



Hrithik Roshan
Actor

Un Comienzo Saludable

Tema

Ciencias (Salud), Lenguaje y Alfabetización

Resultado del Aprendizaje

- Determinar lo que se considera una buena salud
- Encontrar maneras de practicar la buena salud
- Explorar y recordar la importancia de cuidar de uno mismo.
- Desarrollar y mejorar la estructura de las oraciones y la gramática a través del debate sobre el tema de la buena salud.

Preparación

- Lea y bien sea que organice la proyección de la presentación de PowerPoint o que imprima las diapositivas (Apéndice 2)
- Imprima el mapamundi (Apéndice 3)

Nota: Esta lección puede abordar algunas cuestiones delicadas por lo que los profesores deben estar atentos a las experiencias y necesidades de sus alumnos. Lea el Apéndice 1

Tiempo total:

60
mins

Rango de edad:

8-11
años

3 BUENA SALUD



La Lección más Grande del Mundo es un proyecto educativo colaborativo destinado a apoyar el anuncio de los Objetivos Mundiales de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas. El proyecto es la prueba fehaciente de la importancia del Objetivo Mundial 17, «Alianzas para el logro de los Objetivos», y no habría sido posible sin la ayuda de todos los asociados que colaboran con nosotros y entre sí.

Gracias a nuestro equipo fundador:



Energizado Por:



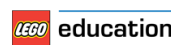
Distribuido Por:



Traducido Por:



Y un agradecimiento especial a los que han trabajado con nosotros en todo el mundo:



Las unidades didácticas son fruto de la colaboración con Think Global www.think-global.org.uk. Promover el aprendizaje para un mundo justo y sostenible

Introducción

5
mins

Reúna a sus alumnos como grupo.

Muestre la presentación de PowerPoint anexa (diapositivas 1-3) o saque copias de las diapositivas y hágalas circular entre los alumnos. Lea las preguntas que aparecen en las diapositivas y dé a los alumnos unos cuantos minutos para pensar. Analicen en grupo cada imagen de las diapositivas. Haga énfasis en que los niños que aparecen en la primera diapositiva están poco saludables mientras que los que aparecen en la segunda, están sanos.

Pida a los estudiantes que piensen en lo que significa estar poco saludable o enfermo. ¿Se han sentido alguna vez poco saludables o enfermos? Los estudiantes deben registrar las respuestas en un cuaderno o en una hoja de papel para practicar buena gramática o estructura de las oraciones.

Actividad de Aprendizaje

5
mins

Presente el tema de la buena salud y el porqué es tan importante para nosotros. Explique que hay acciones que podemos intentar para mantenernos saludables. Si no cuidamos de nosotros mismos, podemos volvernos poco saludables y nuestra posibilidad de enfermarnos aumenta.

Diferenciación y alternativas

Pida a los alumnos que comenten entre sí la importancia de tener una buena salud y qué diferencia representa esto para su vida y la vida de sus familias.

Actividad de Aprendizaje

5
mins

Lea las diapositivas 4-8 y hable de ellas con el resto del grupo.

Anime a los estudiantes a dar comentarios sobre estrategias saludables. Por ejemplo, pregunte a los estudiantes qué tipos de actividades realizan para mantenerse saludables. Escriba algunas de las ideas en el pizarrón o pida a los alumnos que pasen al frente para que sean ellos quienes escriban su idea.

Actividad de Aprendizaje

10
mins

Trabajen juntos como clase para llegar a una definición de "buena salud".

- En el pizarrón o en una hoja grande de papel dibuje la silueta de una persona.
- Entregue a cada alumno una nota adhesiva y pídale que se reúnan con un compañero. Los alumnos deben comentar con su compañero 2 cualidades y características de la buena salud.
- Pida a los alumnos que escriban una oración completa en donde se establezca una calidad o característica de buena salud en su nota adhesiva y que la coloquen en el pizarrón.
- Proporcione a los alumnos una frase de arranque en caso de que lo necesiten, como: "Una buena salud es cuando..." o "_____ es una característica de sentirse saludable."
- Permita que los alumnos peguen la nota adhesiva a la silueta de la persona.
- Una vez pegadas todas las notas adhesivas, léalas en voz alta. Use las características para crear una definición sobre lo que significa ser saludable. Es útil platicar con los alumnos acerca de la importancia del bienestar social y mental como parte de ser saludables.

- Escriba la definición para que los alumnos la vean. He aquí un ejemplo, de acuerdo con la definición de la Organización Mundial de la Salud: “Salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no meramente la ausencia de una afección o enfermedad.” Una definición más sencilla para los niños: “Salud es la buena condición del cuerpo y la mente sin padecimientos o enfermedades.”

Fuente: <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>

Diferenciación y alternativas

En lugar de hacer una definición, crear un gráfico de burbujas (esto puede ser más fácil para los estudiantes más jóvenes). Coloque la salud en el círculo del medio y coloque las características o las cosas que se asocian con la buena salud a un lado.

Actividad de Aprendizaje

20
mins

Lea las diapositivas acerca de los problemas de salud a nivel mundial. Si lo desea, elija solo unos cuantos temas específicos para enfocarse en ellos.

Haga énfasis en que una gran cantidad de personas sufren de los mismos problemas de salud que ustedes enfrentan todos los días (tos, malestar estomacal, alergias, etc.). También hay muchas personas que sufren de padecimientos o de enfermedades que son más comunes en regiones específicas del mundo (por ejemplo, paludismo) y, a veces, una región verá un brote específico de una enfermedad (por ejemplo, ébola).

Algunos países carecen de recursos adecuados y de medicamentos para solucionar estos problemas de salud por lo que a menudo se transforman en algo más grande. Todo el mundo necesita saneamiento, agua potable y servicios básicos de salud para sobrevivir al igual que nosotros. Toda persona tiene derecho a estas cosas.

Utilice el mapamundi del apéndice. Tras haber leído y analizado, pida a los alumnos que trabajen juntos en parejas para escribir en notas adhesivas sus ideas para abordar los problemas de salud mundiales y promover el derecho de todos a la mejor salud posible.

Exhorte a los alumnos a pegar las notas en el mapamundi.

Diferenciación y alternativas

En el caso de niños de mayor edad, tenga una lista de los problemas mundiales de salud (salud mental, cáncer, sida, salud materna, guerra y ébola) incluyendo las necesidades básicas y los derechos para todos como puede ser agua limpia, alimentos y servicios de saneamiento. Divida a los alumnos en grupos pequeños o trabajen juntos como clase para enfocarse en investigar un tema. Deberá proporcionarles recursos adicionales o acceso al Internet para investigar [enlace al banco de recursos]. Los alumnos podrán entonces reunirse para compartir información e ideas específicas para promover el derecho a la buena salud para todos en todas partes. Platiquen sobre soluciones que funcionen para la consecución de los Objetivos. Probablemente querrá explorar la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño (específicamente el Artículo 12 y el Artículo 24).

Actividad de Aprendizaje

10
mins

Pida a los alumnos que escriban 2-3 oraciones (bien sea en el cuaderno o en una hoja de papel por separado) acerca de la forma en que planean mantenerse saludables y qué desean hacer como grupo para ayudar a solucionar los problemas de salud a nivel mundial. Como guía, pueden utilizar las oraciones que redactaron al principio de la actividad. Tal vez mostrarlas alrededor del salón de clases.

Adoptar medidas para lograr los Objetivos Mundiales

Como educador tiene el poder para canalizar las energías positivas de los estudiantes y ayudarlos a creer que no se encuentran inermes, que el cambio es posible, y que ellos pueden encabezarlo.

El Diseño para el Cambio del Desafío Escolar "Yo puedo" invita a los niños a tomar medidas, realizar el cambio por sí mismos y compartirlo con los niños de todo el mundo.

Visite www.dfcworld.com para empezar.

Para descargar el paquete de lecciones de Diseño para el Cambio, o un sencillo paquete de consejos para que los jóvenes adopten medidas ellos mismos visite www.globalgoals.org/worldslargestlesson

DESIGN *for*
CHANGE

Para obtener más información sobre los problemas de salud:

- Lea el plan de acción para la salud mental de la Organización Mundial de la Salud: http://www.who.int/mental_health/publications/action_plan/en/
- Vía Rápida para acabar con el sida para el año 2030: http://www.unaids.org/en/resources/presscentre/pressreleaseandstatementarchive/2014/november/20141118_PR_WAD2014report
- Hoja informativa sobre el cáncer de la OMS: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/en/>
- Proyecto del Atlas de la Malaria: <http://www.map.ox.ac.uk/>
- Cuestiones maternas: <https://www.tes.co.uk/teaching-resource/mothers-matter-6070865> Este PDF expone los problemas de salud materna e incluye actividades para la toma de medidas.
- Mitos, estigma y conciencia sobre el VIH (para alumnos de mayor edad): <http://globaldimension.org.uk/resources/item/2221>
- Lecturas adicionales: <http://www.intrahealth.org/page/top-10-global-health-issues-to-watch-in-2015>

Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño

- Artículo 24: “Los niños tienen derecho a asistencia sanitaria de calidad, al agua potable, a alimentos nutritivos y a un medio ambiente limpio, para poder mantenerse sanos. Los países ricos deben ayudar a los países más pobres para lograr esto” (versión adaptada niños)

Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (tanto para niños como para adultos):

- Artículo 12: Toda persona tiene derecho al mejor nivel posible de salud física y mental (simplificado)

Los debates que sostenga con sus alumnos en esta lección tienen que ser tratados con delicadeza y consideración dadas las experiencias y antecedentes de los alumnos. Quiere hacer del salón de clases un lugar “seguro” donde sus alumnos puedan compartir sus ideas e incluso experiencias. Es probable que algunos alumnos prefieran abstenerse de participar en ciertos debates y esto debe respetarse. Es probable que las siguientes fuentes [probablemente pasar al apéndice] puedan servirle como medio de asesoramiento sobre la forma de abordar temas polémicos en las aulas.

- Guía Oxfam del Reino Unido para la Enseñanza de temas Controvertidos - https://www.oxfam.org.uk/~media/Files/Education/Teacher%20Support/Free%20Guides/teaching_controversial_issues.ashx
- Guía de la Asociación Histórica para la Enseñanza de Historia Emotiva y Controvertida [http:// globaldimension.org.uk/resources/item/1522](http://globaldimension.org.uk/resources/item/1522)
- Muchos profesores encuentran las técnicas de Filosofía para Niños útiles para el manejo de debates de esta naturaleza, puede profundizar más en el tema aquí <http://globaldimension.org.uk/news/item/13650>

Todo sobre la salud

Echa un vistazo a las imágenes de las primeras diapositivas. ¿Qué observaciones tendrías? ¿Existen similitudes o diferencias entre las imágenes?

¿Qué observas en estas imágenes?



¿Este niño se ve contento o triste?



¿Cómo crees que se sienta?



¿Te gustaría sentirte así?

¿Qué observas en estas imágenes?



¿Estos niños se ven tristes o felices?



¿Cómo crees que se sientan?



¿Te gustaría sentirte así?

¿Qué significa estar saludable?

Existen muchas formas de mantener nuestros cuerpos sanos

• Ejercicio:

Es importante mantenernos activos para poder estar saludables. Haz algo divertido con tus amigos y ríete un poco. Hay muchas formas de ejercitarnos durante el día como puede ser jugar durante el recreo, correr o hacer deporte.



¿Puedes pensar en otras formas de hacer ejercicio?

¿Qué significa estar saludable?

Existen muchas formas de mantener nuestros cuerpos sanos

- **Comer alimentos saludables**

Es importante mantener una dieta balanceada y asegurarnos de consumir suficientes vitaminas y minerales. Beber agua es importante al igual que mantenerse hidratado.

La pirámide alimenticia recomienda una ingesta diaria de 40% de pan, cereal, granos o pasta, 30% de frutas y vegetales, 20% de proteína y cantidades muy pequeñas de grasas, aceites y azúcares.



¿Qué significa estar saludable?

Existen muchas formas de mantener nuestros cuerpos sanos

- **Descansa lo suficiente**

Tu cuerpo y tu cerebro necesitan sueño para funcionar adecuadamente. Dormir te ayuda a crecer y mantiene tu sistema inmunológico funcionando adecuadamente para que no te enfermes.

Sin dormir, no podríamos hacer nada durante el día.



¿Qué significa estar saludable?

Existen muchas formas de mantener nuestros cuerpos sanos

- **Cuida tu cuerpo**

Toma un ducha o un baño con regularidad y cepíllate los dientes todos los días.

Evitar meter sustancias tóxicas en tu cuerpo como alcohol, tabaco u otras drogas. Estas sustancias pueden ser peligrosas para los niños (y algunas veces para los adultos).



¿Qué debes hacer si te enfermas?

- Aliméntate bien y descansa mucho
- Visita al médico
 - El doctor puede darte medicina u otros consejos para que te sientas mejor
- En caso de emergencia, llama a los servicios de emergencia
 - ¿Conoces el número que tienes que marcar o cómo conseguir ayuda?

Revisa este sitio de Internet para obtener mayor información sobre la forma de mantenerte saludable:

http://kidshealth.org/kid/stay_healthy/#cat118

Problemas de salud alrededor del mundo

- **Salud mental:**
 - Nuestra salud mental tiene un impacto en nuestra forma de pensar e interactuar con los demás y disfrutar la vida. La depresión, el abuso de sustancias y otros trastornos de salud mental afectan por igual a países de altos y bajos ingresos.
- **Cáncer**
 - El cáncer mata más personas en los países de bajos y medios ingresos que el sida, la malaria y la tuberculosis combinados.
 - Hay muchos tipos de cáncer que pueden afectarnos. El cáncer se origina cuando las células cambian de forma anormal y se dividen y crecen rápidamente

Problemas de salud alrededor del mundo

- **VIH/sida:**
 - Esta enfermedad disminuye el sistema inmune de nuestro cuerpo, lo que incrementa nuestra posibilidad de adquirir una infección. Muchas personas que están viviendo con VIH/sida actualmente, ni siquiera saben que son VIH positivos por lo que no están conscientes de que pueden transmitirlo a otros.
- **Salud materna**
 - Muchas mujeres no tienen acceso a los recursos apropiados para tener hijos de forma segura. Debido a esto, una gran cantidad de mujeres pueden enfermar o morir durante el parto, por causas fácilmente prevenibles.

Problemas de salud alrededor del mundo

- **Guerras y disturbios:**
 - La guerra y la violencia en ciertos países puede provocar que los hospitales y otros trabajadores para el cuidado de la salud, sean víctimas de la violencia.
 - Vivir en una zona de guerra puede provocar daño psicológico duradero como puede ser el trastorno por estrés post-traumático.
- **Ébola:**
 - En 2014, más de 8 mil personas murieron de ébola
 - El ébola es un virus infeccioso que se transmite a través del contacto de fluidos corporales. Si no se trata puede conducir a una deshidratación severa y la muerte.
- **Malaria:**
 - Se presenta en más de 100 países y causa un estimado de 1 millón de muertes al año
 - Se transmite cuando alguien es picado por un mosquito que a su vez está infectado con malaria
 - El riesgo de malaria puede reducirse, por ejemplo, a través del uso de medicamentos y de mosquiteros
 - La malaria es tratable y puede curarse

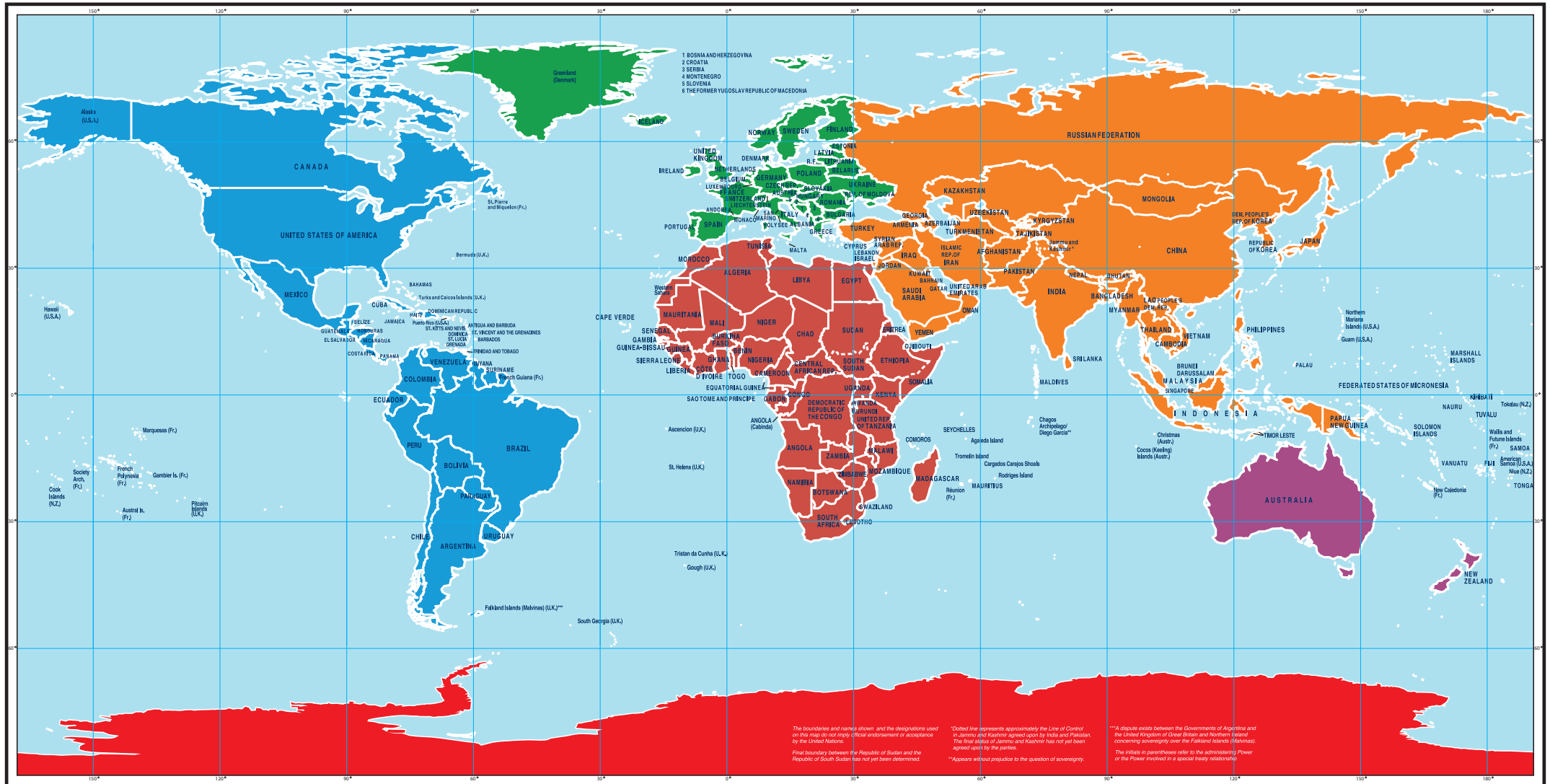
¿Qué harás?

- Escribe qué es lo que harás para mantenerte saludable.
- En tu cuaderno escribe 2 o 3 oraciones acerca de tus ideas para ayudar a mejorar los problemas de salud mental



WORLD'S LARGEST LESSON

in partnership with 



ACTIVIDADES DE EXTENSIÓN y RECURSOS

Sitio de Internet sobre la salud de los niños:

- http://kidshealth.org/kid/stay_healthy/#cat118
- Este sitio de Internet tiene muchos artículos sobre temas concretos acerca de cómo mantenerse saludable. Asigne a distintos grupos de alumnos artículos para que los lean o léanlos todos juntos en clase.

Plan de alimentación:

- Pida a los alumnos que piensen en alimentos o botanas que sean saludables y sean buenos para nutrirse. Permita que los alumnos piensen en nombres creativos para sus alimentos.
- Creen un menú para la clase con alimentos saludables para todos. Envíelo a casa para que cada alumno tenga las recetas de los demás.

Vea lo que otras personas están haciendo para promover la salud mundial leyendo algunos casos de estudio:

- Saneamiento en Uganda: <http://www.sendacow.org.uk/lessonsfromafrica/resources/hygiene-gallery>
- Este sitio de Internet muestra la forma en que la gente de Uganda utiliza el saneamiento para mantenerse saludable.
- Haga un lavamanos reciclado: <http://globaldimension.org.uk/resources/item/1982>

UNICEF

- Este sitio de Internet tiene audio, video, lecturas y hojas de actividades además de planes de lección adicionales sobre salud mental: <http://teachunicef.org/explore/topic/health,sobe>, sobre el agua y el medio ambiente: <http://teachunicef.org/explore/topic/water-and-environment> y sobre VIH y sida (para alumnos más grandes): <http://teachunicef.org/explore/topic/hiv aids>