



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 - FEBRERO 2011

“EDUCACION EN VALORES, TODO UN RETO PARA EL PROFESORADO, II”

AUTORÍA ANA BELÉN MONTERO MOLINA
TEMÁTICA EDUCACIÓN EN VALORES
ETAPA EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA

Resumen

Siguiendo el hilo del artículo anterior, la educación debe centrarse en vivenciar los valores más universalmente aceptables, en un marco de autonomía y aceptación de las características y peculiaridades de la persona en formación. (Tutor. M)

En este artículo vamos a seguir hablando de educación en valores, pero en este caso nos vamos a centrar en la educación para la salud.

Palabras clave

Educación

Valores

Salud

1. INTRODUCCIÓN

De acuerdo con la autora Mercedes Tutor, “La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no consiste solamente en la ausencia de enfermedades”. La salud abarca no sólo un conjunto de medidas médicas, personales y colectivas. Sino también un buen cuidado y desarrollo corporal, tanto mental como físico, una buena alimentación, una correcta higiene y una sexualidad integrada como actividad de comunicación entre las personas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 39 - FEBRERO 2011

La educación para la salud debe tender a ayudar a los alumnos/as, a convertirse en sujetos activos en un proyecto de vida saludable.

2. EDUCACION PARA LA SALUD.

2.1 Actividades para su desarrollo

Las actividades que se desarrollan a continuación son para llevarlas a cabo tanto a nivel grupal e individual, en aula ordinaria o en el patio del colegio.

Son actividades para la educación infantil, primaria y educación especial. Dependiendo de su grado de dificultad será el maestro/a tutor/a el que decida realizar una tarea u otra.

NOMBRE: JUANITA DIENTES VERDES.

OBJETIVO: Desarrollar la higiene bucal en el alumnado de educación infantil.

EDAD: alumnado de 6 años.

ORGANIZACIÓN: en grupo clase.

INSTALACIÓN: en el aula ordinaria.

DESARROLLO:

- **Educación infantil:** comenzamos con un cuento

Juanita dientes verdes

Juanita dientes verdes era una niña que nunca se lavaba los dientes por eso los tenía tan verdes, le daba mucho asco la pasta y el cepillo de dientes. Cada vez que lo veía salía corriendo. Le preguntamos a los niños: ¿A vosotros no os gustaría que os sucediese eso verdad? Pues para ello vamos a lavarnos los dientes.

Para esta actividad se pueden utilizar láminas sobre la higiene bucal, para que el alumnado lo coloreen, un ejemplo de ello es: http://www.primeraesuela.com/themesp/colorear/higiene_dental.htm



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 - FEBRERO 2011

- **Educación primaria:** esta actividad en educación primaria la podemos realizar a través de consejos para la higiene bucal.
- http://www.revistaprevenir.es/Prevenir_salud_10_consejos_para_.htm

CONSEJOS PARA CUIDARTE.

Una buena y eficaz higiene bucal

1. **IR AL DENTISTA, UNA VEZ AL AÑO:** Acude al dentista una vez al año, al menos, y desde edades muy tempranas, ya que la caries puede manifestarse a partir de que salga la primera pieza dental.
2. **TRES VECES AL DÍA:** Cepíllate los dientes tres veces al día, después de cada comida. Imprescindiblemente: antes de acostarte y tras levantarte por la mañana.
3. **EL DENTÍFRICO, CON FLÚOR.** Es recomendable utilizar una pasta dentífrica con flúor para prevenir la aparición de caries.
4. **CEPÍLLATE CON CABEZA.** El cepillado correcto consiste en realizar movimientos cortos, suaves y elípticos, sin olvidar la línea de las encías, los dientes posteriores (de difícil acceso) y las zonas que rodean las coronas de los dientes y empastes.
5. **CAMBIA DE CEPILLO A MENUDO.** Los expertos recomiendan renovar el cepillo dental cada tres meses para evitar las enfermedades periodontales.
6. **NO OLVIDES EL HILO DENTAL.** Utiliza a diario hilo dental; el mejor momento para usarlo es por la noche, ya que la ausencia de salivación mientras se duerme favorece la formación de placa bacteriana.



ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007

Nº 39 - FEBRERO 2011

7. ENJUÁGATE. Los colutorios o enjuagues bucales constituyen una ayuda importante a la hora de mantener sana tu boca y evitar patologías e infecciones.

8. HAZ UNA DIETA SANA. Una alimentación variada y equilibrada también contribuye a reforzar el sistema inmune para que pueda defenderse ante cualquier infección en la cavidad bucal.

9. LOS CHICLES TE AYUDAN. Si comes fuera de casa y no puedes lavar tus dientes, recurre a los chicles sin azúcar o a las láminas de higiene bucal

10. NO ABUSES DE LOS BLANQUEADORES. Aunque resultan eficaces para dar luminosidad a las piezas dentales, cuando se utilizan de forma excesiva y continuada pueden llegar a dañar el esmalte.

La finalidad de esta actividad es que el alumnado sepa como debe cuidar su boca, para ello el maestro/a del aula realizará una ficha para cada alumno/a e irán llevando el control de que han realizado y que no. Para que la actividad llegue a buen puerto citaremos a una persona cualificada en higiene bucal para que revise la boca de nuestros/as alumnos/as y se verá si se ha llevado a cabo no.

MATERIAL: cepillo de dientes, cera dental, colutorio, pasta dental.

MODIFICACIONES PARA ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES:

- lo realizarán con ayuda de su tutor, pero en igualdad de condiciones.



ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007

Nº 39 - FEBRERO 2011

NOMBRE: ZAMPABOLLOS

OBJETIVO: inculcar en el alumnado el valor de comer sano y bien.

EDAD: para todas las edades.

ORGANIZACIÓN: grupo clase.

INSTALACIÓN: en el aula ordinaria.

DESARROLLO: existe un problema en las aulas que lo vemos a diario y es el niño/a que está obeso, come mal y no puede ni moverse. Pero este problema no solo debe generalizarse al alumnado obeso, porque es cierto que hay alumnos/as que no están demasiado gruesos pero tienen una mala alimentación.

- **infantil:** a través de los bips de inteligencia podemos trabajar con los alumnos/as los tipos de alimentos saludables para el alumnado. Se puede realizar una unidad sobre la buena alimentación. <http://www.educarm.es/udicom/unid3.htm>
- **Primaria:** cuento “ el zampabollos”
- Julian era un niño que le gustaba mucho comer, su pasión era la comida. Vivía para comer en lugar de comer para vivir.
- <http://actividadestercercicloguay.blogspot.com/>
- **educación especial:** pueden hacer lo mismo que en primaria pero con ayuda de su tutor.

MATERIAL: bips de inteligencia, cuento.

VARIANTES: se puede buscar un cuento y relacionarlo con la persona de Gandhi.

MODIFICACIONES PARA ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES:

- lo realizarán con ayuda de su tutor, pero en igualdad de condiciones.



ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007

Nº 39 - FEBRERO 2011

NOMBRE: LA CAJITA MÁGICA.

OBJETIVO: conocer y comprender la importancia de tener y utilizar un botiquín.

EDAD: infantil y primaria.

ORGANIZACIÓN: en pequeños grupos.

INSTALACIÓN: en el aula ordinaria por pequeños grupos.

DESARROLLO: la actividad consiste en que los alumnos/as conozcan que es lo que hay dentro de un botiquín y que no puede faltar cuando vayamos de excursión. Para ello el maestro llevará a la clase un botiquín de muestra para enseñarle al alumnado la importancia de tener un botiquín en clase, pero no solo tenerlo físicamente sino saber si está o no bien equipado.

Para ello haremos una pequeña reflexión con los alumnos/as sobre cuales son las cosas más importantes que meterían en un botiquín y cuales no y el por que de su respuesta.

A continuación daríamos nuestra explicación de cómo se formaría un botiquín y fabricaremos con el alumnado un manual de primeros auxilios. En primer lugar haremos una lluvia de ideas para luego ponerlas en común.

De todas esas ideas sacaremos las más importantes para realizar el manual de pequeños auxilios, a parte le ofreceremos información de internet como apoyo a sus ideas.

MATERIAL: tiritas, esparadrapo, tijeras, termómetro, aspirinas, algodón, agua oxigenada y alcohol. Manual de pequeños auxilios.

VARIANTES: se bajará el nivel dependiendo de la edad del alumnado.

MODIFICACIONES PARA ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES:

- lo realizarán con ayuda de su tutor, pero en igualdad de condiciones.



ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007

Nº 39 - FEBRERO 2011

NOMBRE:

OBJETIVO: conocer y utilizar símbolos relacionados con el día de la No violencia y la paz.

EDAD: para todos los cursos.

ORGANIZACIÓN: por curso escolar.

INSTALACIÓN: en el patio del colegio.

DESARROLLO: la actividad consiste en que el alumnado rellene con sal una paloma de la paz, pintada en el suelo. Cada curso traerá un pequeño paquete de sal gruesa que irá vertiendo en el momento que le toque en la paloma. Mientras todos juntos cantaremos la canción de color esperanza de Diego Torres. Cuando termine la actividad se recogerá y será utilizada para hacer tarros de sal de colores.

MATERIAL: sal gruesa y tiza blanca.

VARIANTES: en lugar de una paloma de la paz se puede pintar otro símbolo de paz.

MODIFICACIONES PARA ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES:

- lo realizarán con ayuda de su tutor, pero en igualdad de condiciones.

NOMBRE: LA PIRÁMIDE DE LA VIDA.

OBJETIVO: conocer el desarrollo de la alimentación diaria en un ser humano.

EDAD: para todos los cursos.

ORGANIZACIÓN: en pequeños grupos.

INSTALACIÓN: en el aula ordinaria.

DESARROLLO: la actividad consiste en que los alumnos/as divididos por grupos realicen un escalón de la pirámide de la alimentación, en tamaño mural y expliquen (dependiendo del escalón que les haya tocado) que tipos de alimentos han dibujado y por que son importantes dentro de esa pirámide.

Hemos de explicarles que todos y cada uno de los alimentos que aparecen en la pirámide de la alimentación son importantes para nuestro organismo. Pero que existen algunos que si se toman



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 - FEBRERO 2011

reiteradamente pueden provocar obesidad, problemas de salud etc..

MATERIAL: cartulina tamaño mural, rotuladores, ceras, lápices, gomas,

VARIANTES: podemos añadir a esta actividad que asista al aula un nutricionista que pueda dar una charla sobre la buena y correcta alimentación.

MODIFICACIONES PARA ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES:

- lo realizarán con ayuda de su tutor, pero en igualdad de condiciones.

NOMBRE: MUEVETE.

OBJETIVO: Conocer y participar en actividades relacionadas con el deporte.

EDAD: para todos los cursos

ORGANIZACIÓN: en grupos de seis alumnos/as.

INSTALACIÓN: en aula ordinaria y en el patio del colegio.

DESARROLLO:

- **educación primaria:** Esta actividad consiste en que los alumnos/as conozcan en profundidad cuantos tipos de modalidad deportiva existen en España y que es necesario para poder llevarla a cabo. Así como cuantas calorías se gastan en cada deporte, a que edad es bueno practicarlo, dónde, cómo y cuándo se podría practicar.

Para ello le ofreceremos una serie de propuestas como: buscar en internet, en revistas de deporte, noticias de periódicos, todo ello para encontrar lo anteriormente citado "modalidades deportivas". Al dividirlos por grupos cada uno se hará responsable de realizar un trabajo sobre ello. un grupo se encargará de la natación, otro del atletismo. Una vez terminados y presentados los trabajos, haremos una puesta en común, el alumnado preparará una exposición oral.

- **educación infantil:** el objetivo será mucho mas básico, le explicaremos a través de fichas cuales son los deportes que existen en España pero la información no será tan exhaustiva como para el alumnado de primaria.



ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007

Nº 39 - FEBRERO 2011

El profesorado debe de inculcar al alumnado el respeto hacia el desarrollo de un deporte en cuestión, deben hacerles saber a sus alumnos/as la importancia de jugar y sobre todo mover su cuerpo, no solo las manos para jugar a la maquineta.

Como decía la frase “mente sana, cuerpo sano”. Debemos fomentar el gusto por el deporte, por que así lograremos ciudadanos comprometidos con la salud tanto la suya propia como de los que le rodean.

MATERIAL: cartulina tamaño folio, colores, rotuladores, internet.

VARIANTES: conocer deportes de otros países.

MODIFICACIONES PARA ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES:

- lo realizarán con ayuda de su tutor, pero en igualdad de condiciones.

5. CONCLUSIÓN

Para finalizar con este artículo, destacar la importancia de la educación para la salud dentro de la educación en valores. El ser humano se compone de un todo, y ese todo es lo que vemos nada mas conocer a una persona. Tenemos y debemos de inculcar unos valores de compromiso, libertad, saludables, que permitan al alumnado sentirse a gusto consigo mismo y con su consecuencia.

El mundo es muy amplio y hay sitio para todos/as, pero logremos que la educación sea un camino hacia un mundo de paz y rico en valores, valores que nazcan en las familias, crezcan en la escuela y se desarrollen en la vida diaria.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 39 - FEBRERO 2011

6. BIBLIOGRAFÍA.

- Grupo de trabajo “*celebramos en la escuela*” .colegio Público. “ Manuel Portales Garrido”
- TUTOR, MERCEDES. (1993). Educación en valores. Madrid: pirámide.

6.1 Webgrafia

- <http://es.wikipedia.org/wiki/wikipedia:portada>.

6.2. Wikipedia

- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Ana Belén Montero Molina
- Centro, localidad, provincia: Cádiz
- E-mail: labembe@hotmail.com