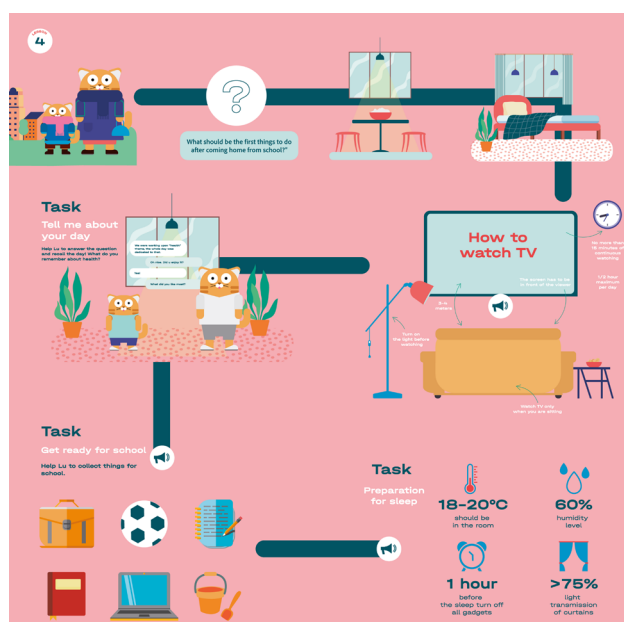
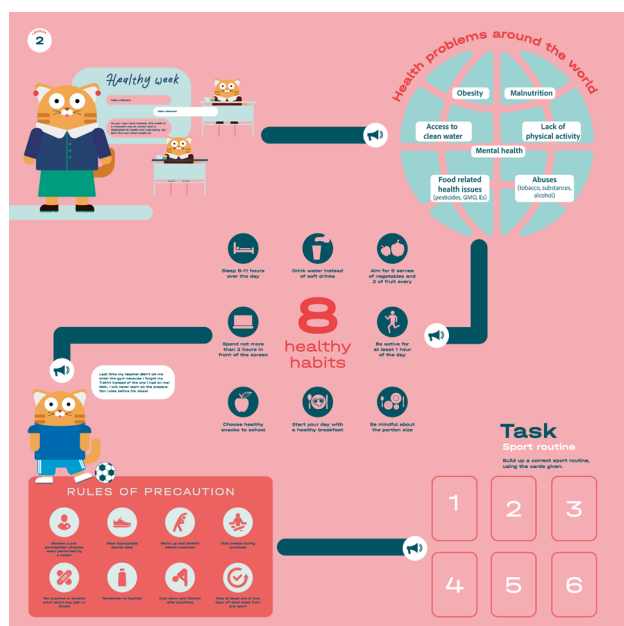


SALUD Y BIENESTAR: CONSEJOS PARA LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

Tapete educativo digital y codificación

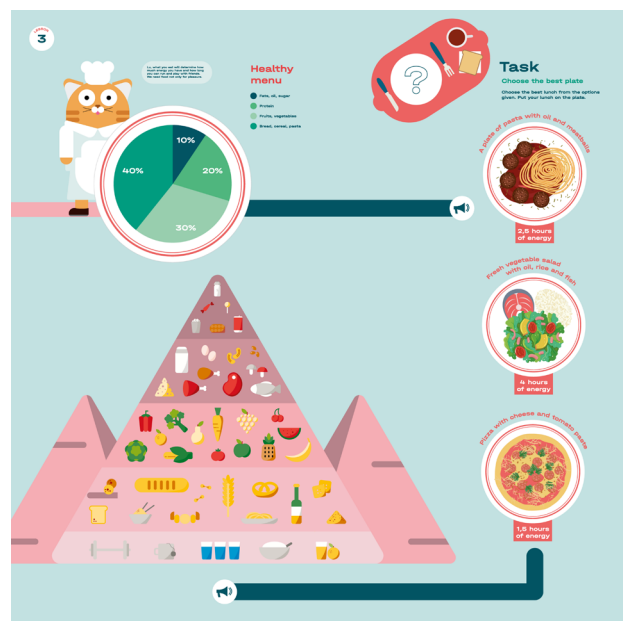
COMENZAR



1



2



3

4

FINALIZAR

Número de proyecto:

2023-1-IT02-KA220-SCH-000157934

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados en este documento son, sin embargo, los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea en el Ámbito Educativo y Cultural (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de las mismas.

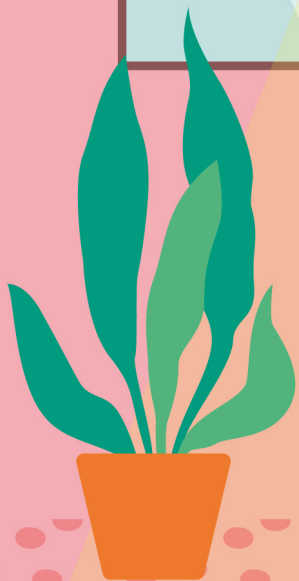
**Attribution-NonCommercial-
ShareAlike 4.0 International**



CONTEXTO ANÁLISIS



0





7/8 años



SALUD Y BIENESTAR: CONSEJOS PARA LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

Programa de enseñanza configuración

Este proyecto se desarrolla en 4 encuentros de aproximadamente una hora cada uno que se realizarán de forma secuencial. En este kit se ilustran las indicaciones prácticas de cada actividad y su cronograma correspondiente.

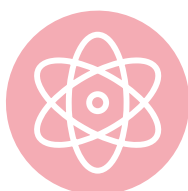
Guión

En los años de formación de la infancia, es fundamental establecer hábitos sólidos en torno a la salud y el bienestar para el desarrollo físico y mental a largo plazo. Los niños no solo crecen rápidamente, sino que también son muy influenciados, por lo que es el momento ideal para introducir prácticas esenciales que darán forma a su salud futura. Lamentablemente, muchos niños carecen de los conocimientos o la motivación para priorizar la salud personal, la higiene y la nutrición.

Este proyecto busca abordar esa brecha al brindarles a los niños los conocimientos y las herramientas que necesitan para hacerse cargo de su propio bienestar. El objetivo principal es fomentar cambios positivos en la higiene personal y los hábitos alimentarios a través de actividades interactivas y atractivas. Al enseñarles a los niños la importancia de una higiene adecuada, una nutrición equilibrada y el cuidado personal de una manera divertida y con la que puedan identificarse, esperamos inspirar a una generación de personas saludables que comprendan el valor de cuidar su cuerpo.

Este proyecto aborda estas cuestiones a través de una historia ficticia sobre un gato llamado Lu, que tiene dificultades para llevar una vida normal y necesita ayuda. A menudo se queda dormido y no tiene tiempo para desayunar bien, lavarse bien o hacer ejercicio: en general, sus mañanas son bastante agitadas. Tampoco escucha los consejos de sus padres cuando le dicen cómo comer de forma saludable y cuáles son sus hábitos. Quiere quedarse despierto hasta tarde, ver la televisión o jugar a juegos de ordenador todo el tiempo y, a menudo, está muy cansado y de mal humor. Los niños, junto con el personaje ficticio de Miss Strawberry, tendrán que ayudar a Lu a ser más organizado, más saludable y más feliz.

Sujetos involucrados



CIENCIA



CIENCIA DEL DERECHO CÍVICO



TECNOLOGÍA

Necesidades pedagógicas

En el caso de los niños de 7 y 8 años, las necesidades pedagógicas de este proyecto se centrarían en fomentar la participación, simplificar conceptos complejos y alentar el aprendizaje práctico. Estas son las principales necesidades pedagógicas cubiertas:

- Conocimientos básicos sobre salud e higiene. Los niños de esta edad necesitan explicaciones claras y sencillas sobre la higiene personal (p. ej., lavarse las manos, cepillarse los dientes) y las prácticas de salud (p. ej., dieta equilibrada), que pueden enseñarse mediante lecciones interactivas utilizando un lenguaje y elementos visuales adecuados a la edad. Los desafíos sencillos también animan a los niños a practicar e interiorizar hábitos saludables;
- Aprendizaje interactivo y divertido. La incorporación de juegos, narraciones y cuestionarios interactivos hace que el aprendizaje sobre la salud sea divertido y atractivo, lo que ayuda a mantener el interés y la motivación de los niños;
- Aprendizaje social y colaborativo. Las actividades grupales, como el trabajo en equipo en proyectos relacionados con la salud, permiten que los niños aprendan de sus compañeros y desarrollen habilidades sociales a través de experiencias compartidas;
- Fomentar la conciencia emocional y la autoestima. Las actividades que vinculan el cuidado personal con los beneficios emocionales, como sentirse bien después de hacer ejercicio o comer de forma saludable, ayudan a los niños a comprender la conexión entre la salud y el bienestar, mientras que el refuerzo positivo aumenta la autoestima.

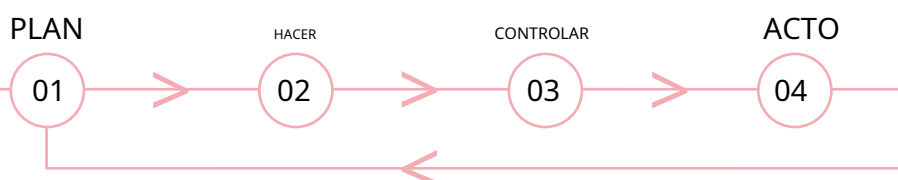
Objetivos pedagógicos

Los objetivos pedagógicos de un proyecto sobre salud y bienestar y temas relacionados para niños de 7-8 años se pueden resumir de la siguiente manera:

- Comprender la importancia de las prácticas básicas de higiene (por ejemplo, lavarse las manos, cepillarse los dientes) y cómo previenen enfermedades;
- Conozca las dietas equilibradas, el papel del desayuno y los beneficios de comer frutas, verduras y cereales integrales para la salud general;
- Adquirir conocimientos sobre los diferentes grupos de alimentos (proteínas, carbohidratos, grasas) y cómo cada uno de ellos favorece las funciones corporales;
- Desarrollar hábitos saludables como mantener la higiene después de la escuela, comer refrigerios nutritivos y organizar una agenda diaria equilibrada;
- Aprenda cómo la actividad física regular mejora la condición física, los niveles de energía y el bienestar mental;
- Comprender los problemas básicos de salud mundial (por ejemplo, desnutrición, falta de agua potable) y las formas sencillas de prevenirlos;
- Reconocer los beneficios emocionales de la buena higiene, nutrición y actividad física, conectando la salud física con sentirse bien.

Metodología

EL CICLO DE DEMING (Ciclo PDCA) Es un método para implementar mejoras continuamente, probar cambios y resolver problemas.



01_ Planificar y programar unidades didácticas/actividades.

02_ Realizar las actividades (unidades didácticas; sesiones de formación teórica; sesiones de formación práctica/laboratorio).

03_ Control continuo de que se consiguen los objetivos y que todos los alumnos han adquirido nuevas competencias de forma homogénea.

04_ Al final de cada sesión el profesor evalúa el trabajo, observa e identifica problemas críticos y formas de implementar acciones correctivas para el futuro.

SALUD PERSONAL Y RUTINA MATUTINA

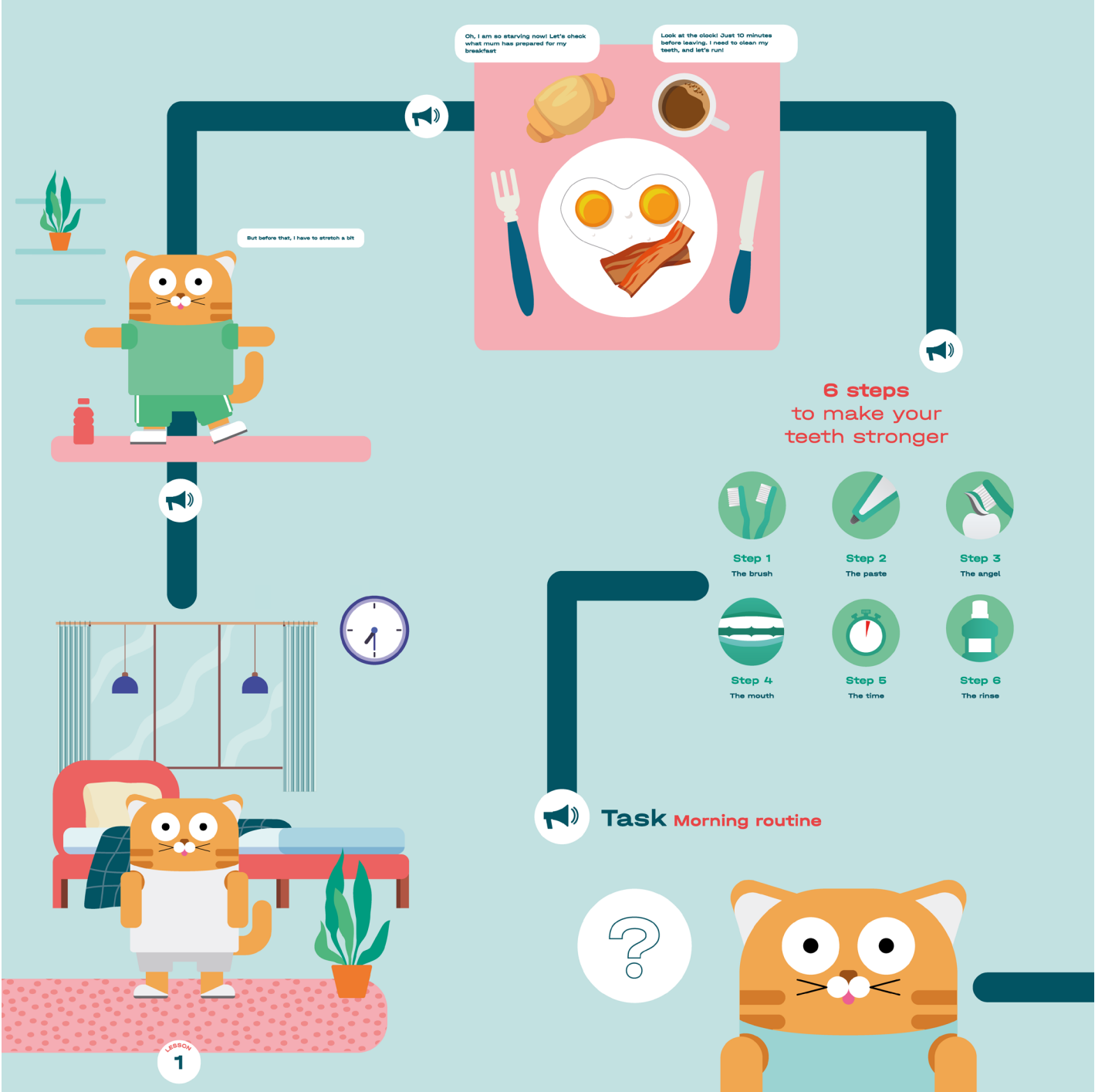


1

LECCIÓN



Esta sección del mapa está dedicada a la primera lección.
A nivel gráfico presenta todos los elementos útiles para la narración y actividades relacionadas.



Objetivos pedagógicos

Los niños adquirirán conocimientos esenciales y habilidades prácticas para mantener la salud personal mediante una higiene, una nutrición y una actividad física adecuadas. El objetivo incluye:

- Comprender los conceptos básicos de la higiene personal: por qué lavarse las manos, cepillarse los dientes y bañarse regularmente son importantes para prevenir enfermedades y mantener la salud general;
- Aprender cómo se propagan los gérmenes: descubrir cómo las malas prácticas de higiene pueden provocar la propagación de bacterias y virus, y cómo detenerlas;
- Reconocer el papel del desayuno: comprender por qué el desayuno es la comida más importante del día, ya que proporciona la energía y los nutrientes necesarios para la escuela y el juego;
- Explorar el impacto de una nutrición equilibrada: identificar cómo las comidas nutritivas ayudan al cuerpo a crecer, mantenerse saludable y combatir enfermedades, con especial atención a la elección de alimentos saludables;
- Valorar la importancia de la actividad física diaria: comprender cómo el ejercicio regular contribuye a tener músculos más fuertes, mejorar la concentración y el bienestar emocional;
- Crear rutinas diarias: aprender a crear una rutina equilibrada que incluya una buena higiene, un desayuno saludable y ejercicio regular para comenzar el día de forma positiva.

Aspectos necesarios

La historia y sus actividades requieren:

- un educador que participará activamente durante la lección;
- una pantalla en la que proyectar el mapa durante y después de la lectura del cuento y visualizar los vídeos propuestos para algunas actividades;
- un ordenador/tablet con el que los niños pueden realizar parte de las actividades y programación en Scratch (un entorno de programación libre, con un lenguaje de programación gráfico).

Metodología

ATENCIÓN:

Tiempo de corrección

Un error en STEAM es un momento fundamental: todos los errores enseñan algo y de ellos podemos aprender y mejorar juntos. El error debe corregirse de forma positiva sin ninguna penalización (reprimenda, juicio negativo, etc.)

La corrección involucra a todo el grupo en la búsqueda de las mejores soluciones y en la explicación de las razones (aprendizaje cooperativo – inteligencia colectiva).

NARRACIÓN (PASO 1) - 5 min

Los primeros 5 minutos se dedicarán a la narración. Durante la narración, el educador proyectará el mapa en una pantalla e involucrará a los niños con preguntas relevantes.

INTRODUCCIÓN/VIDEO - 10 min

El educador introducirá el tema de la importancia de una rutina matutina saludable iniciando una discusión grupal y luego mostrando dos videos explicativos.

ACTIVIDAD 1 / DEBATE - 15 min

Los niños, guiados por la educadora, realizarán una lluvia de ideas para ayudar al gato Lu (protagonista de la historia) a adquirir hábitos saludables tras despertarse.

ACTIVIDAD 2 / DEBATE Y VIDEO - 15 min

Los niños harán propuestas para preparar un desayuno más saludable para la gatita Lu. La educadora, tras dejar que los niños se expresen, muestra un vídeo con recetas sencillas para hacer en casa.

CODIFICACIÓN EN SCRATCH (PASO 2) - DURANTE TODA LA LECCIÓN Y 15 min Esta actividad es para introducir la programación por bloques en Scratch.

Paso 1

El educador lee atentamente el cuento a los niños animándolos a participar.

En esta primera parte, el gato Lu, protagonista de la historia, se despierta haciendo cosas poco saludables.

Lu se levantó temprano por la mañana. «Genial», pensó, «tendré tiempo para jugar a los videojuegos antes de ir a la escuela». Sin lavarse ni desayunar, fue directamente a su escritorio y encendió la computadora. Cuando su madre lo llamó para desayunar, solo dijo: «No tengo hambre ahora, tomaré algo en la escuela» y continuó jugando.

Pero espera, ¿es esto lo que hay que hacer a primera hora de la mañana? Ayuda a Lu a organizar mejor su rutina.

INTRODUCCIÓN

Luego de leer el cuento, el educador hace una introducción del tema presentando la primera sección del mapa.

A continuación el educador mostrará dos videos cortos.

En la primera lección, el educador presenta aspectos clave de la salud personal, haciendo hincapié en la importancia de la higiene, la nutrición y la actividad física. A través de explicaciones interesantes y videos con los que los niños se identifican, aprenderán cómo estos hábitos diarios contribuyen a su bienestar general.

¿Por qué es importante lavarnos la cara y cepillarnos los dientes? El educador explica cómo los gérmenes y la suciedad se acumulan en nuestra piel y en nuestra boca a lo largo del día. Lavarnos la cara ayuda a eliminar el sudor, la grasa y las bacterias que pueden causar problemas en la piel, mientras que cepillarnos los dientes previene las caries y las enfermedades de las encías al eliminar la placa y las partículas de comida. La lección destaca cómo estas sencillas prácticas de higiene no solo nos mantienen limpios y nos sentimos limpios, sino que también nos protegen de las enfermedades.

¿Cómo influye el desayuno en nuestra energía a lo largo del día? Los niños descubrirán que el desayuno es como el “combustible” para sus cuerpos. Después de una larga noche de sueño, nuestro cuerpo necesita energía para funcionar correctamente, y un desayuno nutritivo pone en marcha nuestro metabolismo, proporcionándonos la energía necesaria para la escuela, el juego y la concentración. La educadora hace hincapié en que saltarse el desayuno puede provocar falta de energía, falta de concentración y cansancio, mientras que un desayuno saludable (rico en fibra, proteínas y vitaminas) establece un tono positivo para el resto del día.

¿Cuál es la importancia del ejercicio para mantener nuestro cuerpo y mente saludables? La lección también explica cómo la actividad física regular fortalece los músculos, mejora la salud cardíaca y mejora el estado de ánimo. Los niños aprenden que el ejercicio no solo sirve para estar en forma, sino que también ayuda a su cerebro mejorando la memoria y la concentración e incluso haciéndolos sentir más felices al liberar sustancias químicas que producen “sensaciones de bienestar”, como las endorfinas. El educador utiliza ejemplos divertidos, como correr o jugar, para mostrar cómo mantenerse activos no solo los hace más fuertes, sino que también los hace sentir más seguros y concentrados en la escuela.

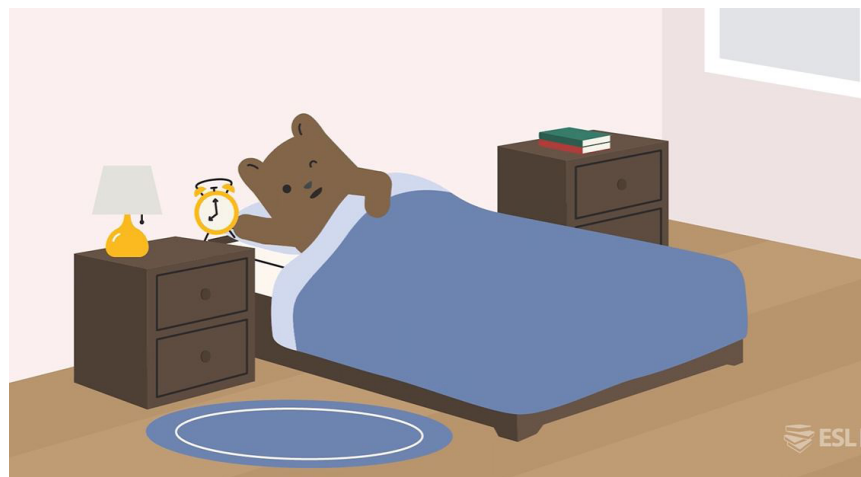
Al vincular la higiene, la nutrición y el ejercicio a su vida diaria de una manera divertida y atractiva, esta lección tiene como objetivo inspirar a los niños a adoptar estos hábitos como parte de su rutina para un estilo de vida más saludable.

La educadora deja que los niños vean dos videos. El primero se llama ***Bienestar infantil: hábitos saludables*** del 2021 y muestra de manera sencilla el concepto detrás de la palabra *saludable*.



Pulsa el botón para ver el video

El segundo video se centra en una rutina matutina saludable. Este video muy breve, llamado ***Rutina matutina - Benji para principiantes*** de 2021, muestra tanto la sencillez como la eficacia de los hábitos saludables.



Pulsa el botón para ver el video

ACTIVIDAD 1

El educador iniciará una discusión sobre el tema de la rutina saludable con los niños, dejándolos expresarse compartiendo sus ideas y experiencias personales.

Cuando sea necesario, el educador utilizará las ilustraciones explicativas del mapa.

El educador inicia una charla interactiva en la que participa Lu, el personaje principal del cuento, con quien los niños se identifican fácilmente. Se les invita a sugerir qué debe hacer Lu para comenzar el día de manera saludable y productiva.

A través de esta actividad, los niños intercambian ideas y ofrecen sugerencias, que el educador puede anotar en la pizarra. A medida que se desarrolla la discusión, el educador guía a los niños para que se concentren en las actividades matutinas importantes.

hábitos. Por ejemplo:

- **Lavarse bien la cara y cepillarse los dientes.**: Los niños sugieren que Lu se lave la cara y se cepille los dientes siguiendo la guía de 6 pasos cuidadosamente ilustrada en el mapa. Estos pasos comienzan con mojar el cepillo de dientes, aplicar la cantidad adecuada de pasta de dientes, cepillar todos los lados de los dientes, enjuagar y, finalmente, secar la cara. El educador enfatiza cómo esta rutina mantiene a Lu fresco, elimina los gérmenes y previene la caries dental.
- **Hacer la cama**: Algunos niños pueden sugerirle a Lu que haga su cama después de despertarse. La educadora explica cómo este pequeño hábito ayuda a Lu a comenzar el día sintiéndose organizado y responsable, creando un espacio ordenado que promueve la concentración y la calma.
- **Hacer algo de ejercicio**: El educador anima a los niños a pensar en formas en las que Lu podría mover su cuerpo antes del desayuno, como estirarse, hacer saltos de tijera o dar un paseo corto por la casa. Esto ayuda a Lu a despertar sus músculos y aumentar su energía para el día, mostrando a los niños cómo el ejercicio puede ser divertido y energizante.
- **Ayudar a mamá o papá a preparar el desayuno.**: Los niños también sugieren que Lu podría ayudar a sus padres en la cocina poniendo la mesa o preparando un desayuno saludable. Esto ayuda a reforzar la importancia del trabajo en equipo familiar y de aprender a elegir alimentos nutritivos.
- **Desayunar**: Por último, los niños coinciden en que Lu debe disfrutar de un desayuno equilibrado, como avena, huevos o fruta, para alimentar su cuerpo para la escuela y el juego. La educadora enfatiza cómo el desayuno le proporciona a Lu la energía que necesita para mantenerse concentrado y activo durante todo el día.

Al involucrar activamente a los niños en la definición de la rutina matutina de Lu, el educador no solo les enseña hábitos saludables, sino que también les permite apropiarse de estas ideas y los anima a incorporar rutinas similares en sus propias vidas.

ACTIVIDAD 2

El educador iniciará una discusión sobre el tema del desayuno saludable con los niños, dejándolos expresarse compartiendo sus ideas y experiencias personales.

El educador inicia un debate grupal animado sobre la importancia de tener un desayuno saludable y equilibrado. Para involucrar a los niños, se centra en Lu, el gato, el protagonista de la historia, y pide la ayuda de los niños para asegurarse de que Lu comience su día con las opciones de alimentos adecuadas. Los niños deben pensar en ideas sobre lo que debería comer Lu para desarrollar una rutina de desayuno saludable.

El educador anima a los niños a sugerir diferentes alimentos que proporcionen energía y nutrientes, incitándolos a pensar más allá de los cereales o bocadillos azucarados. Los niños pueden proponer frutas, cereales integrales, huevos o yogur. A medida que comparten sus ideas, el educador explica por qué estos alimentos son buenas opciones, destacando cómo las frutas aportan vitaminas, los cereales integrales dan energía duradera y los alimentos ricos en proteínas como los huevos ayudan a desarrollar músculos fuertes. La conversación no solo refuerza la importancia del equilibrio en una comida, sino que también hace que los niños se sientan responsables de ayudar a Lu, motivándolos a aplicar estas lecciones en sus propias rutinas de desayuno.

Después de la discusión grupal, el educador muestra a los niños un video llamado **5 DESAYUNOS RÁPIDOS Y SALUDABLES PARA LOS DÍAS DE SEMANA: ¡ideas de recetas fáciles y en menos de 5 minutos!** Proporciona una variedad de recetas que los niños pueden hacer con sus padres para desayunos sencillos pero nutritivos y saludables.



Pulsa el botón para ver el video

Paso 2

El educador ayuda a los niños a realizar el código de programación en bloques en Scratch.

Durante esta lección, la clase dirigida por el educador utilizará la programación por bloques en Scratch siguiendo los pasos explicados en el primer capítulo del folleto adicional dedicado llamado ***MAT2. Alfabetización en codificación para las clases.***

PROBLEMAS DE SALUD Y CÓMO EVITARLOS



Healthy week

2

LECCIÓN



Esta sección del mapa está dedicada a la segunda lección.
A nivel gráfico presenta todos los elementos útiles para la narración y actividades relacionadas.

LESSON
2

Healthy week

Hello children!

Hello teacher!

As you may have noticed, this week is a thematic one at school and is dedicated to health and well-being. So, let's find out what health is!

Obesity

Malnutrition

Access to clean water

Lack of physical activity

Mental health

Food related health issues (pesticides, GMO, Es)

Abuses (tobacco, substances, alcohol)

Sleep 9-11 hours over the day

Drink water instead of soft drinks

Aim for 5 serves of vegetables and 2 of fruit every

Spend not more than 2 hours in front of the screen

Be active for at least 1 hour of the day

Choose healthy snacks to school

Start your day with a healthy breakfast

Be mindful about the portion size

8 healthy habits

Task

Sport routine

Build up a correct sport routine, using the cards given.

1

2

3

4

5

6

RULES OF PRECAUTION

Receive a pre-participation physical exam performed by a doctor

Wear Appropriate Sports Gear

Warm up and stretch before practices

Take breaks during practices

Tell coaches or another adult about any pain or illness

Remember to Hydrate

Cool down and Stretch after practices

Take at least one or two days off each week from any sport

14

Objetivos pedagógicos

En esta sección, los niños explorarán temas de salud más amplios, como problemas de salud globales y el impacto de la actividad física tanto en el cuerpo como en la mente. Los objetivos se pueden dividir en dos áreas macro que incluyen:

1. Conozca los problemas de salud globales y cómo evitarlos:

- Comprender los desafíos de salud globales comunes, como la desnutrición, la falta de acceso a agua potable y las enfermedades infecciosas, y cómo afectan a las personas en diferentes partes del mundo;
- Analizar medidas preventivas sencillas, como las vacunas, el agua potable y el saneamiento adecuado, y cómo éstas pueden mejorar drásticamente los resultados de salud a nivel mundial;
- Fomentar la empatía ayudando a los niños a comprender cómo los problemas de salud afectan a las diferentes comunidades e inspirar un sentido de responsabilidad.

2. Conozca la importancia de la educación física y el ejercicio físico para la salud del cuerpo y la mente:

- Comprender cómo la actividad física regular fortalece los músculos, mejora la salud del corazón y ayuda a mantener un peso corporal saludable;
- Explorar los beneficios del ejercicio para la salud mental, como la reducción del estrés y la mejora de la concentración, lo que conduce a un mejor equilibrio emocional;
- Fomentar la participación activa en actividades físicas diarias, desde deportes organizados hasta ejercicios sencillos, y explicar cómo la educación física ayuda a desarrollar el trabajo en equipo, la disciplina y la confianza en uno mismo;
- Enseñe a los niños cómo el ejercicio físico favorece la función cerebral.

Aspectos necesarios

La historia y sus actividades requieren:

- un educador que participará activamente durante la lección;
- una pantalla en la que proyectar el mapa durante y después de la lectura del cuento y visualizar los vídeos propuestos para algunas actividades;
- un ordenador/tablet con el que los niños pueden realizar parte de las actividades y programación en Scratch (un entorno de programación libre, con un lenguaje de programación gráfico).

Metodología

ATENCIÓN:

Tiempo de corrección

Un error en STEAM es un momento fundamental: todos los errores enseñan algo y de ellos podemos aprender y mejorar juntos. El error debe corregirse de forma positiva sin ninguna penalización (reprimenda, juicio negativo, etc.)

La corrección involucra a todo el grupo en la búsqueda de las mejores soluciones y en la explicación de las razones (aprendizaje cooperativo – inteligencia colectiva).

NARRACIÓN (PASO 1.1) - 5 min

Los primeros 5 minutos se dedicarán a la primera parte de la narración. Durante la narración el educador proyectará el mapa en una pantalla.

ACTIVIDAD 1 / DEBATE Y VIDEOS - 15 min

El docente introducirá el tema de los problemas de salud en la sociedad. Luego la clase verá tres videos explicativos.

ACTIVIDAD 2 / DEBATE Y LLAMADO A LA ACCIÓN - 15 min

El educador muestra a los niños una sección del mapa y luego los anima a hacer un diario en el que puedan anotar su rutina.

NARRACIÓN (PASO 1.2) - 5 min

Otros 5 minutos se dedicarán a la segunda parte de la narración. Durante la narración el educador proyectará el mapa en una pantalla.

ACTIVIDAD 3 / DEBATE Y VIDEOS - 10 min

El educador inicia una discusión grupal sobre la importancia de la actividad física y sus efectos positivos. Luego, la clase verá dos videos.

ACTIVIDAD 4 / DEBATE - 15 min

Los niños, guiados por la educadora, realizarán una lluvia de ideas para ayudar al gato Lu (protagonista de la historia) a construir una rutina deportiva correcta.

CODIFICACIÓN EN SCRATCH (PASO 2) - A LO LARGO DE LA LECCIÓN

Durante la lección, los niños realizarán programación de bloques en Scratch.

Paso 1

El educador lee atentamente el cuento a los niños animándolos a participar.

Lu está en la clase donde la profesora explica algunos de los principales problemas de salud que tenemos como sociedad.

Parte 1: Problemas de salud

Lu recién empezó a entender lo grande que es el problema de los hábitos poco saludables. Cuando fue a la escuela al día siguiente, su maestra de clase, la Sra. Strawberry, les enseñó algunos de los principales problemas de salud que tenemos como sociedad. Nunca pensó que los adultos también luchan con problemas de salud y que una gran parte de ellos se deben a su alimentación poco saludable y a sus malos hábitos. La Sra. Strawberry les explicó sobre la obesidad, la desnutrición, el acceso al agua potable, la salud mental, los problemas de salud relacionados con la alimentación (pesticidas, OGM, ES), la falta de actividad física, los abusos (tabaco, alcohol, etc.) y realmente le hizo pensar a Lu cómo se podrían superar todos estos problemas.

ACTIVIDAD 1

Luego de leer el cuento, el educador hace una breve introducción sobre algunos problemas de salud y sobre la importancia de la salud física y mental.

A continuación, el educador dará la oportunidad de ver tres videos explicativos.

El educador introduce el tema entablando con los niños una conversación reflexiva sobre algunos de los problemas de salud más comunes que se enfrentan en todo el mundo. Utilizando un lenguaje sencillo y adecuado para los niños, explican cuestiones clave como la obesidad, causada por una dieta poco saludable y la falta de actividad física, y la desnutrición, en la que algunas personas no obtienen la cantidad suficiente de los tipos de alimentos adecuados para mantenerse sanas. El educador también se refiere a la importancia del acceso al agua potable, explicando cómo millones de personas luchan con el agua potable no potable, lo que puede provocar enfermedades.

Continúan hablando sobre la salud mental, asegurándose de que los niños comprendan que, así como es importante cuidar nuestro cuerpo, también debemos cuidar nuestra mente y nuestros sentimientos. La conversación se amplía a cuestiones de salud relacionadas con la alimentación, como los peligros de los pesticidas, los organismos genéticamente modificados (OGM) y los aditivos nocivos (EA) que se encuentran en los alimentos procesados, lo que ayuda a los niños a darse cuenta de cómo lo que comen puede afectar su salud.

Al utilizar ejemplos relacionables y conectar estos temas con situaciones de la vida real, el educador ayuda a los niños a comprender cómo estos problemas globales afectan a las personas en diferentes partes del mundo y por qué cuidar su salud, a través de buenos hábitos, puede marcar una gran diferencia en la prevención de estos desafíos.

El educador ahora deja que los niños vean algunos videos. El primero se llama **¿Qué es la desnutrición?**, publicado por el *Centro de Educación para la Salud de Stanford* de 2023. Explica de forma muy sencilla las causas y los diferentes tipos de desnutrición en un niño entre 2 meses y 5 años de edad.



Pulsa el botón para ver el vídeo

El segundo video se llama **Salud mental para niños: hábitos positivos para una buena salud mental** de 2023. Explica qué es la salud mental, qué aspectos influyen en ella y cómo las personas, incluidos los niños, pueden cuidarla.



Pulsa el botón para ver el vídeo

El último vídeo se llama **Cómo afecta la comida a tu cerebro - Mia Nacamulli** publicado por *Ted Ed* en 2016. Demuestra que cada elección alimentaria tiene un impacto directo y duradero en el órgano más importante: el cerebro.



Pulsa el botón para ver el vídeo

ACTIVIDAD 2

La educadora muestra a los niños la sección del mapa donde se ilustran adecuadamente 8 hábitos saludables.

Luego el educador les animará a que elaboren un diario en el que puedan anotar su rutina, intentando encontrar posibles problemas y cómo cambiarlos.

Para ayudar a los niños a comprender cómo superar los problemas de salud, el educador introduce el concepto de crear hábitos saludables. Dirige la atención de los niños a los 8 hábitos saludables escritos en el tapete, que incluyen acciones como comer comidas nutritivas, mantenerse activo, beber mucha agua, dormir lo suficiente, practicar una buena higiene y evitar sustancias nocivas. El educador repasa cada hábito y explica por qué es importante para mantenerse saludable y prevenir problemas como la obesidad, la desnutrición o el estrés.

Una vez que los niños se familiarizan con estos hábitos, el educador los anima a dar el siguiente paso creando sus propios diarios de salud. En estos diarios, los niños reflexionarán sobre sus rutinas y hábitos actuales, anotando cuán saludables son realmente. Se les pedirá que piensen críticamente: ¿Siguen la mayoría de estos hábitos saludables? ¿Hay algo que podrían mejorar? Por ejemplo, tal vez noten que no beben suficiente agua o se saltan el desayuno. El educador motiva a los niños a establecer metas pequeñas y alcanzables para mejorar sus rutinas, como comer más frutas o incorporar 10 minutos de ejercicio cada mañana.

Esta actividad no solo ayuda a los niños a reconocer áreas en las que pueden hacer cambios positivos, sino que también promueve la autoconciencia y la responsabilidad por su propia salud y bienestar. Al hacer un seguimiento de sus hábitos, pueden hacer mejoras graduales, creando una base más sólida para la salud a largo plazo.

Paso 1.2

La educadora lee atentamente la segunda parte del cuento a los niños animándolos a participar.

Lu está en el gimnasio para la clase de educación física. Allí se cuestiona sobre algunas cuestiones.

Parte 2: Educación física

Después de la clase con la señora Fresa, llegó el momento de la clase de educación física. Era la clase favorita de Lu: podían hacer diferentes cosas divertidas. Sin embargo, a veces el profesor, el señor Jumpingjack, insistía mucho en que tuvieran cuidado. «¿Por qué tendríamos que tener cuidado al jugar al baloncesto, al voleibol o al correr?», pensó Lu.

ACTIVIDAD 3

Luego de leer el cuento, el educador hace una breve introducción sobre la importancia de la actividad física, enfatizando su impacto positivo tanto en la salud física como mental.

A continuación, el educador dará la oportunidad de ver dos videos explicativos.

El educador introduce el tema entablando una conversación con los niños sobre por qué la actividad física es esencial para mantener sus cuerpos fuertes y saludables. Explican que el ejercicio regular ayuda a desarrollar los músculos, mejora la salud del corazón y aumenta la energía, pero también es importante realizar los ejercicios correctamente para evitar lesiones como esguinces o distensiones. El educador muestra movimientos sencillos y seguros y destaca la importancia de calentar antes de cualquier actividad física para prevenir traumatismos.

A continuación, el educador se centra en la relación entre la salud física y el bienestar mental. Explica que cuando movemos el cuerpo, no solo ayudamos a nuestros músculos, sino también a nuestro cerebro, ya que liberamos sustancias químicas que nos hacen sentir bien, llamadas endorfinas. Estas sustancias químicas pueden hacernos sentir más felices, más relajados y más capaces de concentrarnos. Los niños aprenden que el ejercicio físico no solo les ayuda a mantenerse en forma, sino que también mejora su estado de ánimo, reduce el estrés y agudiza su concentración, lo que les ayuda a tener un mejor rendimiento escolar y a sentirse más seguros en su vida diaria.

El educador ahora deja que los niños vean dos videos. El primero se llama **¿Qué sucede dentro de tu cuerpo cuando haces ejercicio?** de 2017 y explica de forma amigable para los niños lo que ocurre en el cuerpo, especialmente a nivel cardíaco, cuando se practica actividad física.



Pulsa el botón para ver el vídeo

El segundo vídeo se centra no sólo en la respuesta del cuerpo, sino también en la reacción del cerebro a la actividad física. Se llama **Cómo el deporte beneficia a tu cuerpo... y a tu cerebro - Leah Lagos y Jaspal Ricky Singh** publicado por *Ted Ed* en 2016.



Pulsa el botón para ver el vídeo

ACTIVIDAD 4

Ahora que los niños están mejor familiarizados con el tema de la actividad física y sus beneficios, pueden ayudar a Lu a construir una correcta rutina deportiva, partiendo de los consejos ilustrados en el mapa. El educador guiará la discusión, permitiendo que cada niño se exprese libremente.

Ahora que los niños tienen una comprensión sólida de los beneficios de la actividad física, se les invita a ayudar a Lu, el gato, a crear una rutina deportiva adecuada. El educador muestra el mapa que describe los ejercicios clave y los consejos de seguridad que Lu (y todos los niños) deben seguir. Los niños participan activamente al hablar sobre qué ejercicios debe incluir Lu en su rutina, como estiramientos para calentar los músculos, trotar para mejorar la resistencia y actividades lúdicas como saltos de tijera o baile para que sea divertido y atractivo.

Mientras trabajan juntos, el educador anima a los niños a pensar en la frecuencia y la duración de los ejercicios que Lu debe realizar, garantizando una rutina equilibrada que incluya días de descanso. También les recuerda a los niños que se centren en los consejos del mapa, como empezar con estiramientos suaves para evitar lesiones y aumentar gradualmente la intensidad de los ejercicios. Al ayudar a Lu, los niños no solo refuerzan su propio conocimiento de cómo mantenerse activos y saludables, sino que también adquieren un sentido de responsabilidad para crear una rutina segura y eficaz para su amigo peludo. Esta actividad interactiva hace que el proceso de aprendizaje sea agradable y memorable, y anima a los niños a aplicar estos hábitos saludables a sus propias vidas.

Después de la discusión, si se considera necesario, el educador puede mostrar un video divertido que los niños pueden seguir para practicar. Se llama ***Mueve tu cuerpo! (Canción de baile para hacer ejercicio) - Danny Go! Actividad de movimiento y descanso mental para niños*** publicado en 2022.



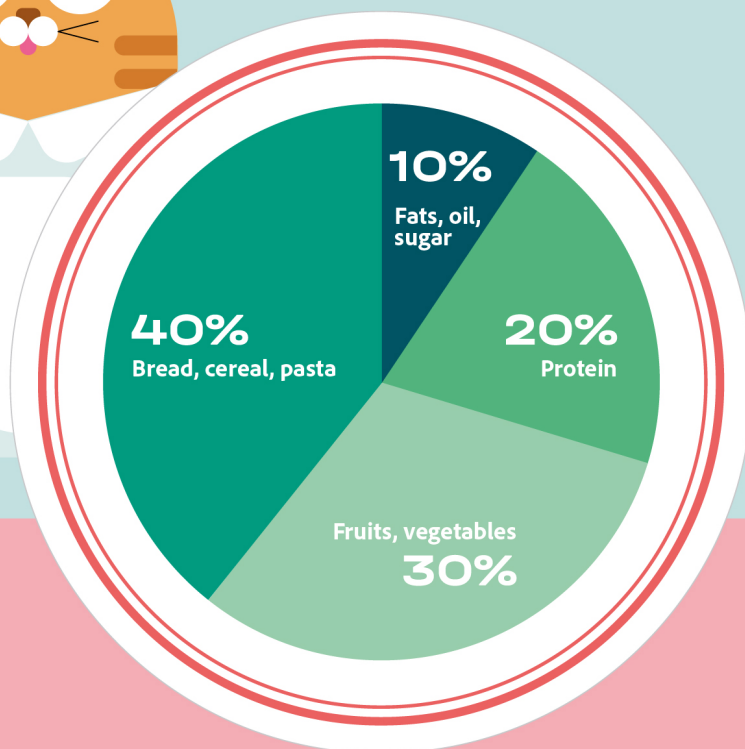
Pulsa el botón para ver el vídeo

Paso 2

El educador ayuda a los niños a realizar el código de programación en bloques en Scratch.

Durante esta lección, la clase dirigida por el educador utilizará la programación por bloques en Scratch siguiendo los pasos explicados en el segundo capítulo del folleto adicional dedicado llamado ***MAT2. Alfabetización en codificación para las clases.***

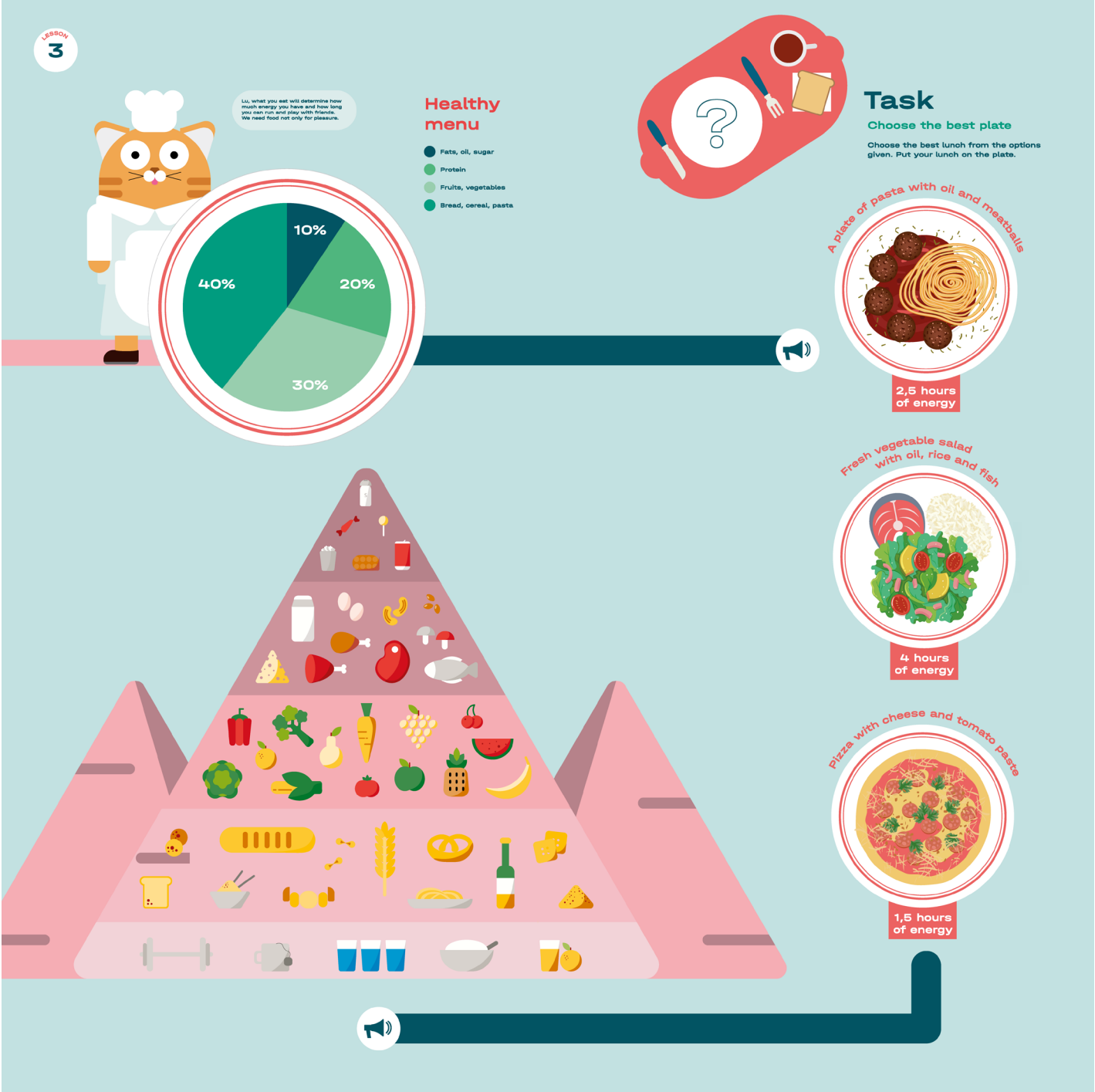
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



3

LECCIÓN

Esta sección del mapa está dedicada a la tercera lección.
A nivel gráfico presenta todos los elementos útiles para la narración y actividades relacionadas.



Objetivos pedagógicos

En esta sección, los niños explorarán el papel fundamental de la nutrición, centrándose en los diferentes grupos de alimentos y la importancia de los macronutrientes. Los objetivos incluyen:

- Conozca los principales grupos de alimentos: frutas, verduras, cereales, proteínas y lácteos, y cómo cada uno contribuye a una dieta equilibrada;
- Descubrir la importancia de la variedad en las comidas para garantizar que el cuerpo reciba una amplia gama de nutrientes;
- Comprender los tres macronutrientes principales (proteínas, carbohidratos y grasas) y sus funciones específicas en el cuerpo;
- Aprenda cómo las proteínas ayudan a construir y reparar los músculos, los carbohidratos proporcionan energía, las grasas apoyan la función cerebral y la salud celular en general;
- Descubrir el papel de los micronutrientes esenciales como las vitaminas (A, B, C, D, etc.) y los minerales (hierro, calcio, potasio), que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, los huesos y las funciones corporales generales;
- Desarrollar una comprensión de los tamaños de las porciones y la importancia de incluir todos los macronutrientes en las comidas diarias para apoyar el crecimiento y las necesidades energéticas;
- Reconocer los “alimentos de vez en cuando” (con alto contenido de azúcar, sal o grasa) frente a los “alimentos cotidianos” que son esenciales para una buena salud;
- Aprenda cómo el agua juega un papel vital en la digestión, la regulación de la temperatura corporal y la salud general, enfatizando la necesidad de mantenerse hidratado.

Aspectos necesarios

La historia y sus actividades requieren:

- un educador que participará activamente durante la lección;
- una pantalla en la que proyectar el mapa durante y después de la lectura del cuento y visualizar los vídeos propuestos para algunas actividades;
- un ordenador/tablet con el que los niños pueden realizar parte de las actividades y programación en Scratch (un entorno de programación libre, con un lenguaje de programación gráfico).

Metodología

ATENCIÓN:

Tiempo de corrección

Un error en STEAM es un momento fundamental: todos los errores enseñan algo y de ellos podemos aprender y mejorar juntos. El error debe corregirse de forma positiva sin ninguna penalización (reprimenda, juicio negativo, etc.)

La corrección involucra a todo el grupo en la búsqueda de las mejores soluciones y en la explicación de las razones (aprendizaje cooperativo – inteligencia colectiva).

NARRACIÓN (PASO 1) - 5 min

Los primeros 5 minutos se dedicarán a la narración. Durante la narración, el educador proyectará el mapa en una pantalla e involucrará a los niños con preguntas relevantes.

INTRODUCCIÓN/VIDEO - 15 min

El educador introducirá el tema de la importancia de tener una alimentación correcta para llevar una vida sana y equilibrada. A continuación se proyectará un vídeo sobre la pirámide alimenticia.

ACTIVIDAD 1 / ELIGE EL PLATO - 15 min

Los niños, guiados por el educador, realizarán una lluvia de ideas para elegir el plato más equilibrado entre los propuestos.

ACTIVIDAD 2 / COMPONER EL PLATO - 15 min

Los niños tienen la tarea de crear, a partir de las categorías de la pirámide alimentaria, una comida completa y saludable. Al finalizar, el educador iniciará una discusión sobre los resultados.

CODIFICACIÓN EN SCRATCH (PASO 2) - DURANTE TODA LA LECCIÓN Y 10 min

Esta actividad es para practicar la programación por bloques en Scratch.

Paso 1

El educador lee atentamente el cuento a los niños animándolos a participar.

Aquí Lu el gato sufre por malos comportamientos asumidos durante su rutina matutina.

Lu ya estaba muerto de hambre después de la clase de educación física. No desayunó porque le dijo a su mamá que no tenía hambre y que tomaría algo en la escuela, pero nunca logró hacerlo. Ahora se sentía de mal humor y quería comerse el mundo. Antes de dejarlos ir a almorzar, el Sr. Jumpingjack les dijo que eligieran su comida sabiamente y que tuvieran cuidado con lo que comían porque determinaría su energía y estado de ánimo. Lu recordó la pirámide alimenticia que mencionó su mamá, pero no le prestó mucha atención y ahora luchaba por recordar cómo elegir sus alimentos para que fueran saludables y sabrosos y le dieran suficiente energía para durar hasta que regresara a casa para la cena. ¿Lo ayudarán, niños?

INTRODUCCIÓN

Luego de leer el cuento, el educador hace una introducción del tema presentando la tercera sección del mapa.

A continuación el educador mostrará un breve video.

El educador inicia una conversación interactiva en vivo con los niños para presentarles y explicarles la pirámide alimenticia, una herramienta sencilla que les ayuda a entender cómo elegir alimentos saludables. Utilizando la ilustración del mapa, el educador explica que la pirámide alimenticia se divide en diferentes niveles, cada uno de los cuales representa un grupo de alimentos que contribuye a una dieta equilibrada.

Comenzando por la base de la pirámide, el educador enfatiza la importancia de las frutas y verduras, que deben constituir la mayor parte de sus comidas, aportando vitaminas, minerales y fibra esenciales. A medida que avanza en la pirámide, habla del siguiente nivel: los cereales integrales, como el pan, el arroz y la pasta, que dan a sus cuerpos la energía para jugar, aprender y crecer.

A medida que continúa la conversación, la educadora explica el papel de las proteínas, como los frijoles, la carne, el pescado y los huevos, que ayudan a desarrollar músculos fuertes. También enfatiza la necesidad de productos lácteos, como la leche y el yogur, para fortalecer los huesos y los dientes. Cerca de la parte superior de la pirámide, la educadora explica que las grasas y los aceites deben consumirse con moderación, mostrando cómo las grasas saludables, como las que se encuentran en los frutos secos y los aguacates, son mejores para el cuerpo que los bocadillos procesados.

Por último, los niños aprenden que los alimentos con un alto contenido de azúcar y sal se encuentran en la parte superior de la pirámide y que solo deben consumirse ocasionalmente. El educador anima a los niños a pensar en cómo pueden crear sus propios platos saludables siguiendo la pirámide, eligiendo una variedad de alimentos de las secciones inferiores y limitando los de la parte superior. A través de esta interesante conversación, los niños llegan a comprender la importancia del equilibrio, la variedad y la moderación en sus dietas y cómo la pirámide alimentaria sirve como una guía útil para tomar decisiones saludables todos los días.

Tras la explicación, la profesora muestra a los niños un vídeo dedicado a la pirámide alimenticia llamado **LA PIRÁMIDE ALIMENTARIA / Vídeo educativo para niños** de 2017.



Pulsa el botón para ver el vídeo

ACTIVIDAD 1

El educador, después de presentar la actividad, guía a los niños en su elección, animándolos a reflexionar sobre lo aprendido.

El educador presenta una actividad interesante en la que los niños tienen que elegir las mejores opciones de comida de las comidas escolares, utilizando las imágenes del mapa como guía. El mapa muestra tres opciones diferentes de comidas escolares, y cada plato muestra una variedad de alimentos, desde frutas y verduras hasta proteínas, cereales y alimentos que contienen aceite.

Se anima a los niños a analizar cuidadosamente cada plato, inspirándose en las ilustraciones informativas sobre nutrición equilibrada que aparecen en el resto del mapa. A medida que comparan las opciones, se les desafía a identificar qué platos proporcionan la mejor combinación de nutrientes. Por ejemplo, un plato con cereales integrales, proteínas magras y verduras se destaca como una mejor opción que uno con bocadillos azucarados o alimentos grasos. El educador los guía a través de preguntas como "¿Qué plato te da más energía para el día?" y "¿Qué alimentos ayudan a que tu cuerpo se mantenga fuerte y saludable?".

A lo largo de la actividad, el educador refuerza la importancia de la variedad, animando a los niños a buscar platos coloridos con una mezcla de frutas, verduras, proteínas y cereales. En definitiva, los niños adquieren habilidades prácticas para tomar decisiones alimentarias inteligentes, aprendiendo a elegir comidas que nutran sus cuerpos y los mantengan con energía para la escuela y el juego.

ACTIVIDAD 2

Ahora que los niños se han familiarizado más con el tema, tienen la tarea de componer un plato equilibrado, con la ayuda del educador que se encargará de repetir las categorías de la pirámide alimenticia.

Utilizando la pirámide alimenticia del mapa como guía, los niños tienen ahora la tarea de crear sus propios platos de almuerzo saludables. Se les proporciona una variedad de imágenes de alimentos que representan diferentes grupos de alimentos (frutas, verduras, proteínas, cereales y productos lácteos) y se les anima a pensar en cómo componer una comida equilibrada y nutritiva. El educador les recuerda que deben centrarse en la variedad, asegurándose de incluir muchas frutas y verduras coloridas, junto con una buena fuente de proteínas y cereales integrales.

A medida que los niños seleccionan cuidadosamente los alimentos para sus platos, deben considerar cómo encaja cada alimento en los diferentes niveles de la pirámide. ¿Deberían agregar más verduras para equilibrar los cereales? ¿Hay suficiente proteína para darles energía y fuerza? También reflexionan sobre el tamaño de las porciones y reconocen que algunos alimentos (como los alimentos azucarados o grasosos) pertenecen en cantidades más pequeñas a la parte superior de la pirámide.

Una vez que todos hayan terminado de componer sus platos, el educador dirige un debate grupal. Cada niño presenta su plato a la clase, explicando por qué eligió ciertos alimentos y cómo su comida sigue las pautas de la pirámide alimenticia. El educador fomenta la reflexión reflexiva, haciendo preguntas como, “¿Por qué elegiste más verduras?” o “¿Qué podrías agregar para que este plato sea aún más saludable?”. Este debate permite que los niños expresen su comprensión de la alimentación saludable y, al mismo tiempo, aprendan de las elecciones de los demás. A través de esta actividad interactiva, desarrollan un sentido más fuerte de cómo aplicar la pirámide alimenticia a su vida diaria y toman decisiones más informadas sobre sus comidas.

Paso 2

El educador ayuda a los niños a realizar el código de programación en bloques en Scratch.

Durante esta lección, la clase dirigida por el educador utilizará la programación por bloques en Scratch siguiendo los pasos explicados en el tercer capítulo del folleto adicional dedicado llamado ***MAT2. Alfabetización en codificación para las clases.***

TARDE SALUDABLE RUTINA

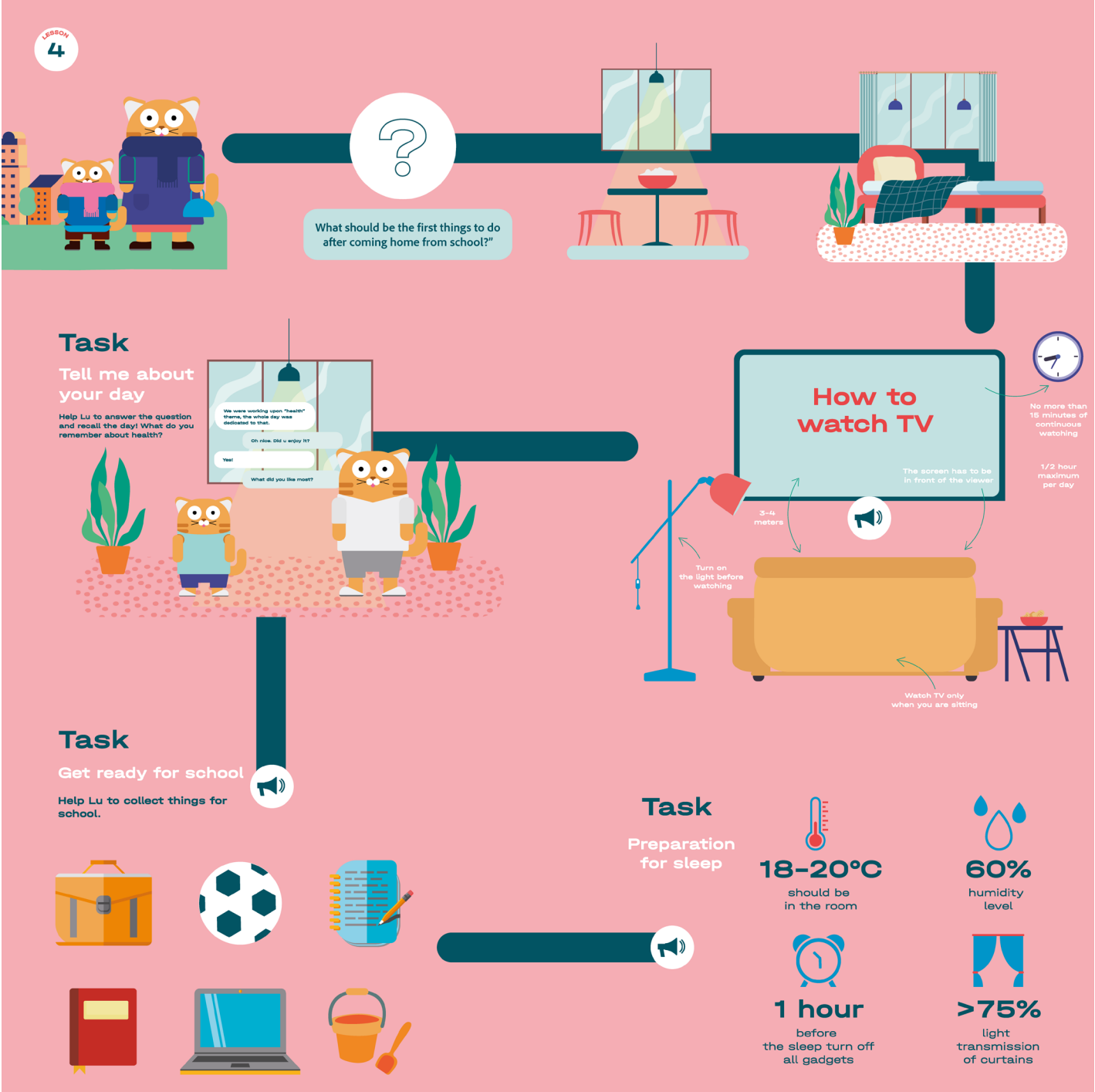


4

LECCIÓN



Esta sección del mapa está dedicada a la cuarta lección.
A nivel gráfico presenta todos los elementos útiles para la narración y actividades relacionadas.



Objetivos pedagógicos

Esta sección se centra en ayudar a los niños a establecer una rutina estructurada y saludable después de la escuela. Los objetivos incluyen:

- Aprenda cómo tener una rutina regular después de la escuela ayuda a crear estabilidad y reduce el estrés, lo que facilita el equilibrio de responsabilidades como las tareas, la relajación y la salud personal;
- Fomentar hábitos como lavarse las manos, cambiarse de ropa y cepillarse los dientes para mantener la limpieza y prevenir la propagación de gérmenes después de un día ajetreado;
- Comprender la importancia de elegir refrigerios nutritivos para reponer energías después de la escuela, en lugar de optar por opciones azucaradas o procesadas;
- Aprender cómo la incorporación de un equilibrio entre actividad física y tiempo de tranquilidad contribuye al bienestar físico y mental después de la escuela;
- Anime a los niños a reflexionar sobre su día reservando algunos momentos para relajarse o compartir sus sentimientos con miembros de la familia para nutrir la salud emocional y la claridad mental;
- Enseñe a los niños a apropiarse de su rutina completando tareas simples como preparar su mochila para el día siguiente, ordenar su espacio y ayudar con tareas livianas en la casa;
- Enfatique la importancia de relajarse limitando el tiempo frente a las pantallas, realizando actividades relajantes antes de acostarse y organizándose para el día siguiente, preparando el escenario para una buena noche de sueño y un nuevo comienzo a la mañana siguiente.

Aspectos necesarios

La historia está estructurada en bloques y requiere:

- un educador que participará activamente durante la lección;
- una pantalla en la que proyectar el mapa durante y después de la lectura del cuento y visualizar los vídeos propuestos para algunas actividades;
- un ordenador/tablet con el que los niños pueden realizar parte de las actividades y programación en Scratch (un entorno de programación libre, con un lenguaje de programación gráfico).

Metodología

ATENCIÓN:

Tiempo de corrección

Un error en STEAM es un momento fundamental: todos los errores enseñan algo y de ellos podemos aprender y mejorar juntos. El error debe corregirse de forma positiva sin ninguna penalización (reprimenda, juicio negativo, etc.)

La corrección involucra a todo el grupo en la búsqueda de las mejores soluciones y en la explicación de las razones (aprendizaje cooperativo – inteligencia colectiva).

NARRACIÓN (PASO 1) - 5 min

Los primeros 5 minutos se dedicarán a la narración. Durante la narración, el educador proyectará el mapa en una pantalla e involucrará a los niños con preguntas relevantes.

CODIFICACIÓN EN SCRATCH (PASO 2) - DURANTE TODA LA LECCIÓN Y 20 min

Esta actividad es para practicar la programación por bloques en Scratch. Luego, los niños verán un video sobre la importancia de la higiene, en particular, lavarse las manos después de la escuela.

ACTIVIDAD 1 / DEBATE Y VIDEO - 10 min

El educador hablará con los niños sobre la importancia de reducir el tiempo que pasan frente a las pantallas y hablará sobre la adicción a los dispositivos electrónicos modernos y cómo nos afecta a nivel neurológico. A continuación se proyectará un vídeo sobre el tema.

ACTIVIDAD 2 / DEBATE - 10 min

Los niños, guiados por la educadora, realizarán una lluvia de ideas para ayudar al gato Lu (protagonista de la historia) a construir una rutina nocturna correcta.

ACTIVIDAD 3 / DEBATE - 15 min

Al final del proyecto, los niños y el educador discutirán sobre los temas tratados en las cuatro lecciones. El educador se asegurará de que cada niño se exprese.

Paso 1

El educador lee atentamente el cuento a los niños animándolos a participar.

Aquí Lu el gato está en casa con su familia y antes de irse a dormir cuenta lo nuevo que aprendió durante el *Día de la salud*.

La madre de Lu lo recogió de la escuela y ambos regresaron a casa atravesando el parque. El padre de Lu había preparado la cena. Lu casi se olvidó de cambiarse de ropa y lavarse antes de sentarse a cenar. ¡Por suerte, su padre se lo recordó!

Después de cenar, Lu se sentó en la sala de estar para ver algunos de sus videos favoritos de YouTube. Se sentó no muy cerca del televisor y miró solo un par de videos divertidos. El padre de Lu tenía curiosidad sobre su día en la escuela y quería charlar al respecto. Lu compartió con su padre lo que recordaba de la cena. *Día de la salud* En la escuela.

Ya es tarde. Lu tiene que prepararse para irse a la cama. Pero primero necesita organizar su bolso para el día siguiente.

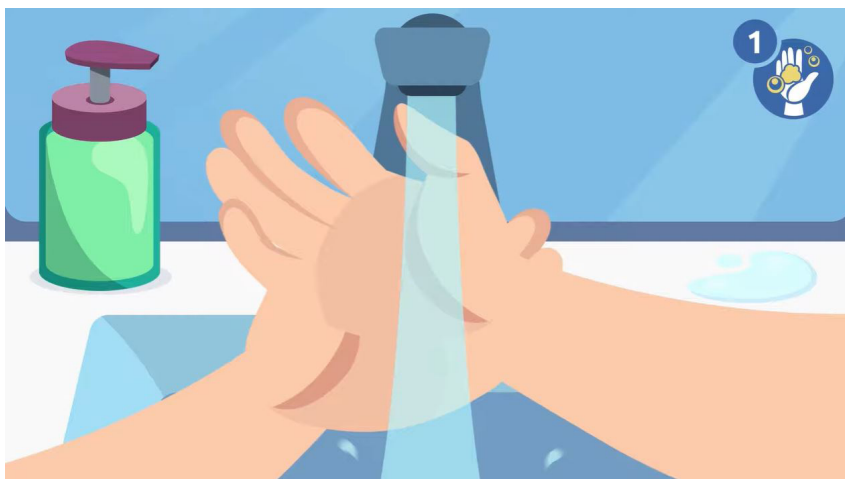
Paso 2

El educador ayuda a los niños a realizar el código de programación en bloques en Scratch.

Luego, deje que los niños vean un vídeo sobre la importancia de lavarse las manos.

Luego de leer la historia, la clase dirigida por el educador utilizará la programación por bloques en Scratch siguiendo los pasos explicados en el cuarto capítulo del folleto adicional dedicado llamado **MAT2. Alfabetización en codificación para las clases**.

Para enfatizar la importancia de la higiene, luego de la actividad de programación en Scratch, los niños verán un video corto llamado **10 pasos para lavarse las manos (versión corta) - Hábitos de higiene para niños** de 2020. Como sugiere el título, este video animado educativo tiene como objetivo enseñar todos los pasos para lavarse las manos.



Pulsa el botón para ver el vídeo

ACTIVIDAD 1

El educador inicia una discusión con los niños sobre la importancia de reducir el tiempo frente a la pantalla y luego les muestra un video relevante.

En esta etapa el educador mostrará a los niños la sección del mapa dedicada a este tema.

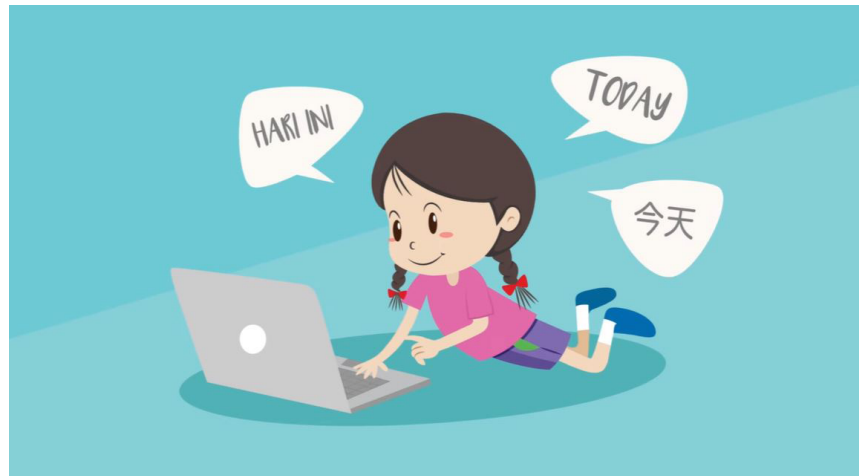
Siguiendo con el tema de los buenos hábitos diarios, la educadora abre un debate sobre la adicción actual a los dispositivos electrónicos y su impacto en la vida de los niños. Con ejemplos sencillos y fáciles de entender, la educadora explica cómo el uso excesivo de teléfonos inteligentes, tabletas y videojuegos puede afectar al cerebro, especialmente en términos de concentración, patrones de sueño y bienestar emocional. Destaca cómo el exceso de tiempo frente a la pantalla puede sobreestimar el cerebro, dificultando la concentración en las tareas escolares, provocando irritabilidad e incluso interfiriendo en una buena noche de sueño al alterar el ritmo natural del cuerpo.

El educador continúa explicando los efectos neurológicos del uso constante de pantallas, incluida la liberación de dopamina (la sustancia química que produce la sensación de bienestar), que puede hacer que los videojuegos y las redes sociales sean altamente adictivos. Al involucrar a los niños en una conversación reflexiva, animan al grupo a reflexionar sobre sus propios hábitos: ¿Cuánto tiempo pasan con sus dispositivos cada día? ¿Cómo los hace sentir?

Para promover hábitos más saludables, la educadora enfatiza la importancia de reducir el tiempo frente a las pantallas y reemplazarlo por actividades más enriquecedoras como jugar al aire libre, leer o pasar tiempo con familiares y amigos. La charla también incluye consejos prácticos, como establecer límites diarios en el tiempo frente a las pantallas, tomar descansos regulares y crear zonas o momentos “libres de dispositivos”, como durante las comidas o antes de acostarse.

Al destacar estas alternativas, el educador ayuda a los niños a comprender cómo reducir el tiempo frente a la pantalla puede mejorar su concentración, su estado de ánimo y su bienestar general, al tiempo que fomenta rutinas diarias más equilibradas, satisfactorias y saludables.

Después de esta discusión en clase, los niños verán un video llamado **Consejos para pasar un tiempo frente a la pantalla más saludable** de 2016. Este video ofrece consejos útiles para niños y adultos sobre cómo equilibrar el tiempo frente a la pantalla en esta era digital.



Pulsa el botón para ver el video

ACTIVIDAD 2

Los niños, guiados por la educadora, realizarán una lluvia de ideas para ayudar al gato Lu a construir una rutina nocturna correcta.

Para esta actividad, se les pide nuevamente a los niños que ayuden al gato Lu, esta vez para prepararlo para el siguiente día escolar. Antes de acostarse, se les pide a los niños que sugieran todo lo que Lu debe reunir y organizar para asegurarse de que el día comience sin problemas. El educador anima a los niños a pensar en todos los elementos importantes que Lu necesitará, como preparar su mochila, elegir la ropa y preparar los útiles escolares.

Mientras los niños se expresan libremente, sugieren varias cosas que Lu debería llevar consigo: sus cuadernos, lápices, lonchera, botella de agua y tal vez incluso un refrigerio saludable. También hablan sobre cómo empacar su ropa la noche anterior para evitar las prisas de la mañana. ¡Algunos niños pueden incluso sugerir poner una alarma para asegurarse de que Lu se despierte a tiempo! El educador guía la conversación, animando a los niños a pensar de manera práctica y lógica sobre lo que Lu podría olvidar si no se prepara con anticipación.

La actividad ayuda a los niños a reflexionar sobre la importancia de ser organizados y responsables. Al guiar a Lu, el gato, a través de esta rutina, refuerzan su comprensión de la planificación y la autodisciplina y de cómo un poco de preparación la noche anterior puede conducir a un día escolar sin estrés y exitoso. A través de esta tarea creativa, los niños no solo ayudan a Lu, sino que también adquieren valiosas habilidades para la vida que les serán útiles en sus rutinas.

ACTIVIDAD 3

El educador inicia una discusión resumida con la clase, asegurándose de que cada niño aporte sus propias ideas y experiencias.

Si es necesario el educador mostrará los mapas de las 4 lecciones.

Para esta actividad final, se pide a los niños que reflexionen y resuman todo lo que experimentaron durante el *Día de la salud*, que correspondían a las cuatro lecciones del proyecto. El educador los anima a pensar en cada lección, qué les gustó y qué les pareció más sorprendente o importante.

Mientras relatan la primera lección, los niños discuten la importancia de **higiene personal**, como cepillarse los dientes y lavarse las manos, y cómo estos hábitos simples los protegen de las enfermedades. Pasando a la segunda lección, recuerdan haber aprendido sobre **ejercicio físico** y cómo mantenerse activos no solo mantiene sus cuerpos fuertes sino que también mejora su estado de ánimo y concentración. Al reflexionar sobre la tercera lección, comparten sus ideas sobre **nutrición**, haciendo hincapié en el papel de los diferentes grupos de alimentos, la importancia de las comidas equilibradas y cómo tomar decisiones saludables en la escuela. Finalmente, para la cuarta lección, hablan sobre la construcción **Rutinas diarias**, particularmente qué deben hacer después de la escuela y cómo prepararse para el día siguiente.

El educador invita a los niños a expresar cómo piensan incorporar estos hábitos saludables en sus propias vidas, ya sea comiendo un desayuno más saludable, haciendo más ejercicio o limitando el tiempo que pasan frente a las pantallas. Esta reflexión les da a los niños la oportunidad de interiorizar las lecciones, celebrar lo que han aprendido y salir con una sensación de logro, equipados con herramientas prácticas para mejorar su propia salud y bienestar.

FOGONADURA



5





BULGARIA

Tecnologías del arte Zinev Ltd. es una empresa que desarrolla, implementa y gestiona proyectos europeos y ofrece consultoría en los ámbitos de la cultura, el arte, las actividades y la educación basadas en Internet, la EFP, el aprendizaje electrónico y el desarrollo de la educación escolar, así como el desarrollo regional.



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

ITALIA

Universidad La Sapienza de Roma, (Departamento de Planificación, Diseño y Tecnología de la Arquitectura). La Sapienza fue fundada por el Papa Bonifacio VIII en 1303. Es una de las universidades más antiguas del mundo y la segunda más grande de la UE, con 11 facultades, 63 departamentos, 111.000 estudiantes y más de 4.700 profesores.



ITALIA

La CISL Scuola (Confederazione Italiana Sindacati Lavoratori - Escuela) es la unión del personal de las escuelas primarias, infantiles, secundarias y de formación profesional del CISL. Fue fundada en 1997 por la unión de SINASCEL (Unión Nacional de Escuelas Primarias) y SISM (Unión Italiana de Escuelas Medias).



ITALIA

Píxel es una institución de educación y formación con sede en Florencia (Italia). Fue fundada en 1999. La misión de Pixel es promover un enfoque innovador de la educación, la formación y la cultura, y esto se lleva a cabo principalmente tratando de explotar el mejor potencial de las TIC para la educación y la formación.



RUMANIA

Escuela primaria EuroEd incluye un jardín de infancia y una escuela primaria, ambas acreditadas por el Ministerio de Educación rumano. Promueve la dimensión europea de la educación y también fomenta el multiculturalismo y el multilingüismo proporcionando educación a niños de diferentes nacionalidades o grupos étnicos.



PORTUGAL

El Agrupamento de Escolas Miguel Torga es una escuela ubicada en Bragança, Portugal, una ciudad del interior del país. La escuela consta de tres edificios, dos para educación preescolar y primaria y uno para educación secundaria y preparatoria. Hay 88 profesores, 2 psicólogos y también un logopeda.



ESPAÑA

Ciencia es una pyme con sede en Zaragoza constituida en 2006 como spin-off de la Universidad de Zaragoza. Esciencia Eventos Científicos SL se dedica a la gestión y organización de proyectos de divulgación científica. La empresa ofrece tanto servicios de consultoría como de diseño de programas educativos.

