



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

“EL DÍA MUNDIAL DE LA SALUD”

AUTORÍA JUAN MANUEL RODRÍGUEZ CORTÁZAR
TEMÁTICA EDUCACIÓN PARA LA SALUD
ETAPA EDUCACIÓN PRIMARIA

Resumen

Hablaremos en este artículo de la importancia de la salud que tienen en las personas y que pueden condicionarnos la vida, para bien o para mal. Por muchos motivos que más adelante comentaremos, debemos cuidar nuestra salud, para ello daremos una serie de recomendaciones que nos parecen útiles. Además destacaremos algunas actividades que se pueden realizar en educación primaria.

Palabras clave

- Salud.
- Cambio climático.
- Reducir.
- Reutilizar.
- Reciclar.
- Cocinar.
- Alimentos.
- Grasas
- Hidratos de carbono.
- Proteínas...

1. DÍA MUNDIAL DE LA SALUD.

Este Día es muy importante en las escuelas por muchas razones que luego comentaremos. Todo el mundo sabe la importancia que tiene la presencia de la salud en nuestra vida, y por supuesto la de los niños.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

Desde pequeño estamos inculcando a los niños a lavarse los dientes, a realizar deporte, a llevar una dieta equilibrada, a lavarse las manos antes de cada comida, etc. Son aspectos que la mayoría de los padres están concienciado y los realiza con sus hijos. Por ello, la escuela no debe quedarse atrás y también realizan actividades relacionada con la salud.

Pero ¿Qué sabemos sobre el día mundial de la salud? ¿Es nuevo? ¿Quién lo fundó? Para responder a estas preguntas, vamos comentar un poco el Día mundial de la Salud.

El Día Mundial de la Salud, el 7 de abril, señala la fundación de la Organización Mundial de la Salud y constituye una oportunidad anual para llamar la atención del mundo hacia un tema de la mayor importancia para la salud mundial. En 2008 el Día Mundial de la Salud se centró en la necesidad de proteger la salud de los efectos negativos del cambio climático.

Gracias a una mayor colaboración, la comunidad mundial estará mejor preparada para hacer frente a los problemas sanitarios relacionados con el clima que se presenten en todo el mundo. Este problema no parece que tenga tanta importancia, pero sí lo tiene. Muchas personas mueren todos los años a causa de la contaminación procedente de los gases invernaderos que son producidos en su mayor parte por fábricas y los vehículos que circulan por nuestras ciudades. Como ejemplo de esas medidas conjuntas se pueden citar el reforzamiento de la vigilancia y el control de las enfermedades infecciosas, el uso más seguro de suministros de agua cada vez más escasos, y la coordinación de la acción sanitaria en las emergencias.

El año pasado padecimos una pandemia llamada “gripe A”. Todos los países del mundo se alarmaron y empezaron a investigar sobre dicha enfermedad que procedía del cerdo. Al principio parecía muy grave, sobre todo para aquellas personas que tenían problemas respiratorios, es más, en muchos países llegaron a morir muchas personas, pero sin embargo, la gripe común mataba a más personas que la propia “Gripe A”. Con esto queremos decir que tenemos que estar preparado para alguna enfermedad “nueva”, pero sin olvidar las que tenemos presente, que no son pocas.

El Día Mundial de la Salud 2010 está dedicado al urbanismo y la salud. La campaña pone de relieve los efectos que tiene en la salud humana la vida en las ciudades y promueve iniciativas para convertirlas en lugares más saludables.

En la actualidad muchas personas están dejando la vida urbana para vivir en los pueblos, debido a dos razones fundamentales, por una parte, la crisis económica obliga a muchas familias a volver a sus



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

pueblos de origen y por otra, la búsqueda de una mayor calidad de vida. Este último es el responsable de una parte del deterioro del medioambiente, ya que vivimos en una sociedad que se basa en el consumismo, es decir, cuanto más consuma mejor para la sociedad, ya que mueve el dinero y crea con ello puestos de trabajos, pero quien lo sufre es la tierra y por consiguiente los ciudadanos. Debemos tener un consumo responsable y no abusar de las cosas y sobre todo recordar la “TRIPLE R”, Reducir, Reutilizar y Reciclar.

El crecimiento urbano y el aumento de la densidad crean presiones para los servicios básicos y dificultan la tarea de los gobiernos de satisfacer las necesidades de sus habitantes. El modo de vida urbano tiene un costo para la salud porque la gente reduce la actividad física y consume alimentos procesados con muchas calorías y menos frutas y verduras frescas. La vida en las ciudades de crecimiento rápido y mal planificadas aumenta la vulnerabilidad de la gente a varios riesgos entre los cuales cabe señalar los siguientes:

- Como la contaminación química o biológica del aire, el agua y la tierra.
- Riesgos para la seguridad, entre ellos la seguridad de los peatones.
- Riesgos sociales, como la violencia, el abuso de sustancias dañinas para la salud.
- Riesgos epidemiológicos, incluidas las enfermedades transmisibles y no transmisibles relacionadas con el saneamiento inadecuado, el hacinamiento y la vida urbana moderna.
- Riesgos de desastre, como la vulnerabilidad a los terremotos, las inundaciones y los aludes de barro. Estos desastres parecen que ahora está aflorando más e incluso muchos expertos lo acusa al cambio climático.

A continuación vamos a exponer algunas actividades que se pueden hacer en los colegios, especialmente para los alumnos de primaria.

Vamos a empezar preguntando qué es la salud para ello y que nos explique un poco lo que ellos piensan. Evidentemente si estamos en un primero de primaria las respuestas serán muy generales, pero cuanto más alto sea el nivel más específicas serán las respuestas. Siempre tenemos que saber las ideas previas que tienen los niños y a partir de ahí podemos actuar modificando los esquemas de conocimiento.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

Explicar a los alumnos las costumbres saludables, como el ejercicio físico, un descanso adecuado, el aseo en todas sus dimensiones, una dieta equilibrada...Estos hábitos hay que recalcarlos a los niños durante todo el curso.

Explicaremos la importancia que tiene la forma de cocinar un alimento, por ejemplo si cocemos una patata con su piel, podemos decir que es fabuloso, pero en cambio si freímos la patata pierde muchas de sus propiedades y además tiene más grasa ya que se ha utilizado el aceite. Por un lado los alimentos sanos son los que están cocidos y a la planta, por otro lado las frituras, los dulces, las gominotas, las comidas rápidas...son perjudiciales para la salud y pueden conllevar consecuencias a medio y a largo plazo.

Visionado de un documental en la que se puede comparar la vida saludable de un niño y la vida menos saludable del otro. Desde un principio pueden los alumnos ver la diferencia que hay, el niño saludable podía correr y llevar una vida normalizada, en cambio el otro ya en la escuela le costaba trabajo hacer deporte y además ya tenía problema de respiración. A medida que pasaron los años el problema de uno se fue agravando y el otro se encontraba perfectamente. No por ello podemos decir que una persona obesa no va a llegar a ser mayor, pero sí es verdad que la calidad de vida que lleva uno, no la lleva el otro.

Construcción de una pirámide nutricional, donde se recogen todos los alimentos, cuantos más sanos más superficie abracará y los menos saludables por lo tanto ocuparán un lugar muy pequeño. También realizaremos otros murales con actividades y hábitos saludables, entre ellos, coger el autobús para ir al colegio, coger la bicicleta por zonas habilitadas...etc. Todo ello se expondrá en la clase y en los pasillos decorando el colegio.

Podremos realizar un menú utilizando diferentes alimentos, los alumnos tendrán que tener en cuenta que cuanto más sanos sean mejor, pero la clave está en una dieta variada, no vale comer algunos alimentos y otros no.

También se podría hacer muchas clases de problemas (de cambio, de combinación, de comparación, de igualdad) sobre temática de la obesidad, como por ejemplo; Si un niño consume 1.524 calorías en un día, y ha quemado durmiendo 280, en el colegio 384, jugando al fútbol 301 y en el resto del día 294 ¿cuántas calorías ha quemado? Habrá cogido peso.

No debemos ser muy insistentes con estos problemas, porque los niños se pueden obsesionar y no es nada recomendable.

Podrán estudiar la composición de los diferentes tipos de alimentos, características y propiedades de los lácteos, de los hidratos de carbono, el pescado, las frutas...y ellos mismos comprobarán que las frutas y las verduras tienen muchas vitaminas que nos ayudan a estar sanos y muy pocas calorías, los lácteos es bueno para los huesos, las grasas sirven para dar energía y tiene muchas calorías, es decir, deberán conocer la función de cada uno de los alimentos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

También podrán realizar un pequeño comercio donde unos venden productos muy sanos y otros menos sanos. Los que venden productos menos sanos pueden llevar una careta simulando una cara triste y los otros una cara alegre.

Se pueden leer artículos de revista o comentar simplemente las noticias del día anterior mediante un pequeño debate. Por ejemplo hace poco ha salido una noticia en Estados Unidos, donde dice que las personas que duermen menos de 8 horas al día tienen muchas más posibilidades de padecer la obesidad. Se puede comentar la última norma que prohíbe en todos los colegios públicos de Andalucía, de Educación Infantil y Primaria, las máquinas que contengan bollerías, la venta de gominotas...

Representación de dos obras de teatro, uno representa una familia que lleva una vida totalmente saludable y la otra familia lleva una vida menos saludable, cada uno se tendrá que meter en su papel, previamente se han preparado cada uno su papel, puede estar dirigida a compañeros de ciclo e incluso para los familiares.

Hablar un poco de las dietas milagro, ya que son en la actualidad uno de los modos más empleados por adolescentes y jóvenes para adelgazar, ya que consideran que son una solución fácil y rápida. Lo preocupante del tema es que pueden encontrar este tipo de dietas en un buen número de revistas dirigidas a adolescente. ¿Te has fijado en la cantidad de revistas que hay sobre dietas? Tan solo tienes que pasarte un día por el kiosco, y comprobarás como por 2 ó 3 euros estas peligrosas dietas están al alcance de su mano. Y piensa que muchos adolescentes compran este tipo de revistas porque es lo que ven en casa.

Hablar de los falsos mitos, los alumnos han de saber que todos los alimentos, excepto el agua, aportan calorías. Sin embargo, un alimento por sí solo no tiene capacidad de hacer que una persona engorde, por lo que la clave se encuentra en comer de todo en cantidades moderadas, o lo que es lo mismo "comer de todo un poco". Así que, desterremos algunos mitos. Del agua se dice que si se toma durante la comida engorda; El agua no aporta calorías. Por lo tanto, no engorda aunque se tome antes, durante o después de las comidas. Al tomar exclusivamente fruta durante un día, aportas a tu organismo una buena dosis de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, pero no de proteínas, hidratos de carbono y grasa. Por lo tanto, no es nada recomendable comer sólo fruta en el día. La carne de cerdo tiene fama de ser una de las más grasas y calóricas. Esto no es del todo cierto, la cantidad de grasa es distinta según el corte. El huevo cuando se fríe se dispara las calorías, es cierto que al freír cualquier alimento su cantidad de grasa aumenta, ya que absorbe aceite durante la fritura. Sin embargo, el huevo tiene una absorción de aceite limitada. Esto quiere decir que no importa que lo frías con más o menos aceite, pues el huevo va a absorber una cantidad de aceite concreta. El pan engorda; El pan suele ser uno de los primeros alimentos que la persona elimina cuando se pone a dieta por su cuenta, la realidad es que el pan es rico en hidratos de carbono, el nutriente que nuestro organismo necesita en mayor cantidad, y además el pan apenas contiene grasa. En muchos casos lo que aumenta las calorías de la dieta es la mantequilla, el chocolate o los embutidos con que acompañas el pan, el chorizo que suelen ir con las legumbres, o las salsas de nata y queso que cubren los platos de pasta. Muchos alimentos light siguen



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

siendo calóricos por su propia naturaleza, Ejemplos de esto son la mayonesa light, las patatas fritas light o el paté light. Tienen menos calorías que los normales, pero ¡no dejan de ser alimentos con muchas calorías!

En definitiva, tenemos que tener cuidado con los falsos mitos, porque puede conducir en muchas ocasiones a errores muy grande, lo mejor es acudir a un nutricionista en el caso que tengamos algún tipo de dudas.

También es muy importante hablar de los propios comedores, uno de los objetivos prioritarios del menú escolar debe ser fomentar el consumo de una dieta equilibrada, mediante la variedad de alimentos, preparaciones y texturas, dando prioridad a los alimentos más conflictivos en la alimentación de los pequeños -legumbres, pescado, frutas y verduras-, y basándose en las raciones y en la frecuencia recomendadas para cada edad. El monitor no servirá la misma ración a un niño de 10 años que a uno de 3, como es lógico.

Para acabar por el recorrido de las actividades lo hacemos con el juego de orientación, previamente se han colocado balizas por todo el colegio y se han hecho mapas con las balizas señaladas. Se divide la clase en grupos y cada grupo se le da un mapa y se le señala una baliza. Cada baliza se compondrá de un sobre rojo y unas actividades en su interior de todas las materias que tengan contenidos propios dados en estas sesiones. Tendrán que encontrar la baliza y realizar las actividades que hay en el sobre y llevársela a la zona cero, donde serán corregidas. Se les otorgará un galón, que deben guardar hasta completar todos los galones. El galón es la elaboración por parte de un grupo de un menú saludable y el otro grupo tendrá que realizar un menú menos saludable. Cuando todos los alumnos hayan encontrado todas las balizas y respondido correctamente todas las actividades, poseerán todo los galones y podrán completar los dos menús. Al final entre todos, explicaremos los dos tipos de menús. Durante este juego nos podremos poner carteles en la espalda anunciando productos saludables por parte de un grupo y alimentos menos recomendados el otro grupo.

1.1. Aspectos organizativos: agrupamientos, espacio y tiempo.

El espacio: La movilidad del alumnado por el espacio va a ser sin duda uno de los elementos característicos, ya que a lo largo de las diferentes sesiones, existirán organizaciones variadas en función de las actividades propuestas; ya sean estas individuales o colaborativas, ya que la interacción exige movilidad y además para la realización de charlas, diálogos, presentación de contenidos, etc. La distribución por el espacio se verá modificada con relativa asiduidad. Así para las actividades de introducción, utilizaremos casi siempre en forma de herradura en el centro del aula para que el ambiente esté más distendido. También utilizaremos agrupamientos de mesas y sillas para determinadas actividades como la realización de murales,...etc, ya que los trabajos en grupos así lo requieren. También destacar que no solo vamos a utilizar el aula como espacio de aprendizaje, sino



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

que contaremos también con el patio en el juego de orientación; la sala de usos múltiples para representar el teatro.

El tiempo, estará condicionado a las propuestas de las actividades, no se estructurará un horario rígido, sino que en el transcurso de la sesión, las actividades de las diferentes áreas se mezclarán utilizando cada día el tiempo que necesiten cada una.

Pero sin lugar a dudas lo más importante tanto en la organización espacial como la temporal es la **flexibilidad**, de modo que tengan cabida nuevas iniciativas, investigaciones, intereses, propuestas o proyectos que nos ayuden a conseguir una enseñanza más completa.

Durante la jornada escolar realizaremos distintos tipos de **agrupamientos** que favorecerán tanto la socialización como el respeto a los ritmos individuales. Así conseguiremos abandonar la idea del docente como único transmisor del conocimiento, promoviendo distintas interacciones y un aprendizaje entre iguales.

Las posibilidades de agrupamiento son muy diversas. Apostaremos por las siguientes: **Gran grupo** (lo utilizaremos en momentos de puesta en común, exploración de ideas, coloquios, charlas y exposiciones iniciales).

Pequeño grupo (muy útil para establecer puntos de referencia comunes y desarrollar la comunicación y el trabajo cooperativo, como la realización de murales donde se reflejan los aspectos básicos del Día mundial de la salud).

Individuales (para proporcionarles una enseñanza adaptada a sus posibilidades como los dictados, la realización de tareas en su cuaderno personal, fichas de refuerzo y ampliación...).

1.2. Medios y recursos.

Recursos materiales:

Impresos: Libros de texto, cartas, revistas, periódicos, algunos artículos, todo para buscar información sobre dicho día.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

Didáctico- Específico: fotografías(para descripciones), revistas, cuento, poesías, adivinanzas, textos informativos, ceras, pinturas, lápices, tijeras, pegamento, gomas, temperas, colores, cartulinas, pizarra, fotocopias, fichas, textos relacionados con el día de la infancia carteles informativos,... etc.

Audiovisuales: Televisión, DVD, diapositivas.

Recursos humanos:

Maestros, alumnos/as, familia, monitor deportivo, (de ayuda para llevar a cabo el juego de orientación).

Recursos ambientales:

Pasillos para exponer murales, el patio para actividades conjuntas (juego de orientación) y para la lectura de todos los alumnos, la biblioteca para buscar información, y medios audiovisuales.

Como habéis podido comprobar, el día mundial de la salud se puede trabajar en clase proponiendo muchas actividades novedosas; elaborando materiales para colocarlos en la clase y en los pasillos, actividades de puesta en común dónde cada uno dice lo que cree y piensa sobre el Día mundial de la salud, proponer actividades relacionadas con el tema en cuestión...todo ello servirá para familiarizarnos con nuestro entorno y con aquellas personas que nos rodean, además a partir de ahora sabremos un poco más de la importancia de la salud.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 – ENERO DE 2011

2. BIBLIOGRAFÍA.

- VVAA: *Guías didácticas*. Editoriales: Anaya, SM,
- Pérez Romero y López Fenoy. (2004). *Diseño y elaboración de unidades didácticas*. Sevilla: MAD
- Gimeno Sacristán, Pérez Gómez. (1993). *Comprender y transformar la enseñanza*. Madrid: Morata.
- Barberá Gregori, E. (1999). *Evaluación de la enseñanza, evaluación del aprendizaje*. Barcelona: Edebé
- ORDEN de 17 de Enero de 1996 por la que se establece la organización y el funcionamiento de los programas sobre educación en valores y temas transversales.
- REAL DECRETO 1513/2006, DE 7 DE DICIEMBRE, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la educación primaria.

Autoría

- Nombre y Apellidos: JUAN MANUEL RODRÍGUEZ CORTÁZAR
- Centro, localidad, provincia: SANLÚCAR DE BARRAMEDA (CÁDIZ)
- E-mail: juarman86@hotmail.com