

127

TALLER HÁBITOS SALUDABLES

INTRODUCCIÓN

Desde el origen de la vida, el ser humano se ha preocupado por su salud y bienestar y ha ido adoptando hábitos higiénicos y saludables, con el fin de ir consiguiendo una mejora de calidad de vida. Para ello, es preciso no olvidar otros que van más allá de la higiene, como las horas dedicadas al sueño, ocupación y tiempo de ocio, posturas sanas, cuidado personal y del entorno, si consideramos el significado que otorga la OMS (Organización Mundial de la Salud) el término Salud "Un alto grado de bienestar físico, psíquico y social".

Si llevamos a cabo todas estas conductas a la vez que seguimos los consejos que nos ofrecen los profesionales sanitarios, podremos tener una vida saludable, de lo contrario, nos resultaría imposible alcanzar el estado ideal de salud que tanto se desea.

En relación con la alimentación y ejercicio físico, la obesidad y el sobrepeso es ya generalizado en la edad adulta, comenzando esta enfermedad, con grandes consecuencias, en la infancia: el 26% de los niños/as de nuestro país tienen sobrepeso y casi el 14% son obesos/as. Pero es más preocupante la tendencia ascendente de esta enfermedad.

Entre las razones que han conducido a esta situación se encuentra el reemplazamiento de las dietas tradicionales por otras con mayor densidad energética, es decir, dietas ricas en grasas y azúcares añadidos y escasas en frutas, verduras, cereales y legumbres. Por otra parte, estos cambios alimentarios se combinan con estilos de vida que reflejan una reducción de la actividad física durante el tiempo de ocio, si consideramos las dedicaciones de los niños/as en su tiempo libre: televisión, videoconsolas, etc.

OBJETIVOS GENERALES

- Favorecer la práctica de hábitos básicos de higiene y cuidado personal.
- Desarrollar hábitos básicos de bienestar general como: Horas de sueño, ergonomía ...
- Fomentar desde edades tempranas una dieta variada, equilibrada y sana.
- Promover alternativas de ocio más relacionadas con el ejercicio físico huyendo del sedentarismo.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES	PROCEDIMENTALES	ACTITUDINALES
Hábitos saludables Alimentación e Higiene Cuidado del cuerpo y salud Actividad física.	Distinción entre hábitos y conductas favorables y no favorables para el bienestar y salud personal Imitación y prácticas higiénicas Confección de dietas semanales variadas, equilibradas, y salubres.	Autonomía personal y responsabilidad Cuidado y respeto hacia el propio cuerpo Actitud crítica frente al tema. Respeto hacia los compañeros/as Disfrute y valoración positiva de las nuevas rutinas aprendidas

METODOLOGÍA

Para el buen desarrollo del taller se llevará a cabo una metodología grupal, con el objeto de construir entre todos/as nuevos aprendizajes, e individual, con la intención de personalizar nuestras intervenciones a las características, necesidades e intereses individuales, en la medida de lo posible.

La participación e implicación de cada asistente serán indispensables para el desarrollo del taller, muy lejos de concebir éste cómo un cúmulo de contenidos a transmitir de manera unidireccional.

RECURSOS

- **Materiales:** Material fungible (papel continuo, post it,...), fichas de trabajo diseñadas, transparencias diseñadas, material didáctico, modelos ergonómicos de madera, dentadura instructora.
- **Humanos:** monitor/a con formación en el tema y experiencia con el colectivo al que va dirigido el taller, debidamente contratado/a en función de la legislación vigente.

DESTINATARIOS/AS

El taller irá dirigido a alumnos/as de 3º y 4º de Educación Primaria.

TEMPORALES

El presente taller se desarrollará en 2 sesiones de 90 minutos de duración cada una.