe aprovechar cualquier situación, área, tema o circunstancia que se presente, que pueda orientar, formar al alumnado en una visión correcta y saludable de las relaciones humanas, intentando hacerlo de forma natural y sin mentiras.
- Educación para evitar dependencias: aunque podamos pensar que los niños y niñas de Educación Primaria no tienen edad para sufrir estos problemas, lo cierto es que en ocasiones podemos encontrar situaciones de dependencias en relación al ordenador, videojuegos, televisión,...Para evitar estas conductas debemos trabajar en clase el uso adecuado y saludable de ciertos usos y estar coordinados con las familias.
- Actividad física: A estas edades no podemos pretender que permanezcan sentados todo el tiempo; necesitan actividad, movimiento. Además de las clases de Educación Física podemos programar algún juego o actividad motivadora que cumpla este requisito y que impliquen a todo el grupo.
- Prevención de accidentes: El afán de investigar, conocer, moverse, jugar lleva en ocasiones a que el alumnado pueda sufrir ciertos accidentes, tanto en casa como en la escuela. Por eso es necesario que se le planteen situaciones para que detecten los posibles peligros y sus consecuencias y así prevenirlos.
- Educación vial: En la actualidad, nuestra sociedad tiene un problema debido a una incorrecta utilización de las vías públicas. Por ello es muy importante intentar atacar el problema desde la infancia con una buena educación vial con la que enseñar al alumnado a desplazarse y comportarse por la vía pública, ya sea como peatón o como conductor, de una forma correcta y ordenada. Estas pautas de comportamiento, consejos y enseñanzas en el niño de hoy, hará posible un buen conductor en el mañana.
- Cuidados personales y de higiene: Debemos fomentar que aprendan y adquieran hábitos relativos a estos aspectos tan necesarios para contribuir a la salud individual como grupal.

Para contribuir a esta promoción de la salud del grupo he tratado de incluir en cada una de las unidades didácticas abordadas a lo largo del curso contenidos y experiencias que contribuyan a dicho fin. Antes de pasar a la exposición de la experiencia, aclarar que estas actividades se han llevado a cabo con alumnado de primer curso de Educación Primaria, perteneciente a un colegio de difícil



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 33 - AGOSTO DE 2010

desempeño, lo que implica conjunto de dificultades en el alumnado que se hacen patentes a lo largo del proceso educativo y que podríamos resumir en:

- Problemas de lenguaje
- Relaciones, a menudo difíciles, con las familias
- Bajos niveles socio-económicos.

Siguiendo con la programación del centro, las unidades diseñadas a lo largo del curso que han incidido más en temas relativos a la Educación para la salud, han sido:

- ASÍ SOY YO.
- SUENAN CAMPANAS
- NOS VAMOS DE SAFARI
- MANOS A LA OBRA
- VIAJE A TAHITÍ
- LLEGAN LAS VACACIONES.

Veamos a continuación el eje central las unidades, tomando como punto de partida los contenidos incluidos para el área de conocimiento del medio, los objetivos propuestos en cada una de ellas, y las actividades realizadas para contribuir al fomento y desarrollo de la salud del grupo.

UNIDAD 1: ASÍ SOY YO.

El objetivo principal es que los alumnos/as adquieran un mayor conocimiento de sí mismos, de su cuerpo y de las consecuencias que produce su relación con el entorno próximo. Los objetivos son:

- Identificar las partes del cuerpo humano: cabeza (cara, frente, nariz, cejas, ojos, boca, barbilla y oreja); tronco (pecho y espalda); extremidades (brazo, manos, piernas y pies).
- Desarrollar hábitos que favorezcan nuestra salud: hábitos de higiene, postura corporal, descanso, las revisiones médicas...

Actividades.

- LAS PARTES DE MI CUERPO: Se le entregó una ficha en la que aparecía una silueta de un cuerpo humano en la que tuvieron que etiquetar, teniendo todas las palabras como modelos y



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 33 - AGOSTO DE 2010

desordenadas en la pizarra las siguientes partes: cabeza (cara, frente, nariz, cejas, ojos, boca, barbilla y oreja); tronco (pecho y espalda); extremidades (brazo, manos, piernas y pies).

- CAMBIAMOS CON EL PASO DEL TIEMPO: Comentamos que las personas vamos cambiando con el paso del tiempo. Para ello comenzaremos hablando de cómo son los bebés, qué comen,...y como son ellos y ellas en este momento, como es su padre y su abuelo,... Se les entregó a los niños/as una ficha con cuatro imágenes de personas en distintas fases de la vida de forma desordenada para que las numeraran ordenadamente.
- INVESTIGAMOS SOBRE LOS HÁBITOS.
 - o Debían identificar los hábitos no saludables y los saludables habituales.
 - o Narramos e imitamos de forma ordenada los pasos que hay que seguir para realizar las actividades relacionadas con el cuidado personal, por ejemplo: lavarse los dientes, lavarse las manos...
 - o Relacionamos malos hábitos con sus consecuencias, con las dolencias o enfermedades que pueden acarrear: obesidad, caries, resfriados,...
 - o Representamos por medio de gestos una actividad relacionada con el cuidado personal para que el resto la adivinasen llevando un registro para saber qué actividades se han ido diciendo y que no se repitan.
 - o Se les presentó diferentes objetos para que los adivinasen la utilidad de los mismos.
 - o Soluciones de higiene. Planteé diferentes problemas higiénicos para que los alumnos/s buscaran la solución más adecuada. Por ejemplo: tenemos un perro lleno de garrapatas, ¿qué hacemos? La solución al problema se iba consiguiendo dirigiendo las preguntas en el aula, y con las respuestas de todo el grupo.
 - o El neceser para ir de viaje. La actividad consistía en elegir los productos y utensilios que se necesitan para la higiene diaria. Pensamos que nos íbamos de viaje y teníamos ya preparada la maleta, pero nos faltaba el neceser. Esta situación podía variar según el lugar donde decidíamos irnos de viaje: si necesitamos crema solar, loción antimosquitos, etc. Finalmente realizaron una ficha cuestionario sobre sus hábitos respondiendo si o no.
 - o Charlamos sobre: para concienciar a los alumnos trabajamos diferentes temas tales como: hábitos de higiene, revisiones médicas, discapacidades físicas y sensoriales a modo de charla o debate para que ellos, y siempre respetando el turno de palabra, pudieran dar su opinión sobre temas tan importantes como estos. Así, por ejemplo para abordar el tema de las enfermedades se realizaron preguntas como: ¿Habéis estado en el hospital alguna vez? ¿Por qué? ¿Te visitan tus amigos cuando estás enfermo o preguntan por ti para saber cómo estás? ¿Cómo te encuentras de ánimo cuando estás enfermo? Si visitaras a un amigo o amiga en el hospital, ¿qué le llevarías?, ¿qué le dirías?, ¿cómo le animarías? Se incidió en las distintas normas que han de respetarse en un centro médico: permanecer en silencio o hablar en voz muy baja, no correr por la sala de espera, obedecer las indicaciones de los doctores y



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 33 - AGOSTO DE 2010

enfermeros. Hablaremos sobre los profesionales que trabajan para cuidar nuestra salud. Comentamos que, dado que el cuerpo tiene órganos que realizan distintas funciones, existen médicos especialistas. También hablamos de algunas enfermedades conocidas por los alumnos/as haciendo especial mención a la pediculosis: comenté al grupo que, en ocasiones, en el cabello aparecen unos diminutos insectos llamados piojos, que depositan sus huevos, denominados liendres, justo en la raíz del pelo; para prevenirlos y acabar con ellos, se utilizan champú y lociones especiales; también hay otra serie de medidas preventivas, como cepillarse el pelo cada día, llevar el cabello siempre limpio y no compartir cepillos o gorros.

UNIDAD 2: SUENAN CAMPANAS.

El centro de interés de esta unidad era la festividad de Navidad, eje del que se partió para el tratamiento de diferentes contenidos relacionados con la salud; en este sentido los objetivos fueron:

- Identificar las comidas necesarias que se realizan durante un día.
- Conocer los distintos tipos de alimentos, su origen y conservación.
- Comprender y valorar la necesidad de tomar alimentos variados y saludables.
- Conocer el proceso de elaboración de algunos alimentos cotidianos.
- Reconocer la necesidad de convivir con otras personas, evitando comportamientos sexistas.

Actividades:

- **HAY QUE COMER DE TODO:** Para introducir el tema de los alimentos se preguntó al grupo que comida les gusta más. Con los diferentes platos clasificamos alimentos (verdura, fruta, carne,...) y hablamos de la importancia de comer de todo y de los alimentos más adecuados en cada una de las cuatro comidas (desayuno, comida, merienda, cena) haciendo hincapié en la necesidad de no abusar de chuches, bollería, etc.
- **EL ORIGEN DE LOS ALIMENTOS:** Comentamos de donde proceden los alimentos, por ejemplo el tomate de un huerto (origen vegetal), el filete de una vaca (origen animal) y posteriormente vimos el origen de algún plato completo enumerando sus ingredientes. Igualmente se explicó el proceso de elaboración de algunos alimentos cotidianos como por ejemplo: leche, miel, huevo,...y como se conservan: en el frigorífico, en lata, ...Luego se les presentó diferentes imágenes relativas a dicho proceso o al consumo y tuvieron que ordenar la secuencia temporal.
- **LA RECETA:** tras mostrarles libros de recetas, se les explicó que deben aparecer los siguientes elementos: los ingredientes (para saber qué tenemos que comprar), los utensilios necesarios (para tenerlos preparados) y el proceso de preparación (donde se nos explica cómo lo hacemos, durante cuánto tiempo hay que calentar,...). Luego se les indicó qué postre navideño íbamos a preparar (roscos de anís) y copiaron la receta. se propuso al grupo que preguntaran a sus familias por recetas que le gustaban y que confeccionaran una ficha (NOMBRE, INGREDIENTES, PREPARACIÓN, DIBUJO DEL PLATO) que pasó a formar



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 33 - AGOSTO DE 2010

parte de un libro para el aula. Este libro pudieron llevarlo a casa por un día para enseñarlo a la familia. Finalmente preparamos nuestros postres y los degustamos en el aula.

- OS PRESETO A MI FAMILIA: Se pidió a los niños/as que nombraran todos los miembros de la familia que conocen mientras se escribían en la pizarra. Hablamos sobre las responsabilidades en casa y se invitó a los alumnos/as a que colaborasen en diferentes tareas propias para la edad. En días sucesivos se preguntó a algunos niños/as que hicieron ayer, que iban a hacer mañana, que describieran temporalmente alguna actividad,...
- Posteriormente se les explicó qué es un árbol genealógico poniendo de ejemplo la familia de algún miembro del grupo. Finalmente se les animó para que ellos mismos, de forma individual, completasen un árbol genealógico que se les entregó previamente en una ficha.

UNIDAD 4: NOS VAMOS DE SAFARI

Debido a los diferentes problemas ambientales actuales es necesario que, desde edades tempranas, se acerque al alumnado a estos temas. Sólo así podrán adquirir los contenidos necesarios que le permitan tener una actitud respetuosa y responsable con el medio. Por todo ello, trabajamos contenidos relativos al agua, animales y plantas tratando de establecer relaciones entre todos ellos y con los contenidos de las diferentes áreas. Los objetivos más afines al fin que tratamos fueron:

- Conocer un elemento básico del medio físico: el agua.
- Conocer los diferentes fenómenos atmosféricos: lluvia, viento, nieve, granizo y sus consecuencias para las personas.
- Usar responsablemente y conocer utilidades en la vida cotidiana.
- Identificar a los animales como seres vivos, su clasificación, características físicas, desplazamientos, hábitat y alimentación.
- Distinguir los animales domésticos de los salvajes.
- Conocer las plantas, su ciclo vital, partes y clasificación.
- Apreciar la utilidad de animales y plantas para las personas.
- Valorar la necesaria relación entre los seres humanos, los animales y las plantas.

Actividades

- EL AGUA ES IMPORTANTE: Se pidió a los alumnos/as que pensaran en las actividades que realizan en las que se utiliza el agua tanto en el cole como en casa. Se les explicó también que existen muchos deportes que se practican con agua o sobre el agua: natación, waterpolo, esquí, vela,... así como la necesidad de agua para los animales y las plantas. Finalmente el alumnado realizó una ficha en la que tuvieron que asociar un dibujo con el uso del agua
- ¡RAYOS, TRUENOS Y CENTELLAS! Se mostró al grupo diferentes imágenes en las que aparecían distintos fenómenos atmosféricos (viento, lluvia, granizo, nieve) y paisajes estacionales con el objetivo de que el alumnado, mediante la observación y preguntas guiadas establecieran conclusiones. Fuimos apuntando en la pizarra cada uno de los fenómenos que íbamos a trabajar e imitamos su ruido y dijimos las consecuencias que tienen



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 33 - AGOSTO DE 2010

para las personas. Finalmente el alumnado realizó una ficha en la que relacionaron mediante flechas cada fenómeno con su nombre.

- ¿QUÉ TIEMPO HACE? Presenté al grupo la siguiente situación: imaginad que nos vamos a ir de viaje y no sabemos que ropa poner en la maleta por que no sabemos si hace frío o calor, si lluevo o no,...¿cómo podemos saberlo? Hubo que guiarlos hasta que alguno propuso viendo un mapa del tiempo; tras dejar que expresasen sus propias experiencias vemos en el ordenador de clase la predicción del tiempo en la página www.eltiempo.es y comentamos las diferentes imágenes. Luego elaboramos un mural con los símbolos del mapa del tiempo y la ropa y complementos necesarios en cada caso.
- LOS ANIMALES NECESITAN CUIDADOS: tras estudiar los diferentes tipos de animales según la clasificación fijada, de confeccionar un libro, se fomentó el cuidado sobre las mascotas y animales en general. Igualmente aludimos al peligro de algunos de extinguirse. También charlamos sobre las medidas de higiene necesarias al tratar con animales y de lo que estos nos brinda (alimentos, tejidos, compañía,...)
- LAS PLANTAS NOS PROPORCIONAN... Se pidió al grupo que nombrasen objetos y cosas que tienen origen vegetal, y hablamos de diferentes plantas aromáticas, medicinales y culinarias, destacando en todo momento la utilidad de las plantas para las personas, sobre todo los beneficios para la salud por el consumo de frutas y verduras. Finalmente cumplimentaron varias fichas en la que se recogían estos contenidos.
- CUIDEMOS EL MEDIO AMBIENTE: el gran objetivo fue fomentar el desarrollo de actitudes responsables frente a determinados problemas ambientales. Estas ideas, sugeridas en un debate, quedaron recogidas en carteles que se colocaron en el aula y en el pasillo.

UNIDAD 5: MANOS A LA OBRA.

El alumnado, diariamente convive con otras personas que trabajan, utilizan herramientas; igualmente él mismo manipula distintos objetos con los que es preciso seguir unas normas para evitar posibles accidentes. Los objetivos propuestos fueron:

- Conocer las profesiones del entorno más cercano.
- Conocer las herramientas, materiales, y máquinas que utilizan, servicios que prestan y lugar de trabajo.
- Realizar la ordenación temporal del proceso de elaboración del pan y el aceite.
- Conocer el reciclaje de materiales: cartón, vidrio, plástico y aluminio.
- Saber asociar los materiales por su procedencia animal, vegetal o mineral.
- Usar cuidadosamente los materiales, sustancias y herramienta.
- Adoptar comportamientos asociados a la seguridad personal y al ahorro energético.

Actividades:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 33 - AGOSTO DE 2010

- **OBSERVAMOS A LOS MAYORES TRABAJAR:** Se presentó una lámina en la que se podía ver a diferentes personas realizar su trabajo. Con ella se inició la unidad y nos sirvió de punto de partida para distintas actividades. Se aprovechó para preguntar al grupo si sabían a qué se dedican sus familiares más cercanos, qué querían ser de mayor,...con el objetivo de conocer las ideas previas del grupo y trabajar la expresión oral.
- **DISTINTOS TIPOS DE TRABAJO:** Se explicó al grupo que existen distintas profesiones según el tipo de trabajo. Así, distinguimos entre aquellas en las que nos proporcionan materias primas, otras que transforman esas materias primas y aquellas que prestan servicios. Se les hizo ver la importancia de todas ellas y la necesidad de respetar a todas las personas que las llevan a cabo. El grupo realizó varias tareas para afianzar las labores propias de algunas de estas profesiones.
- **¿CÓMO SE ELABORAN ALGUNOS PRODUCTOS?:** Como continuación de la actividad anterior planteamos al grupo que hay personas que no proporcionan materias primas ni prestan servicios, sino que nos proporcionan productos elaborados. En este caso nos centramos en la elaboración del pan y del aceite explicando al grupo el proceso seguido. Los alumnos y alumnas disponían de dos láminas (una por cada proceso) en la que los diferentes pasos estarán desordenados; se recortaron y pegaron en un folio de color explicando brevemente por escrito.
- **¿DE QUÉ ESTÁN HECHAS LAS COSAS?:** Observamos elementos del aula y se les comentó que están hechos con distintos materiales: papel, madera, vidrio, metal, hierro,.... Luego se pidió al grupo que nombraran otros objetos elaborados con alguno o algunos de estos materiales.
- **INVESTIGAMOS SOBRE EL ORIGEN DE LAS COSAS:** Partiendo de objetos cotidianos al alumnado, fuimos nombrando el tipo de material que estaban hechos y si su origen era animal, vegetal o mineral. Luego se realizó una ficha en la que debían clasificar distintos objetos según su origen.
- **¡A RECICLAR:** Se recordó la importancia de cuidar el medio ambiente, aspecto trabajado en las unidades anteriores. Comentamos al grupo que una de las formas de hacerlo es el separar la basura según su procedencia. Explicamos la existencia de distintos contenedores y el tipo de basura que debemos depositar en cada uno de ellos para que muchos de ellos vuelvan a utilizarse de nuevo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 33 - AGOSTO DE 2010

- CUIDADO Y PRECAUCIÓN: Hablamos sobre el trabajo de casa, pues también lo es. Luego se pidió al grupo que nombrasen herramientas, sustancias, electrodomésticos y otras máquinas con las que tenemos que tener cuidado cuando las manipulamos, advirtiendo que algunas sólo deben tocarlas las personas mayores. Luego cumplimentaron una ficha en la que tenían que señalar los elementos peligrosos en una situación determinada.
- QUE IMPORTANTE ES LA ELECTRICIDAD: Después de charlar sobre los electrodomésticos y otras máquinas se comentó si funcionaban o no con electricidad. Se explicamos que la electricidad es muy importante y que resulta conveniente que no la derrochemos. Se pidió al grupo que propusieran medidas para ahorrar electricidad. Escribimos en el cuaderno y realizamos fichas en la que se apliquen los distintos aspectos trabajados.

UNIDAD 6: NOS VAMOS DE VIAJE A TAHITI.

Esta unidad tuvo como centro de interés los medios de transportes y estaba enlazada con el Proyecto “Los Bailes del Mundo”, uno de los proyectos en los que cada año trabaja todo el centro, y que entre sus objetivos está el que el alumnado conozca otros países, costumbres, gastronomía y otros rasgos distintivos propios del país objeto de estudio; finalmente el proyecto culmina en la representación de distintas danzas tradicionales. Para el trabajo de esta unidad se planteó un hipotético viaje con destino a Tahití, por lo que fue muy fácil conectar con un centro de interés básico: los medios de transportes. Entre los objetivos relacionados con la educación para la salud encontramos:

- Conocer y diferenciar los medios de transporte terrestre, aéreos y marítimos y su evolución.
- Saber utilizar de forma correcta los medios de transporte, tanto públicos como privados.
- Comportarse adecuadamente como peatones responsables.
- Conocer algunas señales y normas de tráfico básicas.
- Conocer Tahití, su continente, capital, lengua, monumentos más representativos, gastronomía, baile y traje típico, bandera, escudo y situación geográfica.
- Conocer otras formas de vida diferentes a la suya, fomentando el respeto, la tolerancia y el conocimiento y aceptación de la diversidad cultural.

Actividades:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 33 - AGOSTO DE 2010

- EL MUNDO ES MUY GRANDE: Se partió de la experiencia previa de los/as alumnos/as con un intercambio de ideas en las que ellos/as manifestaron qué otros lugares conocían y cómo han llegado a saber de su existencia (películas, documentales, viajes, etc.). Posteriormente se les mostró un mapamundi en el que podían observar todos los continentes, se les dio sus nombres y dónde está España y Melilla. Por último se les entregó una ficha de un mapamundi para que pusieran los nombres a los continentes y, en lo posible, que situaran España y Melilla en el mapa.
- CONFECCIONAMOS NUESTRO PANEL: El grupo realizó un panel sobre Tahiti, sobre el clima, las religiones, los idiomas, la fauna, la flora y todo lo que sea interesante para ellos. Para ello, cada día nos centramos en un aspecto diferente y se realizaron fichas, dibujos, listas,... relacionadas con el tema tratado.
- ¡NOS VAMOS A TAHITI! Una vez que los alumnos y alumnas localizaron Tahiti en el mapa, se les preguntó cómo podríamos llegar hasta allí y qué medios de transporte necesitaríamos. El grupo buscó información sobre los medios de transportes a través de libros, internet, preguntando a sus familias, etc. Recogida la información, dieron una explicación sobre “¿cómo puedo ir hasta allí?”.
- POR MAR, POR AIRE, POR TIERRA,..Después de haber buscado información sobre los medios de transportes pasamos a clasificar los transportes trabajados según el tipo de desplazamiento. Igualmente el grupo pudo nombrar otros transportes, clasificarlos y elegir el más adecuado para diferentes desplazamientos. También conocimos otros medios propios de Tahití como “*le truck*” (un camión pero del que sólo queda la cabina del conductor: el resto es una habitáculo con bancos donde se asientan los pasajeros) o el “ *taxi- water*”(para hacer recorridos por el agua).
- ¡CÓMO HAN EVOLUCIONADO LOS TRANSPORTES! Se les presentó imágenes de aviones, barcos, coches,... de tiempos pasados y actuales y hablamos sobre las principales diferencias existentes entre ellos, así sobre cómo se imaginan que serán en el futuro. Posteriormente en una ficha discriminaron unos de otros y hubo quien se inventó alguno para el futuro.
- APRENDEMOS A COMPORTARNOS EN LOS TRANSPORTES: Se presentó diferentes situaciones posibles en distintos desplazamientos para comentar el comportamiento adecuado que debemos tener en cada uno de ellos, por ejemplo: guardar la cola para entrar en el autobús, ceder el asiento a mujeres embarazadas y personas mayores, abrocharnos el



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 33 - AGOSTO DE 2010

cinturón de seguridad en el coche,...Posteriormente cumplimentaron una ficha en la que tenían que discriminar los comportamientos adecuados de los incorrectos y acompañaron las imágenes con frases explicativas.

- CONOCEMOS ALGUNAS SEÑALES: Se les presentó una lámina en la que se podía ver algunas calles. En ella aparecían semáforos, pasos de peatones, autobuses, señales de tráfico,.. Poco a poco fuimos describiendo el significado de las mismas. Posteriormente, el grupo pudo jugar en la dirección: <http://www.dgt.es/educacionvial/recursos/ninos/principal.html>

UNIDAD 7: LLEGAN LAS VACACIONES:

Con la proximidad del fin de curso se intentó que los alumnos y alumnas recordaran algunas normas básicas para el cuidado de su salud durante el verano. Así los objetivos saludables fueron:

- Recordar las estaciones del año y su implicación para las personas.
- Organizar del tiempo libre a partir de un horario de actividades.
- Conocer algunas normas para evitar el peligro del sol.
- Comprender la importancia de ser responsables con los baños en la playa o en la piscina.

Actividades:

- ¿QUÉ ME PONGO?: Tras recordar las distintas estaciones, fuimos viendo las principales características de las mismas. Luego se presentó al grupo cuatro personajes y diferentes prendas de vestir; a cada uno de los personajes se les colocó sobre un paisaje estacional diferente; cada miembro fue eligiendo una prenda y la puso sobre el personaje que correspondía.
- VAMOS A LA PLAYA: Durante esta unidad estaba programada una excursión a la playa. Para ello, y encuadradas en las actividades previas a la salida, recordamos y afianzamos los cuidados que todas las personas deben tener a la hora de protegerse del sol. Para ello se observó el efecto del sol sobre dos trozos de papel negro a lo largo de la mañana; uno se dejó al sol y otro se guardó en el armario; al final de la mañana comprobamos que el que se dejó en la ventana había perdido color, se había desgastado; así se demostró que nuestra piel también se desgasta. Otras actividades iban encaminadas al uso de gorras, protector solar, uso de flotadores o manguitos, y sobre todo la precaución en el agua. Igualmente se



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 33 - AGOSTO DE 2010

aprovechó la oportunidad para recordar al grupo la importancia y necesidad de no dejar residuos en la playa para evitar la contaminación de la misma.

- ¿QUÉ HACEMOS EN NUESTRO TIEMPO LIBRE? Se dejó al grupo que expusieran sus ideas, que se fueron escribiendo en la pizarra para luego recordarlas. Se destacó sobre todo la necesidad de planificar bien nuestro tiempo libre para poder relacionarnos con otras persona, tanto adultas como iguales. Igualmente se recordó que no es bueno estar todo el día viendo la televisión o jugando con máquinas o con el ordenador.

3. CONCLUSIÓN.

Como hemos visto, los propios contenidos recogidos en la normativa nos hacen fácil el poder ir introduciendo a nuestro alumnado en este camino tan importante y necesario como es el aprendizaje de aspectos saludables, y que, deben iniciarse desde las primeras edades para contribuir a la adquisición de hábitos que contribuirán, en gran medida, al desarrollo integral de cada una de esas futuras personas adultas que día a día crecen y se desarrollan.

4. BIBLIOGRAFÍA Y DIRECCIONES DE INTERÉS.

- Calvo Bruzos, S. (1991). *Educación para la salud en la escuela*. Madrid: Díaz de Santos.
- Juárez, F. (2001). *Educación en el Aula*. Cuadernos de Educación para la Salud. Madrid: Envida.
- Barreto Pérez, V. R., Castro Torres, R. R. (2003). *Educación para la salud 2, Edición anotada para el profesor*. Mexico: Santillana.
- <http://www.alezeia.org/>
- http://osha.europa.eu/en/sector/education?qid=5122353184S903964T&gkid=39--Rqhpnpv_a_cnen_yn_Fnyhq--BFU_Gbcvp_Rqhpngvba--770b9b2&gclid=CLvWjvWr5qICFSCY2Aod0HvIYw
- <http://portal.aragon.es/portal/page/portal/IAJ/PREVENSAIUD/EDUCACIONSAIUD>

Autoría

- Nombre y Apellidos: Elena M^a Orellana Román
- Centro, localidad, provincia: CEIP Juan Caro Romero, Melilla
- E-mail: elena_ore@hotmail.com