



TRABAJO DE FIN DE GRADO

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

2018-2019

Presentado por: Paula Funes Vizuite

Tutelado por: Francis Ríes

ÍNDICE

RESUMEN	3-4
1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	5-6
2. OBJETIVOS	7
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8-26
3.1. HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE	8-10
3.1.1. SALUD Y HÁBITOS SALUDABLES	8
3.1.2. IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE	8-9
3.1.3. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	9-10
3.2. ALIMENTACIÓN SALUDABLE	10-15
3.2.1. LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS	10-13
3.2.2. TAMAÑO DE LAS RACIONES Y LA DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS A LO LARGO DEL DÍA	13
3.2.3. DISEÑO DE UN MENÚ SEMANAL SALUDABLE	14-15
3.3. ACTIVIDAD FÍSICA	16-19
3.3.1. ¿QUÉ ES ACTIVIDAD FÍSICA?	16-17
3.3.2. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD	17-18
3.3.3. RECOMENDACIONES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA	18-19
3.4. DESCANSO	19-22
3.4.1. ¿QUÉ ENTENDEMOS POR DESCANSO ADECUADO?	19-20
3.4.2. PAUTAS A TENER EN CUENTA	21
3.4.3. ¿CÓMO PROMOVERLO?	21-22
3.5. LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA ESCUELA	22-26
3.5.1. ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD?	22-23
3.5.2. AGENTES DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD	23-25
3.5.3. PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN ESPAÑA	25-26
4. METODOLOGÍA	26-27
5. PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LOS HÁBITOS SALUDABLES	27-38
5.1. PROPUESTA DIDÁCTICA	27-38
5.1.1. JUSTIFICACIÓN SOCIO-EDUCATIVA	27
5.1.2. CONTEXTUALIZACIÓN	28
5.1.3. OBJETIVOS, CONTENIDOS Y COMPETENCIAS CLAVE	28-30
5.1.4. METODOLOGÍA DIDÁCTICA	31
5.1.5. SESIONES DE TRABAJO Y TEMPORALIZACIÓN	31-38
5.1.6. EVALUACIÓN	38
6. CONCLUSIONES	39
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	40-43
ANEXOS	44-52

RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Grado resulta de la importancia que supone el fomento de hábitos saludables desde edades tempranas. Éste consiste en el diseño de una propuesta de intervención didáctica, la cual está centrada en los aspectos de la alimentación, la práctica de actividad física y el descanso. Dada la relevancia de frenar aquellos factores o comportamientos de riesgo que pueden influir en la salud de la población escolar, resulta necesaria tanto la colaboración docente como la familiar. Por todo esto, queda justificado el planteamiento de una serie de actividades (siendo algunas de ellas de carácter lúdico), en las cuales se tendrá en cuenta las ideas previas del alumnado, con el fin de alcanzar un aprendizaje significativo y concienciar a los alumnos de Educación Primaria sobre el fomento de estos hábitos.

PALABRAS CLAVE

Educación Física, Educación Primaria, hábitos, salud

ABSTRACT

The present Final Degree Project has come from the importance of encouraging healthy habits from early ages. This consists on the design of a didactic intervention proposal, which is related to the diet, the practise of physical activity and the rest. Just because it is very important trying to stop those risk factors or behaviours which could affect the school population's health, it is necessary the teaching and family collaboration. Therefore, the presentation of some activities (which some of them have a playful nature) is justified. The activities will be proposed based on the children's previous ideas, so a significant apprehension and the awareness of elementary school students about healthy habits could be achieved.

KEYWORDS

Physical Education, Primary Education, habits, health

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

INTRODUCCIÓN

Como bien es sabido, la salud es actualmente un fenómeno de creciente importancia y repercusión social. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) afirma que la promoción de la salud consiste esencialmente en difundir mensajes que modifiquen el comportamiento de las personas como, por ejemplo, no fumar, tomar alimentos saludables y hacer más ejercicio físico.

En la actualidad, se están produciendo cambios comportamentales y actitudinales en los diferentes ámbitos de nuestra vida, los cuales están caracterizados por inducir a estilos de vida inapropiados, como por ejemplo el consumo abusivo de comida basura o alimentos precocinados. Como consecuencia de esto, se dan con cada vez más frecuencia trastornos alimenticios como la obesidad o la anorexia, así como el acarreamiento de otras consecuencias nocivas para la salud y el desarrollo psicológico de los más jóvenes.

Para poder conseguir paliar esta insostenible situación, han sido planteados numerosos programas de intervención que desarrollan la inclusión de hábitos saludables en la escuela (como por ejemplo: PERSEO, 2006; Creciendo en Salud, 2018; Descansos Activos, 2017), cuyos resultados obtenidos sería bastante interesante analizar. De igual forma, se ha de tener en cuenta la relación existente entre la alimentación, la actividad física y el descanso de los niños como eje sobre el cual gire el seguimiento de pautas de estilo de vida saludables.

Así como el ámbito familiar juega un papel muy destacado en la implantación de pautas de estilo de vida saludables para los niños, la escuela también debe ser responsable de la promoción de éstos, puesto que son los maestros los que mantienen un contacto directo y continuo con los niños que están en período de formación física, psíquica y social. Durante los primeros años de vida, los niños tienen una gran capacidad de asimilación de conocimientos y hábitos nuevos, lo cual hemos de saber aprovechar. Los docentes han de ofrecer una educación de calidad en relación con este tema, utilizando como herramienta educativa sus amplios conocimientos y sus actitudes o comportamientos, que servirán de modelo para los discentes.

En definitiva, es necesario que los estilos de vida saludables sean transmitidos de generación en generación. Para que esto realmente ocurra, ha de existir una concienciación social para involucrar a toda la sociedad. De esta manera, podremos combatir la actual situación a la que nos enfrentamos.

JUSTIFICACIÓN

La elección del tema de “Hábitos de vida saludables” ha sido respaldada por mi preocupación con respecto a este asunto. A lo largo de toda mi estancia en un centro de Educación Primaria durante el periodo de prácticas docentes en el curso escolar 2017/2018, he podido conocer qué alimentos consumían los niños en los recreos, la actividad física que realizaban y la cantidad de horas que dedicaban al descanso. Lamentablemente, los hábitos que tenían con respecto a estos tres aspectos dejaban mucho que desear. Las conductas de riesgo que seguían estaban ocasionadas fundamentalmente por la falta de apoyo familiar y por la falta de conocimientos.

He de manifestar mi inquietud ante la despreocupación por parte de los centros educativos con respecto a esta temática. Si bien es cierto, esta situación está cambiando en estos últimos años, sobre todo con la implantación de huertos ecológicos o de menús saludables en los comedores, y la colaboración con las diferentes instituciones gubernamentales.

Como futura docente, me resulta alarmante especialmente el progresivo aumento de enfermedades como la obesidad, la diabetes, la hipertensión arterial, los hipercolesterolemias o las enfermedades cardiovasculares en los últimos años. De igual forma, los hábitos no saludables también pueden resultar en serias consecuencias, entre las que figuran el sedentarismo, una insuficiente concentración, una menor energía o una disminución en la habilidad para combatir las enfermedades.

Debido a esto, estimo realmente necesaria la realización de una propuesta de intervención, cuyo fin sea el de mejorar los hábitos de vida en el alumnado de entre 6 y 12 años. De igual forma, sería interesante conocer los resultados obtenidos en otros programas, para así poder proponer distintas mejoras o alternativas.

Por otro lado, pienso que el papel del maestro no es solo transmitir conocimientos o programar y realizar actividades, sino que también debe enseñar los valores necesarios para potenciar hábitos y comportamientos orientados a la formación de una conducta social adecuada y desarrollar estilos de vida saludables. Esta responsabilidad no debe recaer en los docentes del área de Educación Física únicamente; esto es labor de toda la comunidad educativa.

En definitiva, considero que elaborar un trabajo de fin de grado basándome en esta temática tan relevante, es fundamental para poder saber de qué manera he de afrontarla, y qué hacer para crear una sociedad con unos hábitos saludables apropiados. He de admitir que me tomo realmente en serio la aplicación de los hábitos de vida saludables que se desarrollarán a lo largo del proyecto, tanto de forma personal en mi vida diaria, como lo haré de forma profesional, ya que entiendo que mi labor como docente es mejorar la calidad de vida de los alumnos y hacer de este mundo un lugar mejor.

2. OBJETIVOS

El objetivo general que se pretende alcanzar con el presente Trabajo de Fin de Grado es el de promover hábitos de vida saludables (alimenticios, actividad física y descanso) en alumnos de Educación Primaria, con el fin de que perduren en el tiempo.

En las siguientes líneas se formularán los objetivos didácticos de esta propuesta de intervención docente, los cuales se identifican con los siguientes:

- Revisar bibliográficamente distintos programas de intervención, para conocer las conclusiones obtenidas a partir de éstos.
- Revisar bibliográficamente la situación actual de sedentarismo y obesidad infantil.
- Investigar sobre los beneficios de la promoción de hábitos saludables en la escuela y el área de Educación Física.
- Conocer las ideas previas y la realidad social de un grupo de alumnos de Educación Primaria en lo relativo a los hábitos de vida saludables.
- Diseñar una propuesta de enseñanza.
- Proporcionar al alumnado las herramientas necesarias que les permita reflexionar sobre los beneficios que aportan la actividad física y unos adecuados descanso y alimentación sobre la salud.
- Sensibilizar sobre los trastornos o enfermedades provocados por una mala alimentación, un insuficiente descanso y por el sedentarismo, así como el impacto negativo que estas actuaciones tienen sobre la salud y sobre nuestra esperanza de vida.
- Modificar las conductas poco saludables o perjudiciales para la salud del alumnado.
- Extraer información relevante y útil para mi futura práctica docente.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1. HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

3.1.1. SALUD Y HÁBITOS SALUDABLES

En primer lugar, es conveniente definir el concepto de salud. La salud es un término que ha sufrido numerosas variaciones a lo largo de toda la historia de la humanidad, dependiendo de la cultura del momento. El concepto aceptado en la actualidad es el definido por la OMS (1948, p.1), que afirma que “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Por tanto, se puede atestiguar que estar sano no se trata únicamente de no encontrarse bajo los efectos de alguna enfermedad, sino que va más allá y abarca las múltiples facetas del desarrollo humano.

Por otro lado, llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

A pesar de que en la mayoría de las ocasiones se utiliza el término estilo o hábito de vida saludable, según Donovan & Costa (1993), se considera más apropiado el uso del término estilo de vida relacionado con la salud, ya que recoge mejor tanto los comportamientos que realzan la salud como los comportamientos que la ponen en riesgo.

Es cierto que pueden ser contemplados numerosos hábitos saludables, pero entre todos aquellos que se consideran más favorables para la salud, Stephard (1984), contempla los de una alimentación correcta, una actividad física adecuada y unas pautas de descanso regulares y apropiadas, los cuales serán explicados más detalladamente en apartados posteriores.

3.1.2. IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Como ya sabemos, el tipo de hábitos y costumbres que posee una persona puede ser beneficioso para la salud, pero también puede llegar a dañarla o a repercutir negativamente sobre ella.

Por ejemplo, una persona que mantiene una alimentación equilibrada y que realiza actividades físicas diariamente tiene mayores probabilidades de gozar de buena salud. Por el contrario, una persona que se alimenta indebidamente y que no descansa las suficientes horas, corre serios riesgos de sufrir enfermedades evitables.

Tal y como se ha mencionado en los ejemplos, nuestra salud y bienestar dependen en gran parte de los hábitos de vida que sigamos y, por tanto, invertir en la calidad de nuestra vida merece realmente la pena.

Tener hábitos saludables no solo influye en nuestra salud física y mental actual, sino que también estaremos evitando el padecimiento de nuevas enfermedades en un futuro, las cuales citaremos de forma más concreta en posteriores apartados.

Como conclusión diremos que es totalmente imprescindible adquirir una serie de hábitos saludables desde edades tempranas, ya que de este modo se consolidarán con mayor facilidad y menor esfuerzo que en la edad adulta. Por ello, queda totalmente justificada la insistencia que normalmente muestran los padres y docentes en relación con este tema.

3.1.3. ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

El deseo común de sentirnos bien tanto física como psíquicamente resulta evidente. Sin embargo, puede haber cierta incertidumbre o confusión general acerca de cuáles son los requisitos que se han de cumplir para llevar un estilo de vida saludable.

A continuación, se mencionarán algunas pautas de conducta y consejos de salud que una profesional de salud ocupacional, nos ayudarán a mejorar nuestra calidad de vida (Montenegro, 2019):

- **Llevar una vida activa.**

Como es bien sabido, llevar una vida sedentaria repercute de forma muy negativa en nuestra salud. Por tanto, es imprescindible hacer algún tipo de actividad física fuera o dentro de casa. Lo ideal sería realizar algún tipo de ejercicio aeróbico.

Es cierto que en muchas ocasiones justificamos esta ausencia de actividad física por la falta de tiempo, pero realmente es suficiente con andar diariamente durante media hora.

- **Cuidar la alimentación.**

La dieta es el factor de riesgo que causa más muertes y discapacidades en el mundo desarrollado (Global Burden of Disease Study, 2017). Dada la importancia de llevar una dieta equilibrada y variada para nuestra calidad de vida, hemos de consumir vegetales, frutas, carnes blancas, legumbres, fibra y mucho líquido.

- **Reducir la ingesta de grasas saturadas.**

El consumo excesivo de grasas insaturadas puede incrementar los niveles de colesterol ‘malo’, aumentando el riesgo de sufrir ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares. Por tanto, ha de controlarse su consumo.

- **Comer más frutas y verduras.**

Las frutas y verduras son dos de los alimentos que con más frecuencia hay que incluir en nuestra dieta, debido a lo saludable que son. Estos alimentos proporcionan un sin número de vitaminas y minerales, además de fibra que es ideal para mantener una digestión normal.

- **No fumar.**

El tabaco está ligado a un gran número de muertes prematuras y es el tercer factor de riesgo por orden de importancia en nuestro país. El consumo de tabaco puede provocar severos daños en nuestro organismo, como infartos, derrames cerebrales o cánceres de pulmón, de la laringe, de la boca, del esófago, de la vejiga y del páncreas, entre otros.

- **Mantener un peso equilibrado.**

El exceso de peso es un serio problema de salud, ya que aumenta el riesgo de desarrollar graves enfermedades, como hipertensión, problemas de colesterol y diabetes.

Por otro lado, el bajo peso tiene relación directa con los problemas cardíacos, baja resistencia a las infecciones, fatiga crónica, anemia, depresión y otras enfermedades.

Para evitar todas estas patologías, resulta necesario cambiar los alimentos alimenticios y de actividad física.

3.2. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

3.2.1. LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS

Debemos tener en cuenta la importancia que tienen los hábitos alimentarios, ya que constituyen un factor determinante del estado de salud, tanto a nivel individual como poblacional (Hu, 2002). La alimentación es uno de los factores que más intensamente influyen en el estado de salud y bienestar personal (Tomás, 2010).

Según dice la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) “la mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos principalmente frescos, de temporada y de proximidad, a nuestra alimentación diaria y semanal” (2018, p.10).

Sin embargo, según señala la subdirectora del Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Facultad de Medicina de la Universidad de Navarra, Bes-Rastrollo (2018), se concibe un progresivo abandono de la dieta mediterránea por parte de la población, sobre todo de las personas más jóvenes.

En relación con todo esto, cabe lugar mencionar que la invención de la pirámide alimenticia es muy importante, ya que nos muestra los tres fundamentales conceptos básicos de una buena alimentación, los cuales son la variedad, la moderación y el equilibrio.

Para el presidente del Comité Científico de la SENC, Aranceta (2015), la pirámide nutricional tiene cualidades tangibles e intangibles únicas, y tenemos como responsabilidad mantenerlas tanto en los hogares como en nuestras habilidades culinarias.

La pirámide de los alimentos es un gráfico diseñado con el fin de indicar aquellos alimentos son necesarios incluir y en qué medida hay que hacerlo, para lograr una dieta sana y equilibrada, teniendo en cuenta el grado de actividad física y situación personal de cada individuo.

La primera pirámide alimenticia creada en España se remonta al año 1994, por la SENC. Desde entonces se han producido numerosas modificaciones, siendo la más reciente la publicada en el año 2017, incluida en la Guía de la Alimentación Saludable para Atención Primaria y Colectivos Ciudadanos.



Fuente: Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2018)

La pirámide alimentaria está formada por distintos peldaños. En los peldaños inferiores (en color naranja y verde) se encuentran los alimentos que se deben consumir en cada comida principal, como el pan, las frutas o las verduras. En el peldaño medio (en color azul) se distribuyen los alimentos cuyo consumo ha de ser variado y moderado, como las carnes blancas o los huevos. Por último, en los peldaños superiores de la pirámide (en color rojo y rosa) se ubican los alimentos cuyo consumo ha de ser opcional, ocasional y moderado, como los embutidos o los dulces.

De igual forma, los diferentes alimentos se agrupan según su aporte nutritivo característico. Estos alimentos se pueden dividir en distintos grupos (SENC, 2018):

➤ **Frutas**

Alimentos como las fresas, los plátanos o los kiwis nos aportan agua, azúcares, vitaminas, minerales y fibra. Deben consumirse preferiblemente frescas tres o más piezas de fruta al día.

Los zumos de fruta no nos aportan fibra, por lo que es más recomendable consumir las frutas enteras.

➤ **Verduras y hortalizas**

Las verduras y hortalizas nos aportan gran cantidad de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, por lo que se recomienda consumir dos raciones de estas al día. La mejor manera de aprovechar todos sus nutrientes es consumirlas en crudo, solas o en ensalada; aunque siempre es buena opción cocinarlas al vapor o a horno.

➤ **Leches y derivados**

Estos alimentos nos aportan gran cantidad de proteínas, lactosa, vitaminas y calcio. Sobre todo por esto último, es bueno para la formación de huesos y dientes, y para prevenir la osteoporosis. Se recomienda consumir de dos a cuatro raciones de lácteos al día, y para la población adulta se aconseja ingerir aquellos desnatados

➤ **Carnes y embutidos**

Las carnes nos aportan vitamina B12, hierro, potasio, fósforo y zinc. Se recomienda consumir de tres a cuatro veces por semana, dependiendo de si se trata de carne blanca o roja.

Por otro lado, las grasas y el colesterol que nos aportan los embutidos hace que se deban consumir únicamente de forma ocasional.

➤ **Pescados y mariscos**

Los pescados nos aportan proteínas, vitamina D, yodo y Omega 3. Este último ácido, el cual nos ayuda a reducir el colesterol malo y se encuentra en algunos pescados azules como el atún o las sardinas, no es producido por nuestro cuerpo, por lo que hemos de ingerirlo. Se recomienda consumir pescado de tres a cuatro veces por semana.

Por otro lado, los mariscos nos aportan multitud de vitaminas, minerales y proteínas. Tienen un bajo contenido de sodio, calorías y grasas saturadas.

➤ **Huevos**

Independientemente del color de sus cáscaras (blanco o rubio) aportan proteínas de gran calidad, distintas vitaminas y diferentes minerales. Debido a sus cualidades nutritivas se deben consumir de tres a cuatro veces por semana.

➤ **Legumbres**

Alimentos como las lentejas o los garbanzos os aportan proteínas, hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales. El consumo de estos alimentos puede ayudarnos a prevenir el cáncer de colon y a reducir los niveles de colesterol malo. Se recomienda consumirlas de dos a cuatro veces por semana.

➤ **Cereales**

Los alimentos que los contienen como por ejemplo el pan, las pastas, el arroz y los cereales son fundamentales en nuestra alimentación, debido a la gran energía que nos aportan.

Algunos tubérculos como las patatas se incluyen frecuentemente en este grupo, aunque su índice glucémico y su forma de cocción sean distintos.

➤ **Frutos secos**

Los frutos secos tienen ácidos grasos insaturados, fibra, proteínas y lípidos de origen vegetal, y grasas insaturadas, que nos ayuda a controlar los niveles de colesterol y triglicéridos. Se recomienda consumir de tres a siete raciones por semana.

➤ **Azúcares, dulces y bebidas azucaradas**

Los alimentos y bebidas ricos en azúcar nos aportan energía y se caracterizan por tener una alta palatabilidad. El consumo de este tipo de alimentos no es necesario. De hecho, su consumo ha de ser moderado, ya que su elevada ingesta favorece el sobrepeso y la caries dental.

➤ **Aceites y grasas**

Los aceites y grasas han de consumirse moderadamente debido a la gran cantidad de calorías que nos aportan. Es conveniente saber que las grasas de origen vegetal (como el aceite de oliva virgen extra) son más saludables que aquellas de origen animal.

➤ **Agua**

El agua es la mejor fuente de hidratación posible y es imprescindible para el mantenimiento de nuestro organismo. Además, el agua puede ayudar a prevenir el estreñimiento y a normalizar el tránsito intestinal. Su consumo recomendado es de un litro a dos litros al día.

➤ **Bebidas alcohólicas fermentadas: vino y cerveza**

Las bebidas fermentadas nos aportan una importante fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes naturales. Se recomienda no beber más de dos o tres unidades al día si se es varón, y una o una unidad y media si se es mujer. Su consumo moderado y responsable reduce el riesgo cardiovascular; pero si éste es excesivo puede incrementar el riesgo de contraer distintas enfermedades.

3.2.2. TAMAÑO DE LAS RACIONES Y LA DISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS A LO LARGO DEL DÍA

Así como resulta necesario cuidar la calidad de los alimentos que se consumen, también hay que prestar especial atención a la frecuencia de consumo y a la cantidad, es decir, al tamaño de las raciones y a la distribución de los alimentos.

Aun deben medirse más exhaustivamente si se trata de niños en edad escolar, ya que debemos tener en cuenta el ritmo de crecimiento rápido propio de sus edades. Por ello, se propondrán a continuación consejos sobre el número y el tamaño de las raciones que deben tener los menús de los niños, con el fin de alcanzar una alimentación saludable (Modificado de Programa PERSEO, 2008).

Alimentos	Recomendaciones (raciones)	Medidas
Arroz	2 – 3 al día	Media taza
Pasta	2 – 3 al día	Media taza
Cereales	2 – 3 al día	Media taza
Galletas	2 – 3 al día	5 – 7 unidades
Patatas	2 – 3 al día	1 mediana
Pan	2 – 4 al día	1 rebanada
Verduras	2 – 5 al día	1 taza
Frutas	> 2 al día	1 unidad pequeña
Leche	2 – 4 al día	1 vaso
Yogur	2 – 4 al día	1 unidad
Queso	2 – 4 al día	1 cuña
Legumbres	2 – 3 por semana	Media taza
Pescados	> 4 por semana	1 filete pequeño
Carnes	3 – 4 por semana	1 filete pequeño
Huevos	3 por semana	1 unidad

Estas recomendaciones son solamente de carácter orientativo, ya que deberán ser diferentes los requerimientos energéticos y de nutrientes, variando en función de la edad y la actividad física de los niños.

3.2.3. DISEÑO DE UN MENÚ SEMANAL SALUDABLE

A continuación, se mostrará una propuesta de un menú semanal saludable para niños y niñas en edad escolar, teniendo en cuenta la distribución de los alimentos a lo largo del día y el número de comidas que han de hacerse diariamente (Elaboración propia):

❖ **Lunes**

DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA
Leche desnatada con cacao. Pan de molde tostado con mermelada. Zum de naranja natural	Leche fermentada. Manzana. Almendras.	Lentejas. Filete de ternera. Guisantes. Pan integral. Kiwi.	Leche desnatada. Barritas de cereales.	Crema de calabacines. Pavo y patatas al horno. Pan integral. Pera.

❖ **Martes**

DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA
Leche desnatada. Cereales chocolateados.	Natillas con leche semidesnatada. Piña troceada.	Salmorejo. Pechuga de pollo a la plancha. Patatas fritas en aceite de oliva. Pan integral. Mandarina.	Zumo de frutas. Galletas de fibra.	Ensalada con cebolla, zanahoria y atún. Tortilla de patatas y pimientos. Pan integral. Melón.

❖ **Miércoles**

DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA
Leche desnatada. Zum de naranja natural. Pan de trigo blanco con queso manchego y tomate.	Leche fermentada con L-casei. Plátano.	Ensalada César. Macarrones con tomate y carne picada. Berenjenas gratinadas. Pan integral. Sandía.	Yogur de frutas. Galletas.	Sopa de fideos. Merluza a la romana. Judías verdes naturales. Pan integral. Manzana.

❖ **Jueves**

DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA
Yogur con cereales. Almendras laminadas.	Pan de trigo integral con jamón cocido. Mandarina.	Aliño de pimientos. Albóndigas de choco.	Zumo de naranja natural.	Crema de calabaza.

		Habas baby rehogadas con jamón serrano. Pan integral. Manzana.	Bizcocho natural.	Croquetas caseras de jamón. Patatas fritas en aceite de oliva. Pan integral. Piña natural.
--	--	--	-------------------	---

❖ **Viernes**

DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA
Leche desnatada con cacao. Croissant casero. Fresas.	Tortitas multicereales. Cerezas.	Potaje de garbanzos. Boquerones fritos. Patatas aliñadas. Pan integral. Nectarina.	Yogur desnatado. Pan de trigo integral con queso manchego y tomate.	Tortilla de espinacas. Atún a la plancha. Pan integral. Kiwi.

❖ **Sábado**

DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA
Yogur desnatado. Pan de trigo integral con aceite de oliva y jamón serrano.	Natillas con leche semidesnatada. Manzana.	Ensalada con tomate y atún. Espaguetis a la carbonara. Solomillo de cerdo a la plancha. Pan integral. Yogur desnatado. Mango.	Sándwich vegetal. Zumo de frutas.	Crema de zanahoria. Filete de pollo. Espárragos verdes. Pan integral. Melocotón.

❖ **Domingo**

DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA
Leche desnatada con cacao. Manzana. Nueces.	Yogur desnatado. Galletas integrales con chocolate.	Gazpacho. Paella valenciana. Yogur desnatado. Papaya.	Zumo de naranja natural. Pan de trigo integral con jamón cocido.	Ensalada con cebolla, tomate y maíz. Dorada y patatas al horno. Pan integral. Fresas.

3.3. ACTIVIDAD FÍSICA

3.3.1. ¿QUÉ ES ACTIVIDAD FÍSICA?

Entendemos por actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere de un gasto energético (Tercedor, 2001). Aporta bienestar, diversión y no está enfocada en absoluto a la competición. Algunos ejemplos de actividad física serían acciones cotidianas como subir escaleras, caminar, correr, nadar, jugar en el parque, andar en bicicleta o practicar un deporte en equipo.

En la sociedad actual en la que vivimos, los niños pasan horas y horas frente a las pantallas de los teléfonos móviles, ordenador, televisión o videojuegos. Los niños deben acostumbrarse a reducir estas horas y realizar actividades físicas acordes a su edad. La práctica de ejercicio físico continuado no solo está dirigido a mantener un peso corporal adecuado y evitar la obesidad o sobrepeso; la práctica de actividad física es esencial para prevenir enfermedades y promover la salud. La actividad física está positivamente relacionada con la salud, principalmente en los aspectos mentales, sociales y físicos de las personas (Gutiérrez, 2000a).

Según la OMS (2010), para los niños y jóvenes de entre 5 y 17 años, la actividad física a realizar ha de consistir en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Para ese rango de edad, es recomendable que acumulen un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa (en su mayor parte aeróbica), siendo más beneficioso para la salud un tiempo diario superior a éste. Además, sería interesante incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

Empezar a practicar algún deporte una vez comenzada la Educación Primaria, no es solo adecuado para empezar a aprender, dominar y comprender las reglas y la práctica de ciertos deportes. Resulta imprescindible para que así los niños empiecen a aumentar el dominio de diversas destrezas y habilidades personales que se consideran básicas. De igual forma, es necesario que aprendan entre muchas otras cosas, la importancia de la integración en el deporte en equipo, el compañerismo o el respeto hacia los demás (aspectos esenciales para su posterior vida adulta). De hecho, según argumenta Gutiérrez (2000a), los años escolares representan un período crítico en el desarrollo de hábitos de actividad física, y su posterior traslado a la vida adulta.

Según señala el observatorio de la salud de la infancia y adolescencia del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona, FAROS (2017), existe un mayor riesgo de sobrepeso u obesidad en los niños que tienen una actividad física baja o moderada o están involucrados en tareas sedentarias dos o más horas diariamente.

Sin embargo, parece que la población actual no entiende la envergadura del asunto, puesto que las cifras de actividad física en los más pequeños empeoran paulatinamente y dejan mucho que desear.

Según el estudio científico ANIBES (2016), el 38,5% de los niños de entre 9 y 12 años pasan más de 2 horas al día realizando actividades sedentarias de lunes a viernes, cifra que asciende notablemente al 82,2% si se trata del fin de semana. Además, este mismo estudio deja en evidencia que el 39% de los niños del mismo rango de edad dicho anteriormente, no cumplen la recomendación de la OMS de acumular un mínimo de 60 minutos al día de actividad física moderada, mientras que la cifra de la población femenina que no cumple esta recomendación asciende al 62% (ANIBES, 2013).

Como conclusión, hemos de hacer todo lo que esté en nuestra mano para cambiar esta situación. No debemos olvidar que una de nuestras muchas labores como docentes es la de promover la práctica de actividad física de forma que se convierta en un hábito muy favorable para los niños y que sean capaces de mantener a lo largo de todas sus vidas.

3.3.2. BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

La práctica regular y constante de actividad física, además de prevenir la obesidad o sobrepeso, conlleva una serie de beneficios para los niños y niñas en edad escolar, los cuales serán mencionados a continuación (Brenes, 1997); (Colegio Europeo ARISTOS, 2010); (López Pastor, Pérez, Manrique y Monjas, 2016):

- La actividad física proporciona bienestar tanto físico como mental.
- Disminuye la grasa corporal.
- Reduce la presión arterial.
- Aumenta la capacidad del cuerpo para aprovechar el oxígeno.
- Potencia el conocimiento del propio cuerpo.
- Mejora la digestión, el sistema óseo y el sistema circulatorio, así como el funcionamiento del corazón y los pulmones.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Previene la aparición de enfermedades cardiovasculares.
- Contribuye a aumentar el colesterol “bueno” (HDL) y disminuye el colesterol “malo” (LDL).
- Mejora la resistencia, la fuerza muscular, el tamaño y la flexibilidad de los músculos y el movimiento de las articulaciones. Por tanto, se potencia la agilidad, rapidez y reduce el riesgo de sufrir lesiones musculares.
- Estimula la producción de insulina, lo cual resulta beneficioso para los niños diabéticos.
- Ayuda a desarrollar las capacidades de coordinación y equilibrio.
- Contribuye a aumentar la autoestima y seguridad en sí mismos. Sus mejoras y la superación de retos hace que se sientan capaces de afrontar otros de mayor

dificultad, así como también hace que se sientan valorados por los demás. Les ayuda a sentirse valientes en diferentes situaciones.

- Favorece la autonomía, ya que se dan cuenta de que son capaces de dominar su cuerpo en el entorno (espacio, colchonetas, obstáculos, saltos, etc.). Esto les hace sentirse más independientes, capaces de decidir por ellos mismos cuándo y cómo deben actuar o dejar de hacerlo.
- Reduce la tendencia a desarrollar comportamientos peligrosos, debido a que frena los impulsos excesivos de los niños.
- Fomenta la capacidad de concentración y memoria, y mejora el rendimiento escolar.
- Posee efectos positivos sobre los síntomas de ansiedad y depresión.
- Mejora los estados de irritabilidad, agresividad y excitabilidad, y disminuye el estrés.
- Fomenta hábitos de vida saludable que posiblemente perdurarán en la edad adulta.
- Fomenta la cooperación y el respeto hacia el resto de sus compañeros.
- Aprende a superar la timidez, y amplía sus mecanismos de relación social.
- Fomenta la adquisición de ciertas responsabilidades.

En definitiva, se puede resumir que la práctica de actividad física que engloba esfuerzos aeróbicos resulta altamente beneficiosa para los más pequeños. Sin embargo, se reconoce la importancia de las actividades de fuerza, flexibilidad, y de aquellas otras que desarrollan el equilibrio y la coordinación (PERSEO, 2006).

3.3.3. RECOMENDACIONES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA

A la hora de la práctica de la actividad física, hay que tener en cuenta una serie de consejos o recomendaciones (Colegio Europeo ARISTOS, 2010); (Ministerio de Salud y Secretaría Nacional del Deporte, 2018); (Brenes, 1997). Tanto docentes como padres han de estar concienciados de la importancia del cumplimiento de éstas, ya sea para evitar lesiones o daños, aprendizajes erróneos, malos hábitos o comportamientos en los más pequeños. A continuación, se mencionarán las más significativas:

- ✓ Ser conscientes de que los más pequeños actúan por imitación, por lo que aceptarán de mejor manera hacer ejercicio si ven que sus progenitores o profesores también lo hacen.
- ✓ Estimular el movimiento de los niños desde que son pequeños.
- ✓ Apuntarles a realizar actividades deportivas, siempre que ellos estén conformes.
- ✓ Facilitar que practiquen juegos colectivos relacionados con la actividad física.
- ✓ Evitar el exceso de televisión, ordenador y videojuegos.
- ✓ Educarles para administrar el tiempo libre.
- ✓ Evitar la competitividad y facilita el respeto, el compañerismo y la lealtad hacia los compañeros de equipo.
- ✓ Enseñarles desde el principio que lo importante es practicar un deporte o participar y haberse esforzado, no ganar o perder.

- ✓ Enseñarles la importancia de realizar un estiramiento y luego un calentamiento antes de iniciar cualquier ejercicio físico.
- ✓ Administrarles líquidos antes, durante y después del ejercicio.
- ✓ Vestirles con ropa holgada, de algodón y de colores claros, y calzado suave y cómodo.
- ✓ No permitir que se bañen inmediatamente después de practicar el ejercicio físico.
- ✓ Esperar al menos dos horas entre una comida fuerte y el momento en que los niños inicien el ejercicio.
- ✓ Dejarles experimentar e inventar movimientos durante el juego, aunque se equivoquen.
- ✓ Promover el juego y el ejercicio como medio para transmitir valores.
- ✓ Intervenir lo menos posible desde nuestra visión de adultos en la valoración de los juegos.
- ✓ Cuidar que no realicen actividad física en ambientes de mucho calor, humedad o alta radiación solar.

Una vez mencionadas todas estas recomendaciones, resulta oportuno destacar la trascendencia de tener en cuenta las capacidades y limitaciones del niño en cuestión a la hora de realizar cualquier actividad física. Ésta última ha de ser moderada, controlada, equilibrada y adaptada en todo momento a las características propias de cada individuo. (PERSEO, 2006).

3.4. DESCANSO

3.4.1. ¿QUÉ ENTENDEMOS POR DESCANSO ADECUADO?

En primer lugar, es conveniente aclarar que tener un descanso adecuado es tener un sueño reparador que te permita la renovación de tu cuerpo y mente. Por su parte, los niños tienen que dormir las horas adecuadas para su edad, ya que es algo imprescindible para su desarrollo y crecimiento, y para su salud física y emocional. La cantidad de horas que han de dormir los niños varía en función de las necesidades de éstos. Según los expertos, los niños de entre 6 y 12 años deben dormir de entre 9 y 12 horas para que sus necesidades estén totalmente cubiertas.

Los niños necesitan recuperar la energía que han gastado a lo largo del día, y la forma de conseguirlo es a través del descanso. Por ello, el sueño ha de ser de verdadera calidad (lo cual no implica únicamente dormir bien durante la noche, sino también incluye un buen funcionamiento diurno). Dos de los factores que determinan la calidad del sueño son la alimentación y la cantidad de actividad física que se realice en el día. Además, está demostrado que a menor edad (y por tanto mayor actividad física), mayor es la cantidad de horas de sueño que necesita un niño para reponer fuerzas.

Lamentablemente, los niños en edad escolar suelen dormir menos de lo que necesitan. De hecho, el 30% de los niños presentan trastornos del sueño a lo largo de su infancia (Sampedro, 2017). Una consecuencia directa de esto es el hecho de que en 13 estados de Estados Unidos, las escuelas se han visto obligadas a retrasar la hora de inicio de las clases para combatir los efectos del déficit de sueño sobre el rendimiento escolar.

La OMS (2014) hace hincapié en que dormir no es un placer, sino una necesidad. El descanso juega un papel tan importante para la salud y bienestar del menor como llevar una dieta sana o la práctica de actividad física. Gracias al descanso, nuestro cuerpo no solo repone los desgastes diarios, lo cual es necesario para enfrentarse a un nuevo día de trabajo y diversas actividades. Durante el sueño también se secreta la hormona del crecimiento y permite la consolidación de los conocimientos adquiridos a lo largo del día.

Si por el contrario, los niños no respetan las horas de descanso adecuadas para su edad, se verán alterados de una forma u otra, ya que dormir bien es sinónimo de salud. Los síntomas de no reponer energías van mucho más allá de sentirse soñoliento o sufrir dolor de cabeza al día siguiente. El niño que no duerme bien o lo suficiente puede sentirse alterado en su estado de ánimo, al verse aumentadas su irritabilidad e impulsividad y pudiendo provocar en él/ella tristeza, depresión o ansiedad. Esto trascendería en el desarrollo emocional y social del niño, al verse también alterados sus círculos más cercanos.

De igual forma, la falta de sueño repercute negativamente en el rendimiento escolar, ya que afecta la actividad cerebral, disminuyendo los tiempos de reacción, la velocidad de comprensión, la atención y el autocontrol, alterándose la memoria, el lenguaje y los procesos de solución de problemas. De hecho, según sostiene el cronobiólogo y catedrático de Fisiología Juan Antonio Madrid (2018), parte del fracaso escolar se debería atribuir en buena medida a una disminución en el tiempo de sueño. Por si lo comentado anteriormente no fuera suficientemente perjudicial, la falta de sueño prolongada puede incluso disminuir la eficacia del sistema inmunitario, haciendo al niño más vulnerable ante las enfermedades.

Como futuros docentes, tenemos la responsabilidad de inculcarles desde edades tempranas una serie de hábitos de descanso, de los cuales se hablará en el próximo apartado. Bien es cierto que la constancia de los padres juega un papel realmente importante en la consolidación de estos hábitos, y por tanto han de ser conscientes de la trascendencia de los problemas que puede ocasionar el descanso insuficiente de sus hijos.

3.4.2. PAUTAS A TENER EN CUENTA

Algunos sencillos pero útiles consejos o recomendaciones propuestas por la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP), que pueden contribuir a que los niños concilien bien el sueño son los siguientes:

- ✓ Levantarse cada día a la misma hora.
- ✓ Irse a la cama a la misma hora todos los días. De este modo, cuando se acerque la hora, su cuerpo sabrá que ha llegado el momento de dormir.
- ✓ Realizar la misma rutina antes de acostarse (lavarse los dientes, preparar la ropa del día siguiente, leer un libro, escuchar música...).
- ✓ No hacer ejercicio justo antes de acostarse porque esto eleva la temperatura corporal y activa a los niños, dificultando la conciliación del sueño.
- ✓ Tomar una cena ligera, rica en verduras y alimentos a la plancha (al menos dos horas antes de irse a la cama), y durante el día limitar la ingesta de azúcar.
- ✓ Evitar tomar estimulantes como el chocolate, el café o los refrescos con cafeína a partir de las 4 de la tarde.
- ✓ Evitar películas de suspenso o terror, a que alteran el estado emocional.
- ✓ Evitar realizar actividades en la cama durante el día (comer, ver la TV, estudiar...).
- ✓ No colocar una televisión o un ordenador en la habitación del niño.
- ✓ Desconectar los móviles por la noche, o sacarlos de la habitación del niño.
- ✓ No hacer siestas demasiado largas (de más de 30 minutos).
- ✓ Dormir con ropa cómoda y evitar abrigarse en exceso.
- ✓ La cama debe ser firme. El colchón no debe ser ni duro ni blando.
- ✓ Mantener una temperatura adecuada en la habitación y generar una atmósfera de descanso adecuada, regulando el nivel de ruido y luz.
- ✓ Es muy importante que el sueño sea sin fragmentaciones.

3.4.3. ¿CÓMO PROMOVERLO?

Es cierto que en algunas ocasiones, conseguir conciliar el sueño y mantenerlo durante la noche resulta realmente dificultoso. Esto puede ser debido a los cambios de hábitos y estilos de vida o la regulación de las normas sociales que sufren como consecuencia de los numerosos cambios biológicos, psicológicos, emocionales, sociales, hormonales y de crecimiento a los que se ve sometidos en la edad escolar. Sin embargo, el sueño también puede verse afectado por otros distintos motivos, desde ansiedad, nerviosismo o estrés hasta pensar repetidamente en nuestros problemas o preocupaciones. De hecho, según asegura Campo (2014) hay algunas causas psicológicas que son incompatibles con la conciliación del sueño. El estrés, las preocupaciones o cualquier problema repercute directamente en la persona y dificulta el sueño. El sueño es la primera alarma que salta cuando una persona se empieza a sentir mal por algo.

En lo relativo a la promoción del descanso, las familias juegan un muy importante papel, ya que es en casa cuando los niños tienen la oportunidad de descansar. Por ello, es necesario que sean conscientes de la importancia de la adquisición de hábitos saludables relacionados con el descanso.

Además de las recomendaciones citadas anteriormente, que han de tenerse en cuenta para que los niños concilien bien el sueño, resultaría oportuno que los familiares negociaran con los niños unos horarios para mejorar este hábito. Se podría establecer una tabla de rutinas saludables del sueño, para posteriormente colocarla en un espacio de la casa (como por ejemplo el frigorífico) donde los niños puedan seguirla a diario.

Por otra parte, las escuelas deberían favorecer que los niños y adolescentes respeten sus horas de sueño y avisar a los padres en caso de notar algún cambio de comportamiento en los escolares relacionado con el sueño (Masalán, Sequeida, y Ortiz, 2013).

En el ámbito escolar, los docentes podrían proponer rutinas diarias a seguir antes de ir a dormir, así como realizar algunas técnicas de relajación en grupo para aprender a inducir el sueño más fácil y rápidamente.

Ante la repercusión de este asunto también sería conveniente que, en las reuniones de principio de curso entre tutores y padres, estuviera como cualquier otro punto el tema del descanso de los pequeños. De este modo, se conseguiría concienciar a los padres de las consecuencias de un descanso inadecuado, y ambas partes seguirían una misma estrategia con el fin de promover un buen descanso.

3.5. LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA ESCUELA

3.5.1. ¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD?

La Educación para la salud (EPS) es una de las especialidades más recientes en lo relativo al ámbito de las ciencias de la salud. Debido a su modernidad y a los recientes cambios a los que está sometida, puede llegar a ser una compleja tarea intentar definirla.

No obstante, aun teniendo en cuenta la confusión que genera la ambigüedad o subjetividad del término, es preciso tratar de definirlo.

Conforme asevera la OMS (2006), entendemos que la Educación para la salud es “un proceso planificado y sistemático de comunicación y aprendizaje, y de enseñanza-aprendizaje, orientado a facilitar la adquisición elección y mantenimiento de prácticas saludables y hacer difíciles las prácticas de riesgo”.

La EPS se define como “la combinación de experiencias de aprendizaje planificadas y destinada a facilitar los cambios voluntarios de comportamiento saludables” (Martínez et al., 2008, p.138).

La EPS es una importante herramienta de salud pública que sirve tanto para la cura y la rehabilitación, como para la promoción de la salud.

Uno de los objetivos de la EPS es facilitar a la población los conocimientos, habilidades, destrezas y corrientes de opinión necesarios, dirigido a conseguir cambios o modificaciones en los comportamientos nocivos para la salud y reforzar aquellos que son saludables.

De igual forma, la EPS se encarga de proporcionar fácil acceso a la información relativa a las condiciones sociales, económicas y ambientales influyentes en la salud, así como los factores y comportamientos de riesgo, con el fin de que la población elabore propuestas que potencien su bienestar.

Cabe destacar que la metodología de la EPS se basa en la utilización del espacio, del tiempo, de los recursos humanos y materiales, así como de las relaciones de comunicación. De esta manera, se llevarán a cabo estrategias educativas en los diversos ámbitos de actuación y relación entre los profesionales y los usuarios de los centros de salud.

La EPS supone la comunicación de información, el fomento de la motivación, y el desarrollo de las habilidades personales y la autoestima dirigidos a favorecer la salud de las personas.

3.5.2. AGENTES DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Los agentes de educación para la salud son todas aquellas personas de la comunidad que contribuyen a que los individuos y grupos desarrollen conductas positivas de la salud.

Los agentes de educación para la salud pueden ser clasificados en dos grandes grupos: los profesionales de la salud (médicos, enfermeros, farmacéuticos...) y los no profesionales de la salud. A continuación, nos centraremos en el último grupo de profesionales, más específicamente en las familias y los centros educativos, ya que al fin y al cabo “la salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana: en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo” (Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, 1986, p.4).

❖ **Las familias**

Según afirma López-Barajas (2013, p.60), los estilos de vida saludables vienen determinados mayormente por la transmisión familiar, la educación recibida, y el ambiente físico y social en que cada individuo vive. La familia es “el primer escenario natural de la vida”.

Las familias (sobre todo los padres y madres) son una gran influencia para los niños y niñas. Esto es así debido a que los niños suelen aprender por imitación, de modo que repiten constantemente las costumbres y hábitos que ven diariamente en sus adultos más cercanos. Por tanto, si las familias siguen hábitos de vida saludable, es muy posible que, de una forma u otra, los niños también los adopten.

El papel de las familias no es únicamente el de crear hábitos y estilos saludables desde los primeros años de los niños a través de la comunicación, también fomentan la prevención de distintas enfermedades o conductas de riesgo. Asimismo, éstas han de explicar a los niños las consecuencias de no llevar estilos de vida saludables, y educarlos para que sean capaces de poner soluciones a las enfermedades producidas por los estilos de vida ‘poco o nada saludables’, como pueden ser la obesidad, los trastornos de los comportamientos alimentarios: anorexia, bulimia y sedentarismo, etc.

Es totalmente imprescindible que los progenitores se involucren activamente en esta causa, para garantizar la continuidad y globalidad e la intervención llevada a cabo en los centros escolares.

Una buena forma de promover hábitos de vida saludable desde la familia es tratar de modificar el comportamiento de los niños a través de experiencias de aprendizaje positivas. Algunos ejemplos de ello podrían ser: cocinar en familia, probar nuevos platos, salir a pasear al aire libre, etc. (Ortega, 2014).

❖ **Los centros educativos**

Como queda recogido en la Ley Orgánica 8/2013 del 9 de diciembre (LOMCE), las administraciones educativas promoverán la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma.

Los centros de enseñanza son un potente medio de transmisión de conocimientos y habilidades, y un sector estratégico para mejorar las conductas relacionadas con la salud.

Éstos desempeñan un papel importante en la configuración de la conducta y los valores sociales de los jóvenes, gracias a las numerosas oportunidades de ejercer influencias sobre los niños y a las herramientas didácticas de las que disponen.

El fomento de estilos de vida saludables en la escuela no solo es responsabilidad de los profesores, sino de toda la comunidad educativa. Los directores, jefes de estudio, monitores de comedor, personal de biblioteca y los servicios auxiliares del centro han de conocer las iniciativas de salud del centro, ser modelos apropiados para los escolares y deben involucrarse de igual forma en esta labor.

No obstante, es totalmente necesario que este agente de salud esté directamente coordinado con las familias de los alumnos con el fin del afianzamiento de los hábitos de vida saludables por parte de los niños y niñas. Tal y como asegura Gallego (2006), las propuestas educativas hay que compartirlas con las familias para evitar contradicciones y buscar sinergias, insistiendo siempre en el respeto y la responsabilidad compartida de ambas partes.

Sin embargo, nos encontramos con factores que dificultan el desarrollo de la educación para la salud en las escuelas. Según manifiesta Talavera (2007), podemos considerar los siguientes factores: falta de tiempo, falta de coordinación, poca implicación de la familia, exceso de contenidos curriculares, falta de recursos, escaso reconocimiento social y profesional y la provisionalidad del profesorado.

En definitiva, los profesionales de la enseñanza han de ser conscientes y saber aprovechar la gran repercusión que tienen sus actos y palabras sobre la población más joven, debido en parte a la gran credibilidad que normalmente tienen entre el alumnado y al contacto continuo con los escolares. Pero para poder alcanzar los objetivos propuestos y conseguir crear un ambiente escolar sano y seguro, es totalmente imprescindible una adecuada formación y preparación sobre contenidos científicos y sobre metodologías ajustadas al desarrollo de la EPS.

3.5.3. PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN ESPAÑA

La promoción de hábitos saludables siempre ha sido una prioridad en nuestro país, pero fue a partir de los años 80 cuando comenzaron a iniciarse proyectos, programas y campañas relacionados con los hábitos saludables. Concretamente, en el año 1989, los Ministerios de Educación y Ciencia y de Sanidad y Consumo, firmaron un acuerdo en el cual se proponía la creación de proyectos de salud escolar para centros de zonas necesitadas, formación del profesorado y elaboración de materiales para el alumnado.

Gracias a las llegadas de la LOGSE (Ley Orgánica General del Sistema Educativo,) y la LOE (Ley Orgánica de Educación) empezó a destacar el fomento de hábitos saludables en todas las áreas del currículum de Educación.

A partir de entonces, diferentes medidas para promover la salud dentro y fuera de las aulas comienzan a ser programadas por distintas instituciones, de las cuales algunas de ellas serán mencionadas a continuación:

- El Ministerio de Sanidad y Consumo y el de Educación (2006) en el Programa PERSEO, que sugieren distintas sencillas intervenciones para evitar la obesidad en los centros escolares, con el fin de implicar a las familias y a todos los miembros de la comunidad educativa, así como a los trabajadores de los comedores escolares en la promoción de los hábitos saludables entre los niños.
- El Ministerio de Sanidad (2014) en el PLAN HAVISA, propone una campaña centrada en la implantación de mensajes saludables en televisión durante dos años, para crear conciencia, entendimiento y compromiso acerca de una alimentación equilibrada, variada y moderada, y la práctica regular de actividad física.
- La Junta de Andalucía (2018-2019) en el Programa Creciendo en Salud, que presenta a los centros docentes públicos distintos enfoques didácticos innovadores teniendo en cuenta el currículo, el entorno psicosocial del centro, la familia y la colaboración con los recursos comunitarios que promueven la salud. El objetivo es que el alumnado aprenda a tomar decisiones razonadas siempre enfocadas a fomentar su propia protección y salud.

4. METODOLOGÍA

En este apartado se describirá cuál ha sido la metodología que se ha seguido para la realización del Trabajo de Fin de Grado.

En primer lugar, me he centrado en la introducción, justificación y objetivos del trabajo. El orden seleccionado está relacionado con el carácter general de esos apartados, por lo que ha sido conveniente tener claro esos aspectos antes de pasar a la elaboración de partes más importantes del trabajo.

En segundo lugar, se ha llevado a cabo un proceso de selección de información y de revisión de bibliografía, con el fin de complementar la fundamentación teórica. Han sido empleados documentos de distinta naturaleza, como por ejemplo artículos de revistas, artículos de periódicos, libros, casos, tesis, informes o páginas webs. Recaudada la información necesaria, se hicieron las anotaciones oportunas de cada una de las fuentes en la bibliografía. Seguidamente, se pasó a organizar todas las ideas, para dar un orden a la fundamentación teórica.

Una vez concluido el apartado más teórico, he pasado a diseñar la propuesta de intervención didáctica en relación con los hábitos de vida saludable, la cual desgraciadamente no he podido llevar a cabo. He diseñado las distintas sesiones en función de los distintos objetivos propuestos anteriormente, intentando hacer actividades de todo tipo para hacer la unidad didáctica lo más amena posible.

Por último, he planteado una serie de conclusiones, a las cuales he podido llegar gracias a mi propia reflexión acerca de los hábitos saludables, que ha sido fruto de todo el proceso de realización del trabajo.

5. PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LOS HÁBITOS SALUDABLES

5.1. PROPUESTA DIDÁCTICA

5.1.1. JUSTIFICACIÓN SOCIO - EDUCATIVA

Se ha considerado oportuno la producción de una propuesta didáctica de hábitos de vida saludables, ya que concienciar al alumnado de la importancia de adoptar determinados comportamientos y conductas saludables ha de ser una responsabilidad más del docente.

Si bien es cierto que los contenidos sobre esta temática han de ser abordados desde las primeras edades, es a partir de los primeros años de la infancia cuando se empiezan a consolidar más fácilmente (FAROS, 2014). Por ello, se ha estimado oportuno presentarlo para niños de 10-11 años, es decir, para niños de 5º de Primaria.

Los hábitos de vida saludable pueden englobar numerosos aspectos, pero para el diseño de esta UD nos hemos centrado en la alimentación, la actividad física y el descanso.

Es conveniente tener en cuenta la poca predisposición que pueda tener el alumnado debido a, (entre otras cosas como por ejemplo el nivel de maduración o las distintas necesidades), la dificultad del tema en cuestión. Es por ello que las actividades, agrupamientos y estrategias planificadas serán muy diversas para conseguir que el aprendizaje sea lo más enriquecedor y satisfactorio posible. De igual forma, para tratar de evitar conductas poco saludables que puedan tener efectos negativos en su salud, hemos de presentar los contenidos no solo de forma teórica, sino también de manera práctica o lúdica, con el fin de que los alumnos se sientan más motivados o interesados por la cuestión que nos concierne.

Por último, cabe lugar destacar el rol del docente, el cual debe facilitar la observación, el descubrimiento y la libertad por parte de los alumnos, para que éstas puedan desempeñar un papel activo y construir así un aprendizaje significativo y duradero en el tiempo.

5.1.2. CONTEXTUALIZACIÓN

El centro concertado bilingüe Sagrada Familia de Urgel (SAFAUR), está ubicado en la calle Marqués del Nervión, 13, en el barrio sevillano de Nervión, quedando muy cerca del conocido centro comercial 'Nervión Plaza'. El centro educativo dispone de dos líneas por cada curso y tiene autorización administrativa para impartir todas las enseñanzas que componen la Educación Infantil, Educación Primaria, Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato.

De igual forma, el colegio tiene autorización para la enseñanza bilingüe español/inglés, para la etapa educativa de 2º Ciclo de Educación Infantil y para la Educación Primaria, la cual es fundamental en el proyecto educativo.

En lo relativo al aspecto socioeconómico, es conveniente mencionar que la zona de referencia de las familias del centro es de una clase y nivel socioeconómico medio, con un sector medio-alto, y otro sector por debajo de los niveles medios (Proyecto Educativo SAFAUR).

En lo relativo al nivel cultural de las familias, se puede decir que es muy variado ya que, aunque son bastantes los padres con estudios universitarios, también se detecta un grupo con un nivel cultural medio y medio-bajo (Proyecto Educativo SAFAUR).

El centro cuenta con un aula de apoyo, una biblioteca, un gimnasio, una capilla, diferentes edificios, varios patios de recreo y distintas zonas ajardinadas. Sin embargo, la distribución de las aulas está poco adaptada a la edad de los escolares, debido por consiguiente a la gran cantidad de escaleras que posee el centro.

La unidad didáctica en cuestión se llevará a cabo en una clase formada por 27 alumnos, los cuales 14 son niños y 13 son niñas pertenecientes al primer curso del tercer ciclo de Educación Primaria (5º de Primaria).

5.1.3. OBJETIVOS, CONTENIDOS Y COMPETENCIAS CLAVE

En lo relativo a los **objetivos** expuestos en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, serán los siguientes objetivos del área para la etapa los que se tratarán en la unidad didáctica propuesta:

Área de Lengua Castellana y Literatura

- **O.LCL.3.** Escuchar, hablar y dialogar en situaciones de comunicación propuestas en el aula, argumentando sus producciones, manifestando una actitud receptiva y respetando los planteamientos ajenos.
- **O.LCL.8.** Reflexionar sobre el conocimiento y los diferentes usos sociales de la lengua para evitar estereotipos lingüísticos que suponen juicios de valor y prejuicios clasistas, racistas, sexistas u homófobos valorando la lengua como medio de comunicación, etc.

Área de Educación Artística

- **O.EA.1.** Conocer y utilizar las posibilidades de los medios audiovisuales y las tecnologías de la información y la comunicación y utilizarlos como recursos para la observación, la búsqueda de información y la elaboración de producciones propias, ya sea de forma autónoma o en combinación con otros medios y materiales.

Área de Educación Física

- **O.EF.2.** Reconocer y utilizar sus capacidades físicas, las habilidades motrices y conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para el desarrollo motor, mediante la adaptación del movimiento a nuevas situaciones de la vida cotidiana.
- **O.EF.4.** Adquirir hábitos de ejercicio físico orientados a una correcta ejecución motriz, a la salud y al bienestar personal, del mismo modo, apreciar y reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación, el esfuerzo y hábitos posturales para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.
- **O.EF.5.** Desarrollar actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en el juego limpio, la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia, ofreciendo el diálogo en la resolución de problemas y evitando discriminaciones por razón de género, culturales y sociales.
- **O.LE.6.** Utilizar eficazmente los conocimientos, experiencias y estrategias de comunicación adquiridos en otras lenguas para una adquisición más rápida, eficaz y autónoma de la lengua extranjera.

Área de 1ª Lengua Extranjera

- **O.LE.8.** Manifestar una actitud receptiva, de confianza progresiva en la propia capacidad de aprendizaje y de uso de la lengua extranjera.

En lo relativo a los **contenidos** expuestos en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, se desarrollarán los siguientes:

- 1.4. Estrategias y normas para el intercambio comunicativo: escuchar atentamente, mirar al interlocutor, respetar las intervenciones y normas de cortesía, sentimientos y experiencias de los demás, papeles diversos en el intercambio comunicativo, turnos de palabras, tono de voz, posturas, gestos adecuados, recogida de datos, incorporación de intervenciones de los interlocutores, reformulación de hipótesis...
- 1.5. Discriminación selectiva de estímulos y de la anticipación perceptiva que determinan la ejecución de la acción motora.
- 2.1. Consolidación de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.
- 2.2. Valoración de los efectos de la actividad física en la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y el bienestar e identificación de las prácticas poco saludables.
- 2.8. Aprecio de dietas sanas y equilibradas, con especial incidencia en la dieta mediterránea. Prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación (obesidad, “vigorexia”, anorexia y bulimia).
- 2.9. Valoración y aprecio de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.

- 3.3. Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales. Coordinaciones de movimiento en pareja o grupales, en bailes y danzas sencillos.
- 4.8. Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego.
- 3.1. Identificación del sentido general e ideas principales de un texto breve y sencillo contextualizado.
- 3.7. Lectura, comprensión y práctica de un léxico y/o mensajes escritos referidos a: identificación personal; vivienda, hogar y entorno; actividades de la vida diaria; familia y amigos; trabajo y ocupaciones; tiempo libre, ocio y deporte; viajes y vacaciones; salud y cuidados físicos; educación y estudio; compras y actividades comerciales; alimentación y restaurante; transporte; lengua y comunicación; patrimonio artístico y cultural de su entorno; medio ambiente, clima y entorno natural; Tecnologías de la información y la comunicación.

Según el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, se especifican las siete **competencias clave** definidas por la Unión Europea. Según define el Ministerio de Educación y Formación Profesional (2015), “la competencia supone una combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, emociones, y otros componentes sociales y de comportamiento que se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz”.

Las competencias clave a las que se pretende contribuir en su desarrollo en esta UD son las siguientes:

- **Comunicación lingüística:** esta habilidad se desarrollará a lo largo de la mayoría de las sesiones, ya que se pretende que el alumnado utilice la intercomunicación con el resto de sus compañeros (escuchar, hablar...), haciendo hincapié en la importancia del respeto y compañerismo.
- **Aprender a aprender:** se fomentará esta competencia, debido a la especial importancia dada a la propia construcción de aprendizaje por parte de los propios alumnos y a la necesidad y curiosidad por aprender cosas nuevas.
- **Competencias sociales y cívicas:** el alumnado aprenderá a saber comunicarse y participar de manera constructiva en diferentes entornos y mostrar tolerancia, sabiendo como actuar en una sociedad democrática, gracias a que muchas de las actividades propuestas son de carácter cooperativo.
- **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor:** a lo largo de toda la UD, el alumnado ha de saber tomar decisiones propias para así encontrar soluciones a los problemas conservando la motivación y autoestima. De igual forma, ha de saber negociar con el resto de sus compañeros y poner en práctica sus ideas.

5.1.4. METODOLOGÍA DIDÁCTICA

La metodología que se llevará a cabo se basará en la construcción de nuevos aprendizajes a partir de los conocimientos o ideas previas que el alumnado haya podido adquirir en cursos anteriores o fuera del contexto escolar, para que de esta forma, se favorezca un aprendizaje significativo.

Por otro lado, el alumnado tendrá la mayor parte del tiempo un papel activo y participativo, para que puedan construir su conocimiento por ellos mismos, gracias a la experimentación y a la realización de las diferentes actividades. Por tanto, el docente actuara de guía teniendo como propósito ayudar y motivar al alumnado. De igual forma, la realización de actividades en inglés también es considerada en la unidad didáctica, puesto que se trata de un centro bilingüe.

A lo largo de todas las sesiones, encontraremos algunas actividades de carácter lúdico, con el fin de conseguir un aprendizaje por parte de los alumnos de forma más natural y atractiva para ellos.

En este caso concreto, no es necesario ni la presencia de un docente de apoyo ni la utilización de adaptaciones curriculares, puesto que en este grupo no hay ningún niño o niña con necesidades educativas especiales.

Por último, es conveniente explicar que las diferentes sesiones se han diseñado teniendo en cuenta las ventajas de los distintos agrupamientos en un aula. Por ejemplo, e algunas sesiones, se ha considerado oportuno considerar el trabajo individual, dadas la concentración y silencio que han de darse para la realización correcta de ciertas actividades. Sin embargo, en otras sesiones se ha optado por agrupar a los alumnos, con el fin de favorecer la comunicación y relaciones interpersonales entre los alumnos, así como el de fomentar el trabajo cooperativo desde el respeto y compañerismo.

5.1.5. SESIONES DE TRABAJO Y TEMPORALIZACIÓN

La unidad didáctica diseñada consta de 8 sesiones y se desarrollarán durante las cinco semanas del mes de octubre y el primer día del mes de noviembre. Comenzará el día 5 de octubre y finalizará el día 1 de noviembre. Cada semana contará con 2 sesiones (jueves y viernes), excepto las primera y última semanas las cuales contarán con una sola.

Las sesiones tendrán lugar en las horas en las que se imparte la asignatura de Educación para la Ciudadanía, es decir los jueves desde las 13:30 horas hasta las 14:15 horas, y los viernes desde las 12:45 horas hasta las 13:30 horas. Los nombres y temporalización de las distintas sesiones estarán indicados en el tríptico (ANEXO 1) que se repartirá al alumnado, para que de este modo tanto los niños como los padres estén informados.

Semana 1 IDEAS PREVIAS	
JUEVES	
Sesión 1	
¿Qué sabemos?	

Semana 2 ALIMENTACIÓN	
JUEVES	VIERNES
Sesión 2	Sesión 3
Aprendemos a comer bien: “El semáforo”	Aprendemos los alimentos en inglés + Diseño menú saludable

Semana 3 ACTIVIDAD FÍSICA	
JUEVES	VIERNES
Sesión 4	Sesión 5
Visita de un médico: Importancia de la actividad física	¡A mover el esqueleto!

Semana 4 DESCANSO	
JUEVES	VIERNES
Sesión 6	Sesión 7
Vídeo: “La importancia de dormir bien”	Nos relajamos

Semana 6 CONCLUSIONES	
JUEVES	
Sesión 8	
¿Qué hemos aprendido?	

A continuación, se realizará una descripción exhaustiva de las actividades que componen la UD, en su secuencia lógica y atendiendo a la descripción, secuenciación, recursos, organización, objetivos y contenidos específicos de las mismas.

SESIÓN 1	Actividad	Organización
	¿Qué sabemos?	Alumnos agrupados en 5 grupos
Recursos / Materiales	Cuestionarios (ANEXO 2), post-its rosas, verdes, azules y amarillos, PowerPoint con preguntas (ANEXO 3), pizarra digital, ordenador, proyector, pizarra de tiza, lápices y gomas.	
Duración	La sesión durará unos 45 minutos en total.	
Desarrollo	En primer lugar, el profesor repartirá a los alumnos un cuestionario para conocer las ideas previas, el cual deberán rellenar de forma individual. Seguidamente, el profesor deberá proyectar en la pizarra digital el PowerPoint que contiene cuatro preguntas distintas con sus cuatro correspondientes opciones de respuesta. Las preguntas serán	

	de carácter general e introductorio a la unidad y cada una de ellas estará vinculada a un color distinto. La primera pregunta lo estará con el color verde, la segunda con el rosa, la tercera con el azul y la cuarta con el amarillo. Una vez sean proyectadas las preguntas y posibles respuestas, los alumnos han de decidir en grupo y escribir en la nota adhesiva o post-it correspondiente la respuesta elegida. Una vez lo indique el docente, el portavoz del grupo ha de leer la respuesta dada por su grupo. A continuación, el docente colocará la nota en el lado adecuado de la pizarra, la cual está dividida en dos partes (Correcto e incorrecto). Se distribuirán ordenadas por filas y colores, de modo que sea más visual.
Objetivos	O.LCL.3. Escuchar, hablar y dialogar en situaciones de comunicación propuestas en el aula, argumentando sus producciones, manifestando una actitud receptiva y respetando los planteamientos ajenos.
Contenidos	1.4. Estrategias y normas para el intercambio comunicativo: escuchar atentamente, mirar al interlocutor, respetar las intervenciones y normas de cortesía, sentimientos y experiencias de los demás, papeles diversos en el intercambio comunicativo, turnos de palabras, tono de voz, posturas, gestos adecuados, recogida de datos, incorporación de intervenciones de los interlocutores, reformulación de hipótesis...

SESIÓN 2	Actividad	Organización
	Aprendemos a comer bien: “El semáforo”.	Los alumnos estarán sentados agrupados en 5 grupos distintos.
Recursos / Materiales	Cartulina grande con pirámide de los alimentos (ANEXO 4), cartulinas A3 de colores (verde, amarilla y roja), trozos de papel con nombre de alimentos (ANEXO 5) y pegamento.	
Duración	La explicación teórica del docente durará unos 20 minutos; la actividad en grupos durará unos 15 minutos, y la corrección final durará unos 10 minutos.	
Desarrollo	En primer lugar, el docente explicará conceptos básicos de alimentación, haciendo uso de la pirámide de los alimentos, como las clases de alimentos que existen y la frecuencia con la que deben comerse. A continuación, el docente repartirá distintos papelitos con nombres de alimentos a cada grupo. Seguidamente, con el fin de poner en práctica lo aprendido, los alumnos deberán decidir en grupo cuáles son los alimentos que deben ir pegados en cada cartulina situada en las paredes del aula. La cartulina verde deberá contener aquellos alimentos que han de comerse frecuentemente; la cartulina amarilla deberá incluir aquellos alimentos que se recomienda consumir moderadamente; mientras que la cartulina roja deberá tener incorporados aquellos alimentos que han de tomarse muy frecuentemente. Por último, se procederá a la corrección de la actividad, para que así los alumnos comprendan la frecuencia con la que debe consumirse cada alimento.	
Objetivos	O.LCL.3. Escuchar, hablar y dialogar en situaciones de comunicación propuestas en el aula, argumentando sus	

	<p>producciones, manifestando una actitud receptiva y respetando los planteamientos ajenos.</p> <p>O.EF.4. Apreciar y reconocer los efectos de la alimentación para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.</p>
Contenidos	<p>1.4. Estrategias y normas para el intercambio comunicativo: escuchar atentamente, mirar al interlocutor, respetar las intervenciones y normas de cortesía, sentimientos y experiencias de los demás, papeles diversos en el intercambio comunicativo, turnos de palabras, tono de voz, posturas, gestos adecuados, recogida de datos, incorporación de intervenciones de los interlocutores, reformulación de hipótesis...</p> <p>2.1. Consolidación de hábitos alimentarios saludables.</p> <p>2.8. Aprecio de dietas sanas y equilibradas, con especial incidencia en la dieta mediterránea.</p>

SESIÓN 3	Actividad	Organización
	Aprendemos los alimentos en inglés + Diseño menú saludable	Los alumnos estarán sentados agrupados en 5 grupos distintos.
Recursos / Materiales	Pizarra de tiza, tizas, cuadernos de inglés, bolígrafos, lápices, gomas y crucigramas en inglés (ANEXO 6).	
Duración	La primera parte de la sesión durará unos 15 minutos; la realización y corrección del crucigrama durará otros 15 minutos; y el diseño de un menú saludable tendrá una duración de otros 15 minutos.	
Desarrollo	En primer lugar, el profesor copiará en la pizarra los nombres de diferentes alimentos en inglés con sus respectivos dibujos. De esta forma, los alumnos no asociarán las nuevas palabras con sus traducciones al español, sino con dibujos. Seguidamente, los alumnos deberán copiar en sus cuadernos de inglés todo aquello que esté en la pizarra. A continuación, se repartirá un crucigrama a cada grupo, los cuales deberán ser completados en grupo para su posterior corrección. Los alumnos rellenarán el crucigrama completo con la ayuda de las pistas que se dan en la ficha. La corrección será realizada por los propios alumnos y será el docente el que actúa como una especie de guía. Para finalizar la sesión, los alumnos deberán diseñar y dibujar de forma individual un menú saludable, según lo aprendido en estas dos sesiones. El profesor pasará por cada una de las mesas supervisando la correcta realización de la actividad.	
Objetivos	<p>O.LCL.3. Escuchar, hablar y dialogar en situaciones de comunicación propuestas en el aula, argumentando sus producciones, manifestando una actitud receptiva y respetando los planteamientos ajenos.</p> <p>O.EF.4. Apreciar y reconocer los efectos de la alimentación para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.</p> <p>O.LE.6. Utilizar eficazmente los conocimientos, experiencias y estrategias de comunicación adquiridos en otras lenguas para una adquisición más rápida, eficaz y autónoma de la lengua extranjera.</p> <p>O.LE.8. Manifestar una actitud receptiva, de confianza progresiva en la propia capacidad de aprendizaje y de uso de la lengua extranjera.</p>	

Contenidos	<p>1.4. Estrategias y normas para el intercambio comunicativo: escuchar atentamente, mirar al interlocutor, respetar las intervenciones y normas de cortesía, sentimientos y experiencias de los demás, papeles diversos en el intercambio comunicativo, turnos de palabras, tono de voz, posturas, gestos adecuados, recogida de datos, incorporación de intervenciones de los interlocutores, reformulación de hipótesis...</p> <p>2.1. Consolidación de hábitos alimentarios saludables.</p> <p>2.8. Aprecio de dietas sanas y equilibradas, con especial incidencia en la dieta mediterránea.</p> <p>3.1. Identificación del sentido general e ideas principales de un texto breve y sencillo contextualizado en lengua extranjera.</p> <p>3.7. Lectura, comprensión y práctica de un léxico y/o mensajes escritos referidos a la alimentación en lengua extranjera.</p>
-------------------	--

SESIÓN 4	Actividad	Organización
Recursos / Materiales	<p>Visita de un médico: Importancia de la actividad física</p>	Los alumnos estarán separados y sentados en sus respectivos pupitres del aula.
Duración	Profesional de Medicina.	
Desarrollo	La charla del médico durará unos 25 min. Los 20 minutos restantes se dedicarán a la ronda de preguntas.	
Objetivos	<p>En primer lugar, un médico dará una especie de clase magistral en la cual explicará la importancia de la actividad física en edad escolares. De igual forma, explicará los beneficios de realizar actividad física de forma regular y los inconvenientes o enfermedades derivados de la ausencia de ésta. Una vez el médico concluya su explicación, los alumnos podrán hacer todo tipo de preguntas relacionados con el tema, siguiendo siempre un orden dentro del aula y levantando la mano para dirigirse al profesional.</p> <p>O.LCL.3. Escuchar, hablar y dialogar en situaciones de comunicación propuestas en el aula, argumentando sus producciones, manifestando una actitud receptiva y respetando los planteamientos ajenos.</p> <p>O.EF.4. Adquirir hábitos de ejercicio físico orientados a la salud y al bienestar personal, del mismo modo, apreciar y reconocer los efectos del ejercicio físico para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.</p>	
Contenidos	<p>1.4. Estrategias y normas para el intercambio comunicativo: escuchar atentamente, mirar al interlocutor, respetar las intervenciones y normas de cortesía, sentimientos y experiencias de los demás, papeles diversos en el intercambio comunicativo, turnos de palabras, tono de voz, posturas, gestos adecuados, recogida de datos, incorporación de intervenciones de los interlocutores, reformulación de hipótesis...</p> <p>2.2. Valoración de los efectos de la actividad física en la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y el bienestar e identificación de las prácticas poco saludables.</p>	

2.9. Valoración y aprecio de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.

SESIÓN 5	Actividad	Organización
	¡A mover el esqueleto!	Los alumnos trabajarán de forma individual en el gimnasio.
Recursos / Materiales	Ropa de deporte, pabellón deportivo o gimnasio, altavoz, ordenador con acceso a Internet, profesora de zumba y micrófono inalámbrico de oreja.	
Duración	El calentamiento inicial durará unos 10 minutos. La fase principal durará unos 25 minutos. Por último, la vuelta a la calma tendrá una duración de unos 10 minutos.	
Desarrollo	En primer lugar, la profesora de zumba que guiará a los alumnos durante toda la sesión guiará un calentamiento en círculo en el que los alumnos deberán imitar los estiramientos que realice la profesional con el fin de preparar todas las articulaciones y músculos para la posterior actividad. Seguidamente, los alumnos deberán distribuirse por todo el espacio interior del gimnasio para así poder imitar los movimientos de la profesora de zumba sin chocarse ni rozar al resto de sus compañeros. Los movimientos siempre deberán ser realizados al son de la música reproducida por el ordenador. En todo momento, los alumnos deben estar atentos a cualquier indicación dada a través del micrófono inalámbrico. Para finalizar la sesión, los alumnos tendrán que hacer todo aquello indicado por la profesora, para así relajar todas las partes de su cuerpo y volver a regular la respiración y pulsaciones normales.	
Objetivos	O.EF.2. Reconocer y utilizar sus capacidades físicas, las habilidades motrices y conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para el desarrollo motor, mediante la adaptación del movimiento a nuevas situaciones de la vida cotidiana. O.EF.5. Desarrollar actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en la aceptación de las normas de convivencia, ofreciendo el diálogo en la resolución de problemas y evitando discriminaciones por razón de género, culturales y sociales.	
Contenidos	1.5. Discriminación selectiva de estímulos y de la anticipación perceptiva que determinan la ejecución de la acción motora. 3.3. Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales. Coordinaciones de movimiento en pareja o grupales, en bailes y danzas sencillos.	

SESIÓN 6	Actividad	Organización
	Vídeo: “La importancia de dormir bien”	Los alumnos estarán separados y sentados en sus respectivos pupitres del aula.
Recursos / Materiales	Ordenador compatible con proyector, acceso a Internet, altavoces, fotocopias con preguntas (ANEXO 7), bolígrafos y vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=3fWP9vHWGxU&t=221s	

Duración	La proyección del vídeo durará unos 6 minutos. El tiempo restante (39 minutos) de la sesión se dedicará a la realización y corrección de la fotocopia, así como de la resolución de dudas.
Desarrollo	En primer lugar, el docente proyectará un vídeo en el que se explica la importancia de dormir bien, entre otros aspectos y datos relacionados con el descanso como hábito saludable. Una vez el vídeo ha sido visualizado por los alumnos, se les repartirá unas fotocopias que incluyen que distintas preguntas, las cuales deberán ser cumplimentadas por los estudiantes de forma individual y silenciosa. La respuesta a las diferentes preguntas ha sido explicada anteriormente en el vídeo. Por tanto, los alumnos deberán ser capaces de responderlas en caso de haber atendido. Por último, el docente corregirá las preguntas y responderá las dudas de los alumnos con respecto a éstas.
Objetivos	O.EA.1. Conocer y utilizar las posibilidades de los medios audiovisuales y las tecnologías de la información y la comunicación y utilizarlos como recursos para la observación y la elaboración de producciones propias. O.EF.4. Adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.
Contenidos	2.1. Consolidación de hábitos saludables. 2.2. Identificación de las prácticas poco saludables.

SESIÓN 7	Actividad	Organización
	Nos relajamos	Los alumnos se distribuirán por todo el gimnasio.
Recursos / Materiales	Gimnasio o pabellón deportivo, colchonetas, ropa deportiva, música relajante, ordenador, altavoces,	
Duración	La sesión durará unos 20 minutos.	
Desarrollo	El docente distribuirá colchonetas por todo el suelo del gimnasio, en las cuales los alumnos se tendrán que tumbar. A continuación, el profesor pondrá música relajante en el ordenador y dará una serie de indicaciones (ANEXO 8) que los alumnos tienen que seguir. Seguidamente dejará unos minutos para que los alumnos comiencen tranquilamente a activarse de nuevo.	
Objetivos	O.LCL.3. Escuchar en situaciones de comunicación propuestas en el aula, manifestando una actitud receptiva. O.EF.4. Adquirir hábitos de ejercicio físico orientados a la salud y al bienestar personal, del mismo modo, apreciar y reconocer los efectos del ejercicio físico y hábitos posturales para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.	
Contenidos	1.5. Discriminación selectiva de estímulos y de la anticipación perceptiva que determinan la ejecución de la acción motora. 2.9. Valoración y aprecio de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.	

SESIÓN 8	Actividad	Organización
	¿Qué hemos aprendido?	Los alumnos estarán separados y sentados en sus respectivos pupitres del aula.
Recursos / Materiales	Test con diferentes preguntas (ANEXO 9) y bolígrafos.	
Duración	La sesión completa durará unos 15 minutos.	
Desarrollo	El docente repartirá un test a cada alumno. Una vez sean cumplimentados de forma individual, el profesor leerá en voz alta cada una de las preguntas y deberán levantar la mano aquellos alumnos que hayan respondido afirmativamente a éstas. De esta forma, se podrá hacer un recuento de las respuestas obtenidas, sin necesidad de que exista ningún componente competitivo en la actividad propuesta.	
Objetivos	O.LCL.8 Reflexionar sobre el conocimiento.	
Contenidos	2.1. Consolidación de hábitos saludables. 2.2. Valoración de los efectos de la actividad física en la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y el bienestar e identificación de las prácticas poco saludables. 2.8. Aprecio de dietas sanas y equilibradas, con especial incidencia en la dieta mediterránea. 2.9. Valoración y aprecio de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.	

5.1.6. EVALUACIÓN

En lo relativo a la evaluación del aprendizaje de los alumnos tras la finalización de todas las sesiones de la unidad didáctica, es necesario indicar que se ha hecho una observación directa a los alumnos a lo largo de las diferentes sesiones. Esta observación directa por parte del docente se ha puesto en marcha con el objetivo de poder deducir la participación e interés mostrado por el alumnado. De igual forma, se tendrá en cuenta el respeto mostrado a sus compañeros, así como la predisposición a trabajar en equipo y a ayudar al resto de alumnos.

Por otro lado, se llevará a cabo una evaluación de carácter más teórico, la cual se basará en una prueba (ANEXO 2) que será proporcionada a cada uno de los alumnos para que la cumplimenten de forma individual. Esta prueba será la misma que ya se repartió al alumnado para conocer las ideas previas de éstos en relación con los hábitos de vida saludable, siendo más concretamente una alimentación saludable, la práctica de actividad física y un descanso adecuado.

6. CONCLUSIONES

Debido a la imposibilidad de haber llevado a cabo la propuesta didáctica en el centro educativo que me ha sido asignado para desempeñar las prácticas docentes, todos aquellos resultados o conclusiones que se describirán a continuación tendrán un carácter puramente hipotético.

Personalmente, creo que los resultados obtenidos en el proceso de evaluación final hubieran sido ciertamente positivos y satisfactorios. Considero que hubiera ocurrido de este modo, ya que la propia carga de conciencia acerca de adquirir unos hábitos de vida saludable hubiera recaído sobre los alumnos. Esto hubiera hecho que reflexionaran sobre cuáles son los malos hábitos que han de eliminar o cuáles son aquellos que han de reforzar o comenzar a hacer. Asimismo, el alumnado habría decidido muy probablemente comenzar a preocuparse más seriamente por la salud, ya que habrían sido alertados de las posibles enfermedades o problemas que podrían sufrir en caso de llevar un estilo de vida no saludable.

Por otro lado, desde un punto de vista más personal, considero importante destacar una cuestión que, gracias a todo el proceso de investigación y elaboración del TFG llevado a cabo, he llegado a replantearme en relación con el descanso.

La importancia de un descanso adecuado es en muchas ocasiones infravalorada por muchas personas, en las cuales he de reconocer que me incluyo. Realmente creo que esto se debe al desconocimiento y al poco hincapié que se hace sobre este hábito en diferentes campañas de hábitos de vida saludable. Seguramente muchas personas no se cuestionarían tomar al menos tres piezas de fruta al día, consumir pan con cada comida o realizar actividad física de forma regular. Sin embargo, es muy probable que no consideren realmente necesario dormir ocho horas diarias, ya que sería una de las actividades a las que quitaría tiempo en el caso de necesitar más horas para trabajar, estudiar o para el tiempo libre.

Por tanto, me siento bastante satisfecha de haber podido trabajar en este tema para la elaboración del trabajo, debido a la gran cantidad de otras cosas que he aprendido y las cuales me ayudarán no solo a obtener una mejor calidad de vida, sino también a conocer cómo podría fomentarlos en los alumnos y alumnas de Educación Primaria.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AENOR, Nútrim, y Cualtis. (s.f.). *Escuela saludable*. 24. Recuperado de <https://www.nutrimsalut.com/wp-content/uploads/2017/10/Dossier-Escuela-Saludable-oct-17-esp.pdf>

Alimentación, Fitness y Nutrición. (s.f.). *La Pirámide Alimenticia*. Recuperado de <https://comeconsalud.com/alimentacion-nutricion/la-piramide-alimenticia/>

(Anónimo). *Diseño de un menú semanal equilibrado, sugerente y saludable*. (s.f.). 25–35. Recuperado de <http://bibliotecavirtual.diba.cat/documents/10934/3667829/document2.pdf>

(Anónimo). *La Importancia Del Sueño En La Salud Y El Rendimiento De Los Escolares*. (s.f.). 1–4. Recuperado de <http://www.url.edu.gt/PortalURL/Archivos/99/Archivos/05calidadsueno.pdf>

Ayuntamiento de Alicante, Concejalía de Sanidad y Consumo. (s.f.). Hábitos de vida saludable en familia encuesta. *Programa de Educación Para La Salud*, 14. Recuperado de <https://umhsaludable.umh.es/files/2014/06/Programa-de-educación-para-la-salud.-Hábitos-de-vida-saludable-en-familia.pdf>

Cerda, H. (12/11/2002). *Los adolescentes no duermen suficiente*. El País.

Colegio Europeo ARISTOS. (s.f.). Hábitos Saludables. *Escuela de Padres Educación Primaria*, 3, 6. Recuperado de <http://www.colegioaristos.com/documentos/2--la-autonomia-11-12-infantil.pdf>

Collell, J., y Escud, C. (2004). Cómo promover hábitos saludables y el desarrollo socioeducativo en niños y niñas a través del ocio y el tiempo libre. *Guía Para Las Familias*, 40. Recuperado de <https://www.fundadeps.org/recursos/documentos/674/Guia-HabitosSaludablesOcio-CEAPA.pdf>

Concejalía de Educación, Consumo y Empleo de Granada, y Servicio de Educación. (s.f.). Enfermedades por falta de estilos de vida saludables. *Educación Para La Salud*, 2. Recuperado de [http://www.granada.org/inet/educa.nsf/9cd78b62cc385f7cc125740a002a14b6/14809c1f4b50d9bcc1257eb5003f0c53/\\$FILE/11.Enfermedadesporfalta de estilos saludables.pdf](http://www.granada.org/inet/educa.nsf/9cd78b62cc385f7cc125740a002a14b6/14809c1f4b50d9bcc1257eb5003f0c53/$FILE/11.Enfermedadesporfalta de estilos saludables.pdf)

Díaz-Flores, J. F. (s.f.). Menús saludables desde los 4 hasta los 18 años. *Programa de Intervención Para La Prevención de La Obesidad Infantil*, 131. Recuperado de <http://www.programapipo.com/wp-content/uploads/2012/05/MENUS-SALUDABLES.pdf>

Educaweb. (6 de noviembre de 2011). *Una escuela promotora de salud es aquella que proporciona experiencias coherentes con la salud y reflexiona sobre los factores que influyen en ella*. Recuperado de

<https://www.educaweb.com/noticia/2006/11/06/escuela-promotora-salud-es-aquella-proporciona-experiencias-coherentes-2038/>

Espinosa García, J. (s.f.). *Educación para la Salud*. Recuperado de <http://platea.pntic.mec.es/~jrui2/ast98/art40.htm>

European Palm Oil Alliance. (s.f.). *The importance of a healthy lifestyle*. Recuperado de <https://www.palmoilandfood.eu/en/importance-healthy-lifestyle>

Fontana, S.A; Raimondi, W; Rizzo, M. L. (14 de septiembre de 2014). *Calidad de sueño y atención selectiva en estudiantes universitarios: estudio descriptivo transversal*. MEDWave. Recuperado de <https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Estudios/Investigacion/6015>

Fortuny, M., y Gallego, J. (2011). Educación para la Salud. *Investigaciones y Experiencias*, 287–310. Recuperado de <https://www.mecd.gob.es/dctm/revista-de-educacion/articulosre287/re28713.pdf?documentId=0901e72b813c300e>

Fundación para la Investigación Nutricional. (2016). *Informe 2016: Actividad Física en niños y adolescentes en España*. 31. Recuperado de <http://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2016/11/spain-report-card-long-form-2016.pdf>

Junta de Andalucía. (2019). *Creciendo en Salud*. 1–29. Recuperado de <https://doi.org/10.377/0033-2909.I26.1.78>

Junta de Andalucía y Consejería de Educación. (2004). *Programa de Protección de la Alimentación Saludable en la Escuela*. 89. Recuperado de <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/9e4850ef-1877-4841-8bb3-1dd4a50c1e87>

Madrid, J. A. (2018). *Así afecta el sueño al rendimiento escolar* [Vídeo]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=o40FKCjYJt0

María, L., Díaz, P., Guillén Pérez, F., Barquero, M. B., Díaz, S. G., Josefa, M., Rabadán, M. M. (2013). Asociación del sedentarismo con la obesidad infantil. *Enfermería Docente*, (99), 26–31. Recuperado de <http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/huvvsites/default/files/revistas/ED-99-06.pdf>

Ministerio de Sanidad y Consumo, y Ministerio de Educación. (2006). Guía de comedores escolares. *Programa PERSEO*, 122. Recuperado de <https://doi.org/10.1021/ja300415t>

Ministerio de Sanidad y Consumo, y Ministerio de Educación. (2008). Guía para una escuela activa y saludable - *Orientación para los Centros de Educación Primaria*.

Ministerio de Sanidad y Consumo. (2014). Plan de Fomento de Hábitos de Vida Saludable. *PLAN HAVISA*, 18. Recuperado de http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/6_Plan_HAVISA_Convencion_NAOS_VERSION_FINALv2.pdf

Ministerio de Sanidad y Consumo, y Ministerio de Educación. (2007). Cuidar la cantidad: las raciones. *Programa PERSEO*, 4. Recuperado de <http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/raciones.pdf>

Ministerio de Sanidad y Consumo, y Ministerio de Educación. *Programa PERSEO*. (s.f.). Recuperado de http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/profesores_escuela_activa.pdf

Montenegro, C. (s.f.). Consejos para llevar un estilo de vida saludable. *Hospital Infantil Universitario de San José*. Recuperado de <https://www.hospitalinfantildesanjose.org.co/cuidados-generales/consejos-para-llevar-un-estilo-de-vida-saludable>

Nutrición, F. E. de la. (s.f.). *Sedentarismo en niños y adolescentes españoles: resultados del estudio científico ANIBES*. 13, 18. Recuperado de https://www.fen.org.es/anibes/archivos/documentos/ANIBES_numero_13.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud*. 58. Recuperado de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=D081D79238E452ADA796D658FD7C1C58?sequence=1

Organization, W. H. (2017). *Global Burden of Disease Study*. 27. Recuperado de http://www.healthdata.org/sites/default/files/files/policy_report/2019/GBD_2017_Booklet.pdf

Orjales, I. (2002). *Déficit de Atención con Hiperactividad*. España: CEPE

Ortega, C. (2014). La familia como agente promotor de estilos de vida saludables. *Red Informal de Documentación Sobre La Salud Psicosocial de La Familia*, 1–6. Recuperado de <https://www.fundacionfade.org/aula-virtual-fade/familia/81-la-familia-como-agente-promotor-de-estilos-de-vida-saludables/file>

Riquelme, M. (2006). Educación para la salud escolar. *AEPap Curso de Actualización Pediatría*, 185–200. Recuperado de https://www.aepap.org/sites/default/files/educacion_salud_escuela.pdf

Rodrigo Vega, M., y Ejeda Manzanera, J. M. (2008). Concepciones Erróneas Sobre Alimentación en Futuros Profesores. *Construcción de Conocimiento Pedagógico*. Ediciones Universidad de Salamanca, 225–247. Recuperado de revistas.usal.es/index.php/1130-3743/article/download/991/1089

Rodríguez, M. C., y Méndez, M. (1978). *Agentes De Educación para la Salud: Agentes de Salud, Enfermería Y Centros Educativos*. 1. Recuperado de http://www.codem.es/Documentos/Informaciones/Publico/440fa1be-487e-4e7e-bd08-b573c84db01e/21d8e7d3-9501-41d6-8d8f-bef87d9c7221/9719e2fd-cf83-4d5f-a81a-46fbc4b0079a/Importancia_educacion_salud.pdf

Sánchez López, M., Gutiérrez Díaz del Campo, D., Ruiz de la Hermosa, A., López Vera, C., y Sánchez Brotons, M. I. (2017). Proyectos Escolares Saludables. *Descansos Activos*. 32. Recuperado de https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/13451/Proyectos_escolares_saludables.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sanitas. (s.f.). *Consejos para mejorar la calidad del sueño*. Recuperado de <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/prevencion-salud/calidad-sueno.html>

Sara, P. G., Paños Martínez, E., de la Cruz, M. I., y Ruiz Gallardo, J. R. (2017). Hábitos saludables y rendimiento académico en escolares de 8 a 10 años. *Enseñanza de Las Ciencias*, 1015–1020. Recuperado de https://ddd.uab.cat/pub/edlc/edlc_a2017nEXTRA/22_-_Habitos_saludables_y_rendimiento_academico_en_escolares_de_8_a_10_anos.pdf

Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria. (26 de octubre de 2018). *El 30% de los niños presentan trastornos del sueño a lo largo de su infancia*. Recuperado de <https://sepeap.org/el-30-de-los-ninos-presentan-trastornos-del-sueno-a-lo-largo-de-su-infancia/>

Universidad de Cantabria. (9 de junio de 2017). *Tema 2. La Educación para la Salud*. opencourseware. Recuperado de <https://ocw.unican.es/mod/page/view.php?id=491>

Velázquez Cortes, S. (2016). Hábitos y estilos de vida saludable. *Programa Institucional Actividades De Educación Para Una Vida Saludable*, 16. Recuperado de https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf

ANEXOS

ANEXO 1



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

CONTACTO
SAFAUR
954 58 14 70
www.safaursevilla.es/



PROMOCIÓN DE UN MEJOR ESTILO DE VIDA

SESIONES PARA ALUMNOS DE 5ºB



CRONOGRAMA

1	2	3	4	5	6	7
				Sesión 1 (12:45h-13:30h)		
8	9	10	11	12	13	14
			Sesión 2 (13:30-14:15h)	Sesión 3 (12:45h-13:30h)		
15	16	17	18	19	20	21
			Sesión 4 (13:30-14:15h)	Sesión 5 (12:45h-13:30h)		
22	23	24	25	26	27	28
			Sesión 6 (13:30-14:15h)	Sesión 7 (12:45h-13:30h)		
29	30	31	1			
			Sesión 8 (13:30-14:15h)			

SESIONES

Sesión 1: ¿Qué sabemos?

Sesión 2: Aprendemos a comer bien: "El semáforo"

Sesión 3: Aprendemos los alimentos en inglés + Menú saludable

Sesión 4: Visita de un médico: Importancia de la actividad física

Sesión 5: ¡A mover el esqueleto!

Sesión 6: Vídeo: "La importancia de dormir bien"

Sesión 7: Nos relajamos

Sesión 8: ¿Qué hemos aprendido?

ANEXO 2

CUESTIONARIO HÁBITOS SALUDABLES

Nombre:

Curso académico:

Edad:

1. ¿Qué es la salud? ¿Qué son los hábitos saludables?

2. ¿Por qué necesitamos comer diferentes alimentos a lo largo del día?

3. ¿Qué es la pirámide de los alimentos?

4. Nombra algunos alimentos que deban consumirse diariamente.

5. Diseña un menú saludable para un día completo.

6. ¿Qué es la actividad física?

7. ¿Qué beneficios conlleva realizar actividad física diariamente?

8. ¿Qué entendemos por descanso adecuado?

9. ¿Qué nos ocurre si no descansamos las horas suficientes?

10. Answer True (T) or False (F):

- We should sleep 8 hours every day.
- We should eat 3 times a day.
- Getting up and going to bed at the same time every day is not important.
- Using the mobile phone is a good way to relax before going to bed.
- The physical activity must be according to the age of the child.

ANEXO 3

¿Qué no es un hábito de vida saludable?

A) Comportamientos relacionados con la salud que se llevan a cabo de un modo relativamente inestable.

B) Conductas y comportamientos que inciden en nuestro bienestar físico, mental y social.

C) Conductas y comportamientos que nos ayudan a prevenir ciertas enfermedades.

D) Comportamientos relacionados con la salud que deben mantenerse durante un tiempo.

¿Cuál no es un beneficio de la actividad física para la salud?

A) Fomenta la capacidad de concentración

B) Mejora la flexibilidad de los músculos

C) Disminuye la grasa corporal

D) Disminuye el apetito

¿Qué alimento no debe consumirse frecuentemente?

A) Plátano.

B) Pimiento.

C) Nuez.

D) Clara de huevo.

¿Cuántas horas se recomienda dormir?

A) 6 horas

B) 6 – 8 horas

C) 8 – 10 horas

D) Más de 10 horas

ANEXO 4



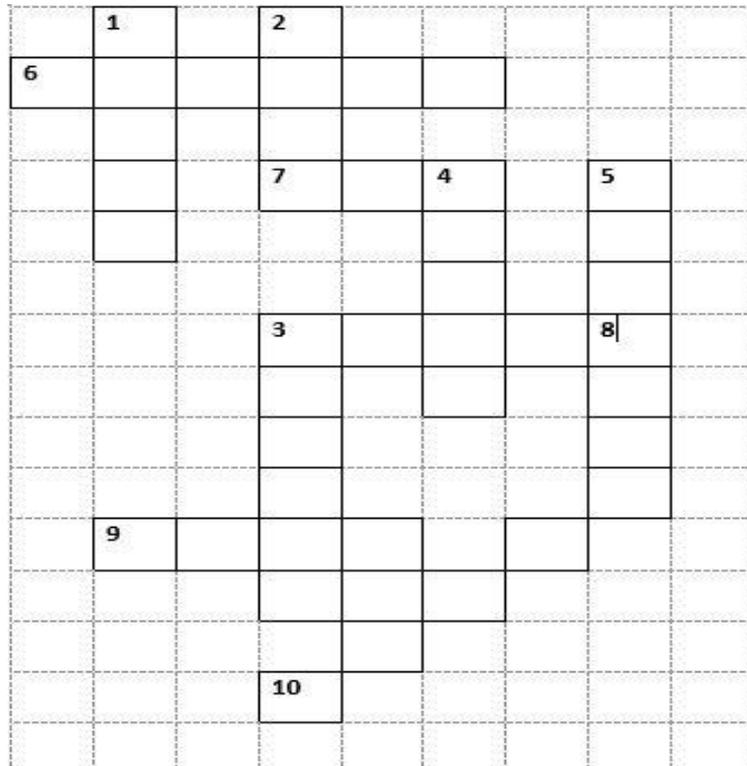
ANEXO 5

ARROZ INTEGRAL	PATATAS FRITAS	MAGDALENA	FILETE DE TERNERA
BACALAO	LECHE	JUDÍAS VERDES	HAMBURGUESA
ACEITUNAS	LENTEJAS	PIZZA	ESPINACAS
MANZANA	BATIDO DE CHOCOLATE	AGUA	PASTA
GAMBAS	CHORIZO	CHOCO FRITO	UVAS
CROISSANT	GARBANZOS	PLÁTANO	HUEVO
NUECES	ZANAHORIA	JAMÓN COCIDO	GUISANTES
LECHUGA	FILETE DE POLLO	GALLETAS MARÍA	REFRESCOS
MERLUZA	ALMENDRAS	SALCHICHÓN	CEREALES INTEGRALES
MAYONESA	ESPÁRRAGOS	YOGURT	FILETE DE CERDO

ANEXO 6

CRUCIGRAMA

1. Drink without colour that is essential for life.
2. Drink that is obtained from the cow and helps us to grow.
3. Yellow food that is added to the toast.
4. Sweet food that bees like very much.
5. Type of elongated pasta.
6. Strong-smelling alimnt used in many meals.
7. Typical Spanish alimnt that is obtained from the pig.
8. Alimnt that must accompany all meals.
9. Green and round vegetable which is very small.
10. White aliments which could make us cry.



ANEXO 7

PREGUNTAS VÍDEO

1. ¿Cómo se llama el proceso por el cual el cerebro procesa los recuerdos que adquirimos durante el día para recordarlos a largo plazo?

- Memorización
- Consolidación
- Mentalización

2. Según ciertos estudios, dormir al menos 8 horas diarias...

Contribuye a disminuir el _____.

3. Aquellas personas que duermen menos de 6 horas diarias...

Tienen un mayor riesgo de sufrir _____.

4. Verdadero (V) o falso (F). Corregir las frases en caso de ser falsas.

- Dormir entre 5 y 6 horas diarias puede mejorar el rendimiento deportivo.
- El consumo de café y bebidas alcohólicas puede afectar al sueño.
- Dormir las horas suficientes puede debilitar al sistema inmunológico.
- Dormir suficiente no nos hace estar necesariamente más receptivo a las emociones.
- Tomar un baño de agua fría es bueno para conciliar el sueño.
- Dejar el móvil en el dormitorio es bueno para dormir mejor.
- La práctica regular de actividad física está relacionada con un buen descanso.

ANEXO 8

EJERCICIO DE RELAJACIÓN

(Orjales Villar, 2002)

1. Estás tumbado tranquilamente. Estás con los ojos vendados, no ves nada y no te preocupa no ver nada. Estás tranquilo y a gusto.
2. Te voy a decir algunas cosas que tienes que hacer. Cada vez que contraigas alguna parte del cuerpo que yo te diga, concéntrate en sentir la diferencia entre esta situación y la anterior. Es muy importante.
3. Aprieta tu puño izquierdo. Nota la tensión en la mano y el antebrazo. Relájate.
4. Aprieta tu puño derecho. Nota la tensión e la mano y el antebrazo. Relájate.
5. Dobla el brazo izquierdo hacia arriba, levantando la muñeca y estirando los dedos levantados hacia el techo.
6. Dobla el brazo derecho hacia arriba, levantando la muñeca y estirando los dedos levantados hacia el techo.
7. Tócate los hombros con los dedos, levanta los brazos. Nota la tensión de los brazos. Relájate.
8. Arruga la frente todo lo fuerte que puedas. Relájate.
9. Aprieta los ojos con fuerza. Nota la tensión en toda la cara.
10. Aprieta los labios con fuerza. Nota la tensión en el cuello y la barbilla. Relájate. |
11. Coloca la cabeza hacia atrás. Presiona con fuerza y relájate.
12. Arquea la espalda. Relájate.
13. Toma mucho aire. Retenlo dentro y nota la presión en el pecho y en la espalda. Déjalo ir suavemente.
14. Tensa el estómago, con fuerza. Relájate.
15. Tensa los glúteos, haciendo presión sobre la colchoneta. Nota la tensión. Relájate.
16. Estira las piernas y contráelas con fuerza. Relájate.
17. Levanta hacia arriba los dedos de los pies. Nota cómo la tensión sube por la pierna. Relájate ahora.

ANEXO 9

TEST SESIÓN 8

1. ¿Practicas algún deporte, corres... al menos 30 minutos al día?
2. ¿Pasas menos de 10 horas realizando actividades sedentarias?
3. ¿Pasas más de dos horas con luz natural en exteriores?
4. ¿Duermes en una habitación totalmente a oscuras? |
5. ¿Desconectas de aparatos electrónicos al menos 2 horas antes de dormir?
6. ¿Desayunas todos los días?
7. ¿Cenas al menos 2 horas antes de dormir?
8. ¿Duermes entre 8 y 10 horas?
9. ¿Los fines de semana te despiertas como mucho 2 horas más tarde del horario habitual?
10. ¿Duermes siesta de menos de 30 minutos al día?

(Madrid, 2018)