

**PRINCIPIOS
PARA UNA
VIDA SANA**



**MANUAL DE
APOYO DEL
PROFESOR**





ÍNDICE

Hábitos y prácticas saludables	3
Salud y enfermedad: higiene, descanso, alimentación y deporte	6
Alimentación saludable	9
Cuidado de la naturaleza	12



HÁBITOS Y PRÁCTICAS SALUDABLES

CONTENIDO

- Higiene.
- Alimentación saludable.
- Ejercicio físico.
- La naturaleza y los seres humanos.
- El descanso.

- Suministrar objetos de aprendizaje para que los niños desarrollen sus capacidades de razonamiento y motora
- Enseñar nuevas modalidades deportivas.
- Enseñar hábitos y prácticas para fomentar la autonomía personal en el cuidado de la salud.
- Crear interacciones y actividades lúdicas para descubrir los alimentos saludables.

REQUISITOS PREVIOS

- Sin requisitos previos.

OBJETIVOS

- Despertar los hábitos saludables en los alumnos.
- Utilizar la memoria visual y auditiva de los alumnos para que aprendan nuevos contenidos sobre la higiene personal.

ACTIVIDADES

- Este Objeto de Aprendizaje de principios para una vida sana propone el desarrollo de hábitos saludables para mejorar las condiciones de vida de los alumnos.

- Trabajar con los conocimientos previos de los alumnos sobre los hábitos saludables, tales como la alimentación, las actividades deportivas, la higiene y la autonomía personal. De esta manera, el docente puede disponer de herramientas que motiven a los estudiantes en el aprendizaje. Para ello se pueden plantear algunas preguntas:

- ¿Alguien sabe qué hábitos son saludables?
- ¿Y qué beneficios aportan al bienestar?

- A través de la mediación pedagógica, estimular a los alumnos a leer y escribir, poniendo a su disposición materiales adecuados para el debate.

DURANTE LA CLASE:

- Se sugiere trabajar este Objeto de Aprendizaje en pequeños grupos cohesivos. De este modo, se podrá seguir el uso de este Objeto de Aprendizaje, circulando por los grupos para despejar dudas, esclarecer ideas, estimular con preguntas...

DESPUÉS DE LA CLASE:

- Hacer una síntesis de los conocimientos abordados y un seguimiento del desarrollo progresivo de los hábitos saludables de los estudiantes.
- Esta actividad permite que los estudiantes comprendan la importancia del hábito de lavarse las manos (imagen 1).
- Lo que se propone es estimular al estudiante para que conozca un poco más sobre la práctica de la higiene personal en la vida cotidiana.
- Intentar siempre acompañar el desarrollo del estudiante en esta práctica.



HÁBITOS Y PRÁCTICAS SALUDABLES

- Fomentar la autonomía personal en el cuidado de la salud.
- Identificación de hábitos saludables (higiene básica) y prevención de riesgos para los cuidados del cuerpo (imagen 2).
- Identificación de los alimentos saludables (imagen 3).
- En esta actividad se espera que los niños reconozcan aquellos alimentos que son saludables.
- El docente puede promover una debate sobre hábitos alimenticios y el impacto de tales hábitos en la salud de los niños.
- La actividad consiste en la asociación de los deportes a través de palabras e imágenes (imagen 4).
- El estudiante aprenderá a escuchar el sonido y a asociar la imagen a la palabra escrita.
- La diversidad de modalidades deportivas es enorme, por eso es valioso mostrar un amplio abanico de deportes para que los alumnos puedan encontrar su identidad deportiva.

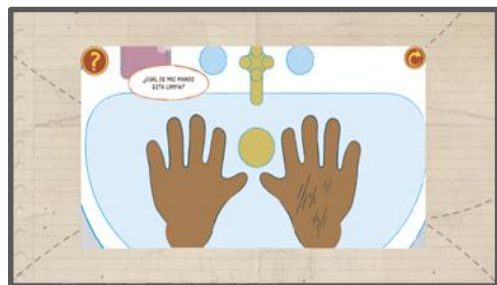


Imagen 1



Imagen 2



Imagen 3

- Actividad de grafomotricidad (imagen 5).
- En esta actividad buscamos desarrollar aspectos básicos para la coordinación motora del alumno.
- El papel del docente es ayudar al niño a realizar el trazo con la mayor precisión posible, pues este desarrollo motriz también contribuye a la mejora de las prácticas deportivas y corporales.
- Después de la secuencia de aprendizaje sobre higiene personal, se pasa a la actividad de organización de los elementos (imagen 6) para el reconocimiento de los aspectos fundamentales en lo que concierne a la autonomía personal.
- Una vez más, al tratarse de hábitos esenciales para salud de los estudiantes, se recomienda al docente que haga un seguimiento de sus hábitos, incentivándolos siempre.
- Pueden estimularse diversos hábitos de autonomía personal tales como: organización del material escolar, lavarse las manos sin ayuda, tener disciplina en el aula, disposición para colaborar con otros estudiantes...



Imagen 4



Imagen 5



Imagen 6



HÁBITOS Y PRÁCTICAS SALUDABLES

- En esta actividad, se aborda el hábito necesario para un buen descanso (imagen 7). Se trata de un aspecto fundamental que debe incorporarse a la rutina diaria de los alumnos.
- Es importante reforzar constantemente este hábito en la vida de los estudiantes, pues cuando el estudiante duerme bien, rinde más en las actividades y con ello logra desarrollar y captar mejor los conocimientos abordados en la escuela.

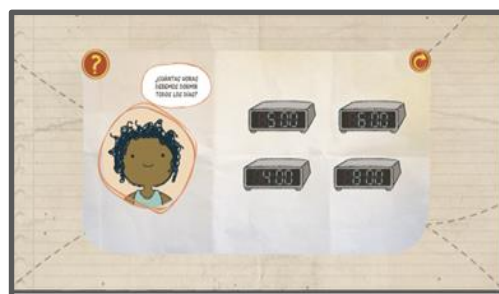


Imagen 7

EVALUACIÓN

- En esta evaluación se discuten los elementos de la vida saludable abordados en el módulo.
- Es importante hacer un seguimiento de los estudiantes durante todo el año lectivo para saber si están incorporando los hábitos de la vida saludable en su día a día.
- Otras preguntas que pueden plantearse en la evaluación:
 - ¿Cuáles de estos hábitos son saludables?
 - ¿Cuáles son los beneficios personales al adoptar estos hábitos?
- Al evaluar, es importante registrar el compromiso de los estudiantes en lo que se refiere al contenido abordado.
- Intentar ayudarles siempre que surjan dudas.
- Solicitar actividades de fijación para que realicen en casa.

PARA SABER MÁS

- ESTRADA, F. J. P., & GONZÁLEZ, G. T. (1993). "Algunas ideas, hábitos y conductas de los alumnos y alumnas de educación primaria sobre alimentos y alimentación". *Investigación en la Escuela*, (21), pág.107-121.
- FLORES-HUERTA, S., KLÜNDER-KLÜNDER, M., & MEDINA-BRAVO, P. (2008). "La escuela primaria como ámbito de oportunidad para prevenir el sobrepeso y la obesidad en los niños". *Boletín Médico del Hospital Infantil de México*, 65(6), pág. 626-638.



SALUD Y ENFERMEDAD: HIGIENE, DESCANSO, ALIMENTACIÓN Y DEPORTE

CONTENIDO

- Salud y enfermedad.
- Higiene bucal y de las manos.
- Practicando deporte.
- Competiciones paralímpicas.
- Visitar al médico.

OBJETIVOS

- Desarrollar habilidades de asociación entre palabras e imágenes.
- Interiorizar aspectos de la vida saludable en la cotidianidad de los niños.
- Aprender aspectos saludables de los deportes y nuevas actividades físicas.
- Entretener e interactuar con los niños a través de la satisfacción personal.
- Aprender nuevos conceptos relacionados con la salud y la actividad física.

- Despertar el interés del estudiante por la lectura y la escritura.
- Reconocer las palabras sugeridas y encontrarlas en los ejercicios trabajados.

REQUISITOS PREVIOS

- Sin requisitos previos.

ACTIVIDADES

ANTES DE LA CLASE

- Movilizar los conocimientos previos de los estudiantes sobre los hábitos saludables. Alimentación, actividades deportivas, higiene.
- Promover constantemente el interés por la lectura y escritura a través de la presentación de libros, del acceso a una biblioteca y del contenido de Internet.

DURANTE LA CLASE

- Se sugiere el desarrollo de este Objeto de Aprendizaje en pequeños grupos y así poder circular por los grupos para resolver dudas, aclarar ideas...

DESPUÉS DE LA CLASE

- Acompañar el desarrollo progresivo de los hábitos saludables de los estudiantes.
- Asociación de los alimentos nutritivos y no nutritivos (imagen 1).
- En esta actividad se espera que los estudiantes reconozcan algunos de los principales alimentos nutritivos. El docente podrá promover una rueda de conversación sobre hábitos alimentarios y el impacto de estos hábitos en la salud de los estudiantes.
- En esta actividad, se aborda la secuencia correcta para la higienización de las manos (imagen 2). Se trata de un aspecto fundamental que debe ser incorporado al hábito rutinario de los estudiantes. Procure reforzar constantemente este hábito en la vida de los estudiantes.
- Una vez más, tratándose de hábitos esenciales para la salud de los estudiantes, se solicita al docente que haga acompañamiento de los hábitos de higiene, estimulándolos siempre.



Imagen 1

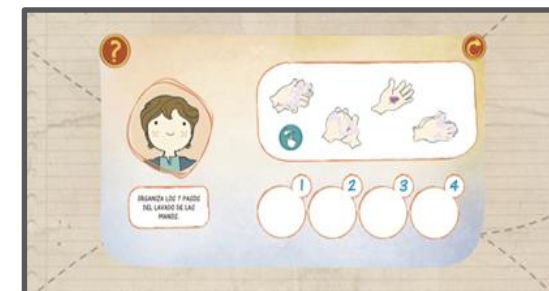


Imagen 2



SALUD Y ENFERMEDAD: HIGIENE, DESCANSO, ALIMENTACIÓN Y DEPORTE

- Comprobar si tienen una buena higiene bucal (**imagen 3**).
- Asociación de hábitos de higiene personal (**imagen 4**). En este ejercicio se espera que los estudiantes mejoren sus hábitos de higiene personal.
- Buscar siempre estimular el diálogo entre los estudiantes y saber su respuesta sobre los conceptos tratados, con diálogo abierto y escucha activa de las experiencias personales de cada uno de ellos.
- Unir los hábitos de higiene con las consecuencias positivas que estos generan (**imagen 5**).
- Esta actividad se puede proponer a través del recorte de figuras e imágenes de revistas. A partir de ahí, montar un mural entre todos en el con las imágenes y palabras, solicitando que los estudiantes hagan las relaciones correctas con los hábitos de higiene.
- Actividades de grafomotricidad (**imagen 6**). En esta actividad buscamos desarrollar aspectos básicos para la coordinación motora del alumno.



Imagen 3

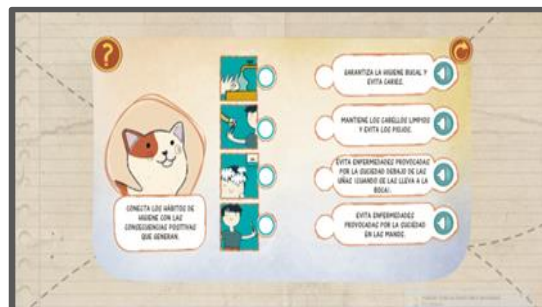


Imagen 4



Imagen 5

- El papel del docente consiste en ayudar al estudiante a realizar el trazo con mayor precisión posible, pues este desarrollo motor también contribuye para la mejoría en las prácticas deportivas y corporales.
- La actividad consiste en la asociación de los deportes (**imagen 7**) a través de palabras e imágenes. El estudiante aprenderá a escuchar el sonido, a asociar la imagen y la palabra escrita.
- Actividad de asociación de los deportes que no se practican con pelotas (**imagen 8**). La diversidad de modalidades de deporte es enorme, por lo que resulta muy valioso mostrar un amplio abanico de deportes para que los estudiantes puedan encontrar su identidad deportiva. La propuesta es estimular al estudiante para que conozca algunos objetos necesarios para la práctica de algunos deportes.
- Actividad de asociación de los deportes que utilizan pelotas para la práctica (**imagen 9**).



Imagen 6



Imagen 7



Imagen 8



SALUD Y ENFERMEDAD: HIGIENE, DESCANSO, ALIMENTACIÓN Y DEPORTE

- La propuesta es estimular al estudiante para que sepa un poco más sobre los objetos necesarios para la práctica de los deportes más comunes.
- Actividad de reconocimiento de los deportes paralímpicos. En esta actividad lúdica, la propuesta es presentar a los estudiantes los principales deportes paralímpicos. En clase, el docente puede citar algunas modalidades más de deportes paralímpicos.
- La actividad tiene como objetivo fomentar las diferentes maneras de ejercitarse en la perspectiva inclusiva (**imagen 10**).
- La actividad consiste en dar a conocer los principales instrumentos médicos en una visita de rutina (**imagen 11**). A través del juego, los estudiantes pueden interactuar con instrumentos médicos y ser conscientes de su función.

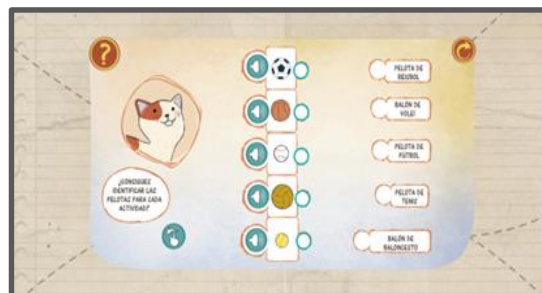


Imagen 9



Imagen 10



Imagen 11

EVALUACIÓN

- Como sugerencia, en esta evaluación se recomienda discutir los elementos de la higiene bucal.
- Es importante hacer el acompañamiento de los estudiantes durante todo el año lectivo para saber si están incorporando los hábitos de higiene a lo cotidiano.
- En el momento de la evaluación, no se olvide de hacer anotaciones sobre el desarrollo de los estudiantes, respecto al contenido abordado.

PARA SABER MÁS

Este material disponible en Internet, puede ser trabajado con los alumnos en el aula:

GUEDES, D. P., & GRONDIN, L. M. V. (2002). "Percepção de hábitos saudáveis por adolescentes: associação com indicadores alimentares, prática de atividade física e controle de peso corporal. (Percepción de los hábitos saludables entre los adolescentes: asociación con indicadores de la dieta, actividad física y control de peso corporal)". *Revista brasileira de Ciências do Esporte*, 24(1). (*Revista brasileña de Ciencias del Deporte* 24(1))

SOUZA, E. A. D., BARBOSA FILHO, V. C., NOGUEIRA, J. A. D. & AZEVEDO JÚNIOR, M. R. D. (2011). "Atividade física e alimentação saudável em escolares brasileiros: revisão de programas de intervenção. (Actividad física y alimentación saludable en escolares brasileños: revisión de programas de intervención)" *Cad. Saúde Pública*, 27(8), pp. 459-1471. (*Salud Pública*, 27(8), pág.1459-1471.)



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

CONTENIDO

- La pirámide de los alimentos.
- La dieta saludable.
- La alimentación de los animales.
- El huerto.
- La falta de comida en el mundo.

- Construir actitudes y comportamientos favorables al conocimiento de una dieta equilibrada.
- Comprender la importancia práctica del cultivo de algunos alimentos.
- Despertar el interés de los niños por los alimentos más nutritivos: frutas y verduras.

OBJETIVOS

- Aprender sobre los diversos grupos de alimentación.
- Despertar los hábitos saludable de alimentación en los estudiantes.
- Utilizar la memoria visual y auditiva de los alumnos para aprender nuevos contenidos sobre alimentación saludable.

REQUISITOS PREVIOS

- Sin requisitos previos.

ACTIVIDADES

Para un buen desarrollo de las actividades, es un inicio productivo hablar de los conocimientos previos de los estudiantes sobre alimentación saludable.

Para promover el interés por la lectura y la escritura, se puede proporcionar a los estudiantes diversos libros, revistas, periódicos, sitios web...

Se sugiere ejecutar las actividades de este Objeto de Aprendizaje en pequeños grupos positivos. Así el docente podrá acompañar el uso del Objeto de Aprendizaje, circulando por los grupos con el objetivo de resolver dudas, aclarar ideas, estimular interrogantes y diálogos productivos...

- Identificación de los grupos de alimentos de la pirámide alimentaria (**imagen 1**).
- En esta actividad, se espera que los estudiantes reconozcan los principales grupos de alimentos y construyan la pirámide alimentaria.
- Estimular el diálogo sobre hábitos alimenticios y el impacto de estos en la salud de los estudiantes.

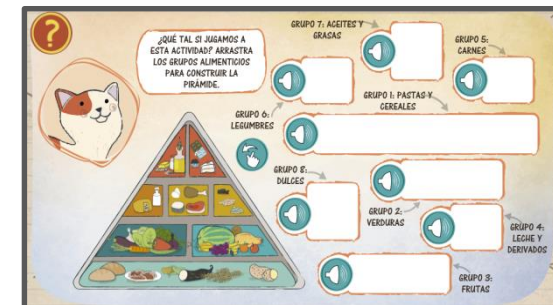


Imagen 1



Imagen 2

- Actividad de asociación de los alimentos saludables por medio de palabras e imágenes (**imagen 2**). El estudiante va a escuchar el sonido, asociar la imagen y la palabra escrita.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- En esta actividad de alfabetización se busca tratar los aspectos fundamentales de la alfabetización a través de la identificación de la letra correspondiente a la imagen y a la palabra. Se sugiere retomar los conceptos. Después de la clase, presentar síntesis que estimule la revisión de ideas.

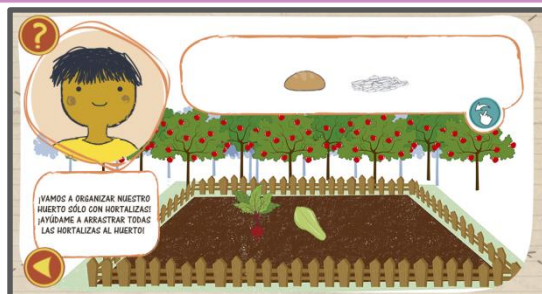


Imagen 43

- Solicitar a los estudiantes que escriban los nombres de los alimentos en el pizarrón o en el cuaderno. Es posible hacer actividades de deletrear para contribuir a la adquisición del código escrito.



Imagen 4

- Actividad de construcción de un huerto de legumbres (imagen 3). En esta actividad, buscamos desarrollar aspectos básicos de la seguridad alimentaria y de la autonomía personal. El papel del docente es ayudar al estudiante a explorar el universo de los alimentos, así como sugerir modos simples para la plantación de alimentos nutritivos, como legumbres y verduras.



Imagen 5

- En esta actividad de grafomotricidad (imagen 4) existe una interacción del estudiante con los elementos necesarios para la manutención del huerto. La propuesta es estimular al estudiante para que sepa un poco más sobre el cultivo de algunos alimentos básicos.



Imagen 6

- Orientar a los estudiantes en la manutención adecuada de un pequeño huerto.

- Actividad interdisciplinar de alfabetización con asociación del contenido propuesto en "Principios para una Vida Saludable" (imagen 5).

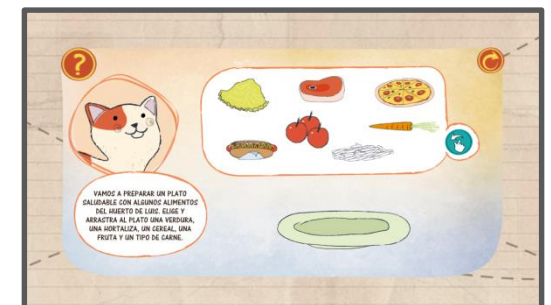


Imagen 7

- Actividad de construcción de frases con sustantivos comunes (imagen 6).

- En esta actividad interdisciplinar se tratan las habilidades de autonomía e interpretación.

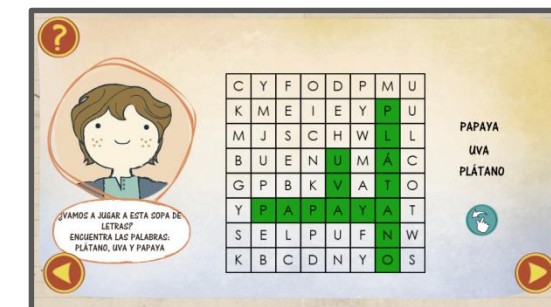


Imagen 8



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

EVALUACIÓN

- Elaboración de un menú saludable. Asociación de los alimentos con el respectivo grupo alimentario (**imagen 7**).
- En esta actividad lúdica de caza palabras (**imagen 8**) se valoran las frutas y los legumbres en la alimentación. Se trata de un aspecto fundamental que debe ser incorporado a la rutina de los alumnos. Las legumbres y las verduras poseen muchas vitaminas y son minerales esenciales para una dieta equilibrada.
- La evaluación podrá ser realizada en pequeños grupos, de tres o cuatro estudiantes.
- Incitar a la reflexión por medio de preguntas para sintetizar el contenido, tales como:
 - ¿Cuáles son los grupos de alimentos estudiados?
 - ¿Cuáles son los beneficios de adoptar una alimentación saludable?
 - ¿Por qué debemos valorar las verduras y legumbres en nuestra alimentación diaria?

- Es importante hacer el acompañamiento de los estudiantes durante todo el año escolar para saber si están incorporando hábitos alimentarios sanos en el día a día.
- En el momento de la evaluación, no hay que olvidar hacer anotaciones sobre el desarrollo de los estudiantes en el contenido abordado.
- Ayudarles siempre que surjan dudas y problemas .

PARA SABER MÁS

VINHOLES, D. B., ASSUNÇÃO, M. C. F., & NEUTZLING, M. B. (2009). "Frequência de hábitos saudáveis de alimentação medidos a partir dos 10 Passos da Alimentação Saudável do Ministério da Saúde. (Frecuencia de hábitos saludables de alimentación medidos a partir de los 10 Pasos de Alimentación Saludable del Ministerio de la Salud). Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil". *Cad. Saúde Pública*, 25(4), pp. 791-799. (Salud Pública, 25(4), pág. 791-799.)

PHILIPPI, S. T., LATTERZA, A. R., CRUZ, A. T. R., & RIBEIRO, L. C. (1999). "Pirâmide alimentar adaptada: guia para escolha dos alimentos adapted food pyramid: a guide for a right food choice. (Pirâmide alimentaria adaptada: guía para escoger los alimentos adapted food pyramid: a guide for a right food choice)". *Rev. Nutr*, 12(1), pág. 65-80.

MALUF, R., MENEZES, F., & MARQUES, S. B. (2001). *Caderno Segurança Alimentar (Cuaderno Seguridad Alimentaria)- Fórum social mundial*, 1. (Forum social mundial, 1)

El cuaderno explicativo sobre la seguridad alimentaria puede ser trabajado en clase abordando los principales elementos. Corresponde al docente discutir el texto y hacer una correlación sobre la cuestión alimentaria en el ambiente en que viven, trabajando en conjunto con los estudiantes, las soluciones para la cuestión de la seguridad alimentaria.



CUIDADO DE LA NATURALEZA

CONTENIDO

- Cuidando la naturaleza: el reciclaje.
- El cuidado del medio ambiente.
- Respeto a los animales.
- Corazón solitario.

REQUISITOS PREVIOS

- Sin requisitos previos.

ACTIVIDADES

- Activar los conocimientos previos de los alumnos sobre los cuidados con la naturaleza, creando puentes para recurrir a esos conocimientos previos de forma explícita.
- Estimular a los alumnos con cuestiones iniciales como:
 - ¿Qué son las actitudes sostenibles?
 - ¿Para qué sirven los espacios naturales protegidos?
 - ¿Cuáles son los cuidados que debemos tener cuando estamos en un área protegida?
- Promover el interés por la lectura y escritura a través de la presentación de libros, del acceso a una biblioteca y del contenido de Internet.

OBJETIVOS

- Desarrollar actitudes y comportamientos favorables para el cuidado de la naturaleza.
- Ampliar conocimientos sobre hábitos sostenibles en la vida cotidiana.
- Ampliar conocimientos sobre la importancia de las áreas naturales protegidas.
- Despertar el interés por las plantas y animales a través de imágenes y sonidos.
- Estimular actitudes de respeto y cuidados dentro de un área protegida.

- Se sugiere el desarrollo de este objetivo de aprendizaje en pequeños grupos positivos. Así el docente podrá circular por los distintos grupos con el objetivo de sanar dudas, aclarar ideas...

- En este objetivo de aprendizaje, hay un cuento tradicional que el docente tendrá que leer en voz alta. Se aconseja:
 - Hacer una lectura silenciosa antes de presentársela a los alumnos.
 - Crear un ambiente favorable a la lectura.
 - Realizar una entonación adecuada para captar la atención de todos.

- Acompañar el interés de los alumnos en el desarrollo de los hábitos sostenibles.

- Visitar un área protegida o impartir una clase en un espacio abierto, parque o plaza, siempre que sea posible, para despertar en los estudiantes el interés por los animales y las plantas.

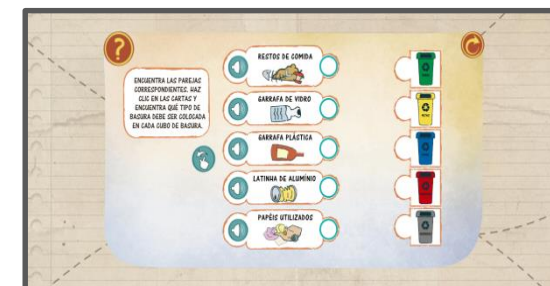


Imagen 1



Imagen 2

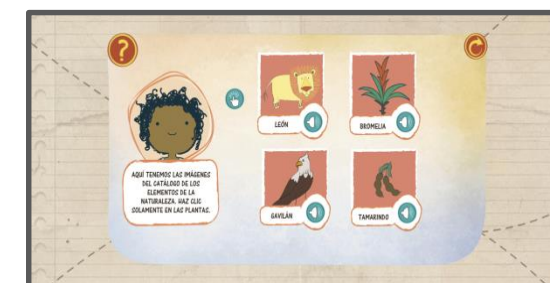


Imagen 3



CUIDADO DE LA NATURALEZA

- Actividad de asociación de imágenes y sonidos (**imagen 1**). Si es posible, salir al campo y fotografiar animales y plantas. Los alumnos pueden hacer, entre todos, un texto en el que describan animales y plantas encontrados o fotografiados.
- Solicitar a los alumnos que escriban una síntesis de los conceptos abordados en la unidad.
- Recordar que los alumnos en proceso de alfabetización construyen hipótesis de lectura y que sus esfuerzos deben ser considerados como parte del proceso.
- Actividad con imágenes de plantas típicas (**imagen 2**).
- Familiarización con las imágenes de plantas. Esta actividad trabaja imágenes y sonidos en la selección de los elementos correctos (**imagen 3**).
- Ayudar a los alumnos a identificar plantas y su uso en lo cotidiano, insistiendo en su importancia en la vida cotidiana.

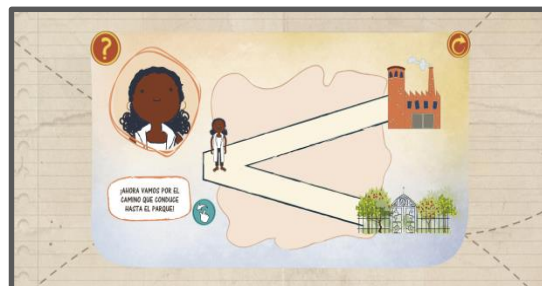


Imagen 4

- Actividad de concienciación sobre el cuidado de la naturaleza (**imagen 4**).
- El respeto al medio ambiente debe ser, gradualmente, interiorizado por los niños.
- Se propone construir con los estudiantes un mural de hábitos y actitudes para cuidar de la naturaleza. Para realizarlo, los estudiantes tendrán que recortar y pegar imágenes (encontradas en revistas) sobre hábitos sostenibles.
- Actividad de alfabetización y asociación de la letra a la imagen correspondiente.
- Juego de sopa de letras de sustantivos comunes.
- Actividad interdisciplinaria para la alfabetización en asociación con el contenido propuesto de esta asignatura. Un grupo de estudiantes puede construir una sopa de letras para ser ejecutado por otro grupo.



CUIDADO DE LA NATURALEZA

EVALUACIÓN

- Leer el cuento “Corazón Solitario” en voz alta para todo el aula. Verificar la comprensión de los alumnos sobre la historia con preguntas como:

- ¿Cuál es el significado principal del cuento?
- ¿Qué les transmite este cuento?

Recordar que los alumnos pueden tener diversas interpretaciones, relacionadas con sus propias experiencias y que todas las conversaciones deben ser consideradas.

- En el momento de la evaluación, hacer anotaciones sobre el desarrollo de los estudiantes, respecto al contenido abordado.
- Ayudarlos siempre que surjan dudas. Es importante hacer el seguimiento de los estudiantes durante todo el año escolar para saber si están incorporado los hábitos del cuidado de la naturaleza en lo cotidiano.

PARA SABER MÁS

PEDROSO, M. L., MACHADO, S. M. C., TELLES, M. Q., ROCHA, M. B., (2002). *Vivências Integradas com o Meio (Vivencias Integradas con el Medio) Ambiente*. (Ambiente) Editora Sá.

FRANCO, J. L. D. A., & DRUMMOND, J.A. (2009). “O cuidado da natureza: a Fundação Brasileira para a Conservação da Natureza e a experiência conservacionista no Brasil: 1958-1992. (El Cuidado de la naturaleza: la Fundación Brasileña para la Conservación de la Naturaleza y la Experiencia Conservacionista de Brasil: 1958-1992)”. *Revista Textos de História, 59-84. (Revista Textos de Historia, pág. 59-84.)*

El artículo "Educación ambiental, ciudadanía y sostenibilidad" debe ser trabajado en clase abordando los principales elementos del texto. JACOBI, P. (2003). “Educação ambiental, cidadania e sustentabilidade. (Educación ambiental, ciudadanía y sostenibilidad)”. *Cadernos de pesquisa, 118(3), pp.189-205 (Cuadernos de investigación, 118(3), pág.189-205)*

NOVA ESCOLA (NUEVA ESCOLA)
Preservar também é coisa de criança. (Preservar también es cosa de niños).
Disponible en goo.gl/VwFyPY