

Prevención del consumo
de **tabaco y alcohol** en
Tercer Ciclo de Primaria

CD ROM

cuaderno **6**

Actividades

CUADERNO 6:

Actividades

Introducción

BLOQUE I:

INFORMACIÓN SOBRE DROGAS LEGALES: tabaco y alcohol

BLOQUE II:

ACTIVIDADES PARA FACILITAR LA TOMA DE DECISIONES: toma de decisiones, solución de problemas y análisis de la publicidad

BLOQUE III:

ACTIVIDADES PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA

BLOQUE IV:

ACTIVIDADES QUE INCLUYAN HABILIDADES SOCIALES: habilidades de comunicación, asertividad y presión de grupo

BLOQUE V:

ACTIVIDADES PARA FACILITAR EL CONSUMO DE OCIO SALUDABLE

Introducción

Agradecimientos

Agradecemos la colaboración de Fernando Espí Martínez, médico internista, profesor titular de la Facultad de Medicina de la Universidad de Murcia, Juan Ramón Ordoñana Martín, psicólogo y profesor asociado de la Facultad de Psicología de la Universidad de Murcia, por haber colaborado en la revisión técnica de los contenidos de esta guía.

Queremos hacer extensivo nuestro agradecimiento al Plan Municipal de Drogodependencias del Ayuntamiento de Alcantarilla y al profesorado de los Centros Escolares de Educación Primaria de este Municipio, por el esfuerzo realizado para valorar la calidad y adecuación de los contenidos de este Cuaderno.

Este cuaderno está formado por cinco "Bloques de Actividades", elaboradas para que el profesorado las desarrollen con las alumnas y los alumnos de Tercer Ciclo de Educación Primaria. Los contenidos de cada Bloque son los siguientes: información sobre las drogas legales alcohol y tabaco, desarrollo de la autoestima de los alumnos, aprendizaje para toma de decisiones responsable, desarrollo de habilidades sociales básicas para la vida y consumo de ocio responsable. En la primera parte de cada bloque se exponen los objetivos y contenidos de éste, así como las actividades que se van a desarrollar en el mismo.

Las actividades contienen una "Hoja para el profesorado" y una "Hoja para el alumnado". La "Hoja para el profesorado" se estructura en varias partes, dependiendo del volumen de trabajo de cada actividad. Normalmente cada actividad tiene una parte introductoria, donde brevemente se recoge las explicaciones que el docente dará a las alumnas y los alumnos, la finalidad de la actividad y cómo preparar al alumnado para ella; también se incluye la página del libro, de la edición anterior, donde puede encontrar la información necesaria para desarrollar la actividad. Una segunda parte, donde se recoge de manera más concreta y específica el desarrollo de la actividad y una última parte de cierre en la que la profesora o el profesor resume, a modo de conclusión, los aspectos importantes que deben ser captados y comprendidos por el alumnado. Normalmente las instrucciones que el docente da al alumnado aparecen diferenciadas del resto del texto en letra cursiva. Finalmente, en un recuadro, se incluye el tiempo de duración aproximado, los materiales necesarios para su desarrollo y las asignaturas donde se puede aplicar cada actividad. También pueden aparecer en algunas actividades sugerencias para el docente a pie de página, para facilitar la labor de comprensión y desarrollo de la actividad.

Para facilitar la aplicación de algunas actividades se incluye "La Hoja para el alumnado", con la tarea específica que debe realizar la alumna o el alumno en clase o como tarea para casa, siendo conveniente dársela fotocopiada a los mismos. A continuación se ha incluido un cuadro que recoge las actividades de los cinco bloques, lo que facilita al docente conocer cuáles de esas actividades se pueden llevar a cabo en las áreas de Ciencias, Geografía e Historia, Lengua Castellana, Educación Física, Educación Artística y Matemáticas; distribuidas en el Ciclo conforme las posibilidades y necesidades previstas por el profesorado, siendo conveniente planificarlas en el Proyecto Educativo de Centro y en la Programación de Aula.

Estas actividades, independientemente de que se puedan trabajar en las asignaturas señaladas como sugerencia nuestra, pueden ser realizadas en cualquier otra asignatura cuyo docente se encuentre con motivación y preparación para realizarla. Además, se recomienda realizar un sociograma en el que se detecta a los alumnos líderes de la clase, para que sean tenidos en cuenta por los profesores en el desarrollo de las actividades ya que pueden actuar como modelos a imitar por los otros alumnos.

Por último, se señala en el siguiente CUADRO la distribución de las actividades recomendadas para 5º y para 6º curso, así como las actividades que se consideran imprescindibles para cumplir los objetivos mínimos en cada curso del Tercer Ciclo de Primaria.

Para 5º se recomiendan 17 actividades, siendo imprescindible realizar un total de 9 actividades de las recomendadas. Para 6º se recomiendan 18 actividades, siendo imprescindible realizar un total de 10 actividades de las recomendadas. En los dos casos se utilizará preferentemente las señaladas en el cuadro.

Bloque I: INFORMACIÓN SOBRE DROGAS LEGALES: • Tabaco • Alcohol

NOMBRE ACTIVIDAD	ACT. IMPRESCINDIBLES	ACT. RECOMENDADAS	ÁREAS APLICACIÓN	ACTIVIDAD	PAG.LIBRO
Actividad 1: ¿Qué es?		5º	Ciencia, Geografía e Historia - Educación física - Lengua castellana	1	34
Actividad 2: Distingo entre legales e ilegales		6º	Ciencia, Geografía e Historia - Lengua castellana	2	36-37
Actividad 3: ¿Cómo afecta el alcohol?	5º Y 6º	5º Y 6º	Ciencia, Geografía e Historia - Educación física	3	38-39
Actividad 4: ¿Cómo afecta el tabaco?	5º Y 6º	5º Y 6º	Ciencias, Geografía e Historia - Educación física	4	40-41
Actividad 5: La boda del Tío Luis		6º	Ciencias, Geografía e Historia	5	42-43
Actividad 6: El Rey de la nariz colorada		5º	Lengua Castellana - Educación artística	6	44-45
Actividad 7: Mensajes contra el tabaco		6º	Ciencias, Geografía e Historia	7	46-47
Actividad 8: La Botella Fumadora		5º	Ciencias, Geografía e Historia - Educación física	8	48-49
Actividad 9: El fumador pasivo	5º	5º	Ciencias, Geografía e Historia - Educación física - Lengua castellana	15	50-51
Actividad 10: Percepción de riesgo	6º	6º	Ciencias, Geografía e Historia - Lengua castellana	16	52-53

Bloque II: TOMAR DECISIONES RESPONSABLES: • Resolución de problemas • Análisis de publicidad

NOMBRE ACTIVIDAD	ACT. IMPRESCINDIBLES	ACT. RECOMENDADAS	ÁREAS APLICACIÓN	ACTIVIDAD	PAG.LIBRO
Actividad 11: Decisiones fáciles y difíciles	5º Y 6º	5º Y 6º	Ciencias, Geografía e Historia - Lengua castellana	11	56-57
Actividad 12: Fiesta de cumpleaños	5º	5º	Ciencias, Geografía e Historia - Lengua castellana	12	58-59
Actividad 13: Tomando decisiones saludables	6º	6º	Lengua castellana	13	60-61
Actividad 14: Entender los anuncios	5º	5º	Ciencias, Geografía e Historia - Educación artística - Lengua castellana	14	62-63
Actividad 15: La publicidad	6º	6º	Lengua castellana - Educación artística	15	64-65
Actividad 16: Vendo salud		5º Y 6º	Educación artística - Lengua castellana	16	66-67

Bloque III: TOMAR DECISIONES RESPONSABLES:

- Resolución de problemas
- Análisis de publicidad

NOMBRE ACTIVIDAD	ACT. IMPRESC.	ACT. RECOMEN.	ÁREAS APLICACIÓN	ACTIVIDAD	PAG.LIBRO
Actividad 17: Mi radiografía	5º	5º	Lengua castellana - Educación física - Educación artística	17	70-71
Actividad 18: El saco de las virtudes		5º	Lengua castellana - Educación física	18	72
Actividad 19: Un "tattoo" importante	6º	6º	Ciencias, Geografía e Historia - Educación artística-Lengua castellana	19	74-75
Actividad 20: Somos diferentes, bueno ¿y qué?		6º	Ciencias, Geografía e Historia - Educación física	20	76-77

Bloque IV: HABILIDADES SOCIALES:

- Habilidades de comunicación
- Asertividad
- Presión de grupo

NOMBRE ACTIVIDAD	ACT. IMPRESC.	ACT. RECOMEN.	ÁREAS APLICACIÓN	ACTIVIDAD	PAG.LIBRO
Actividad 21: El teléfono roto		5º	Lengua castellana - Educación artística	21	80
Actividad 22: Te miro mientras te escucho		6º	Lengua castellana - Educación artística	22	82
Actividad 23: No fumes papá	5º	5º	Lengua castellana - Educación artística - Educación física	23	84-85
Actividad 24: ¿Sabes decir "no"?	6º	6º	Lengua castellana - Educación artística	24	86-87
Actividad 25: Mantengo lo que quiero	6º	6º	Lengua castellana - Educación artística	25	88-89

Bloque IV: HABILIDADES SOCIALES: OCIO SALUDABLE

NOMBRE ACTIVIDAD	ACT. IMPRESC.	ACT. RECOMEN.	ÁREAS APLICACIÓN	ACTIVIDAD	PAG.LIBRO
Actividad 26: ¿Cómo me divierto?		5º	Ciencias, Geografía e Historia - Educación física	26	92-93
Actividad 27: Vamos a conocer nuestro entorno		6º	Ciencias, Geografía e Historia - Educación Artística–Educación física	27	94-95
Actividad 28: ¿Qué podemos hacer en nuestro tiempo libre?	6º	5º Y 6º	Ciencias, Geografía e Historia - Educación física	28	96-97
Actividad 29: Matemáticas contra el tabaco		5º	Matemáticas	29	98
Actividad 30: ¿Qué veo en la tele?	5º	6º	Matemáticas	30	100-101

BLOQUE I:

INFORMACIÓN SOBRE DROGAS LEGALES: tabaco y alcohol

Objetivos:

El alumnado será capaz de:

- Identificar el tabaco y el alcohol como drogas.
- Diferenciar entre drogas legales e ilegales.
- Conocer los efectos y consecuencias del consumo del alcohol y del tabaco.
- Conocer los derechos del "fumador pasivo".
- Identificar situaciones de riesgo, relacionadas con el consumo de alcohol y tabaco.
- Conocer las limitaciones legales sobre la venta y consumo de alcohol y tabaco, relacionándolo con la protección de la salud.

Contenidos:

- Concepto de sustancias tóxicas.
- Efectos y consecuencias del tabaco y del alcohol en el organismo humano.
- Diferencias entre drogas legales e ilegales.
- Catalogación del alcohol y del tabaco como drogas legales.
- Los derechos del "fumador pasivo".
- Influencia de la publicidad en el consumo de drogas legales.
- Relación entre consumo de alcohol y tabaco como conductas de riesgo.

Actividades

Actividad 1:	¿Qué es?
Actividad 2:	Distingo entre legales e ilegales
Actividad 3:	¿Cómo afecta el alcohol?
Actividad 4:	¿Cómo afecta el tabaco?
Actividad 5:	La boda del Tío Luis
Actividad 6:	El Rey de la nariz colorada
Actividad 7:	Mensajes contra el tabaco
Actividad 8:	La Botella Fumadora
Actividad 9:	El "fumador pasivo"
Actividad 10:	Percepción de riesgo

BLOQUE I: INFORMACIÓN SOBRE DROGAS LEGALES: tabaco y alcohol

ACTIVIDAD 1

¿Qué es?

HOJA PARA EL PROFESORADO

1. Sin dar explicación alguna sobre el tema, el profesor/a divide la clase en grupos de cuatro o cinco alumnos/as. Cada grupo, debe elegir un portavoz y un secretario y responder a las siguientes preguntas:

- ¿ Qué es una droga para ti?
- ¿ Qué tipos de drogas conoces?

El/la secretario/a del grupo debe anotar las diferentes drogas que se vayan nombrando, para su posterior puesta en común, por parte del portavoz.

2. A continuación, el/la portavoz de cada grupo, lee en voz alta, las respuestas de su grupo relacionadas con las dos preguntas; y al mismo tiempo el/la profesor/a anota en la pizarra las respuestas dadas por cada grupo.
3. El profesor/a construirá, con todas las respuestas de la primera pregunta, la definición correcta de droga, completando los elementos que falten (según la definición dada en el cuaderno 7, pag. 108) en un lenguaje adaptado a la edad del alumnado.

Respecto a la segunda pregunta, verificará si las drogas propuestas por los/las alumnos/as son o no drogas, explicando el porqué en función de la definición dada anteriormente.

Para concluir el/la maestro/a incluirá el alcohol y el tabaco como las drogas más consumidas en nuestra sociedad, resaltando que son perjudiciales para la salud.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60 seg.	Folios y bolígrafos Pizarra	Ciencia, Geografía e Historia Educación física Lengua castellana

BLOQUE I: INFORMACIÓN SOBRE DROGAS LEGALES: tabaco y alcohol

ACTIVIDAD 2

Distingo entre legales e ilegales

HOJA PARA EL PROFESORADO

1. El/la docente realiza una breve explicación sobre lo que son drogas legales e ilegales:
 - Las drogas legales son aquellas cuya venta y consumo no está prohibida por la ley. Entre ellas se encuentran algunos medicamentos que se compran con receta médica, el tabaco (cigarrillos, puros, etc.) y las bebidas alcohólicas (vino, cerveza, sidra, ginebra, etc.). Las bebidas alcohólicas y el tabaco sólo los pueden comprar los mayores de 18 años, porque la Ley protege a los menores de sus consecuencias si las toman.
 - Las drogas ilegales no se pueden comprar en ningún establecimiento porque la Ley no permite su venta ni su consumo. (Consultar cuaderno 7, pág 108-109)
2. A continuación, se divide la clase en grupos de cinco o seis alumnos/as, con un portavoz en cada uno. El/la profesor/a reparte la hoja para el alumnado en la que hay dibujado un carro de la compra con diferentes productos (en el carro de la compra no se han incluido drogas ilegales), donde deben anotar las respuestas a las siguientes preguntas:
 - ¿Qué productos del carro de la compra son drogas?.
 - De los que habéis señalado ¿qué drogas son legales?, ¿hay alguna droga ilegal en el carro de la compra?.
 - ¿Por qué?.
3. El profesorado debe concluir diciendo que existen drogas legales e ilegales. Que las legales se pueden adquirir en tiendas, supermercados y estancos (vino, cerveza, tabaco, puros etc.) o en farmacias (algunos medicamentos con recetas médicas). El tabaco y el alcohol son drogas legales que producen daños a la salud; por eso a los menores de 18 años no les está permitido su compra ni consumo.

1 Observaciones: Si alguien pregunta al docente, por qué el tabaco y el alcohol siendo perjudiciales para la salud, se pueden comprar, explicará que hasta hace unos años se desconocían sus efectos, por lo que surgió una industria de la que vive mucha gente (plantaciones de tabaco, estancos, viñedos, etc.) que ahora no se pueden hacer desaparecer de pronto. Si igualmente preguntan por qué el tabaco y alcohol sí están permitidos y el cannabis no, dirá la misma explicación dada anteriormente sobre el tabaco y el alcohol, añadiendo que además de producir los mismos efectos nocivos que el tabaco, al consumo de cannabis se suman los propios de la sustancia, que son muy perjudiciales especialmente durante la juventud.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60 seg.	Hoja para el alumnado Pizarra	Ciencia, Geografía e Historia Lengua castellana

BLOQUE I: INFORMACIÓN SOBRE DROGAS LEGALES: tabaco y alcohol

ACTIVIDAD 2

Distingo entre legales e ilegales

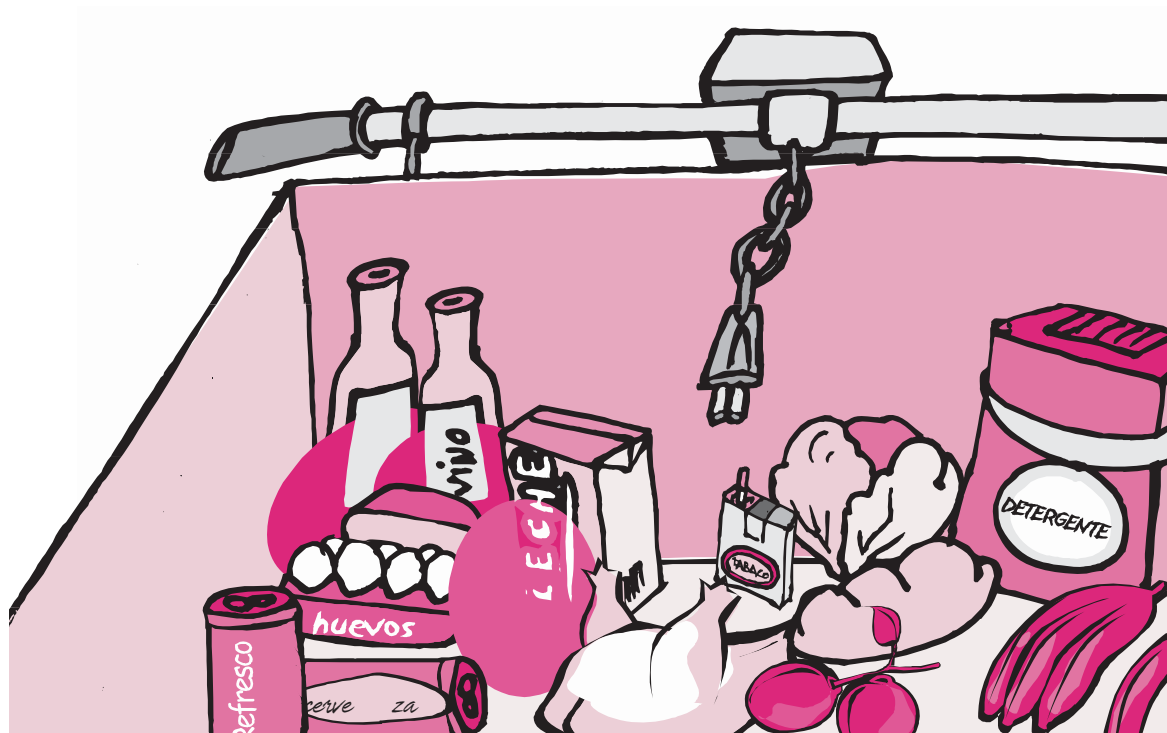
HOJA PARA EL ALUMNADO

Observa este carro de la compra y contesta a las siguientes preguntas:

¿Qué productos del carro de la compra son drogas? _____

De los que habéis señalado ¿qué drogas son legales e ilegales? _____

¿Por qué? _____



BLOQUE I: INFORMACIÓN SOBRE DROGAS LEGALES: tabaco y alcohol

ACTIVIDAD 3

¿Cómo afecta el alcohol?

HOJA PARA EL PROFESORADO

1. El profesorado recuerda al alumnado los Sistemas del cuerpo humano (digestivo, respiratorio, circulatorio, nervioso), señala las funciones que cada uno de ellos tiene y lo importante que es que funcionen perfectamente para tener una vida saludable. Esta preparación previa de la actividad, se puede hacer con fotografías, diapositivas, póster o con el propio libro de texto en las explicaciones en clase de los diferentes sistemas del cuerpo humano. (Consultar cuaderno 7, pág 110-116).
2. Tras este recordatorio, el/la maestro/a explica que todas las bebidas alcohólicas contienen alcohol. Cuando se bebe cerveza, vino, etc., se irritan los órganos por los que pasa: el esófago, el estómago, el duodeno y el intestino delgado; pasando después el alcohol a la sangre. A través de ésta llega el alcohol al corazón, al cerebro y a todos los órganos del cuerpo y se elimina lentamente quemándose en el hígado, pero como este proceso es muy lento, va dañando a todo el organismo de la siguiente manera (dejará anotado en la pizarra de forma resumida lo siguiente):
 - En el Sistema Nervioso Central: El alcohol produce alteración de la conciencia (porque es un depresor del sistema nervioso); una disminución de los reflejos y de la atención, alteraciones de la conducta con cambios de humor, impulsividad, irritabilidad, tristeza, euforia, agresividad, etc.
 - En el Sistema Circulatorio: El alcohol favorece a largo plazo una disminución de los leucocitos y plaquetas en la sangre, lo que da lugar a anemia y bajada de defensas. En el corazón produce insuficiencia cardíaca, lo que facilita el infarto.
 - En el Sistema Digestivo: En el estómago el alcohol produce náuseas, vómitos, acidez; en el páncreas inflamación; en el intestino trastornos de la absorción de vitaminas, hidratos de carbono y grasas; en el hígado, a largo plazo, cirrosis; etc.
3. A continuación, el/la docente reparte la Hoja para el alumnado, donde se observa el esquema del cuerpo humano y los diferentes órganos que lo componen. Pide a las alumnas y los alumnos que rellenen con distintos colores los órganos que se ven dañados por la acción del alcohol y describan las consecuencias de beber en cada uno los Sistemas.
4. Tras corregir en voz alta las respuestas, el/la profesor/a concluye recordando que el alcohol afecta a los diferentes Sistemas del cuerpo humano y daña a los diferentes órganos que los componen.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60 seg.	Hoja para el alumnado Pizarra	Ciencia, Geografía e Historia Educación física

BLOQUE I: INFORMACIÓN SOBRE DROGAS LEGALES: tabaco y alcohol

ACTIVIDAD 3

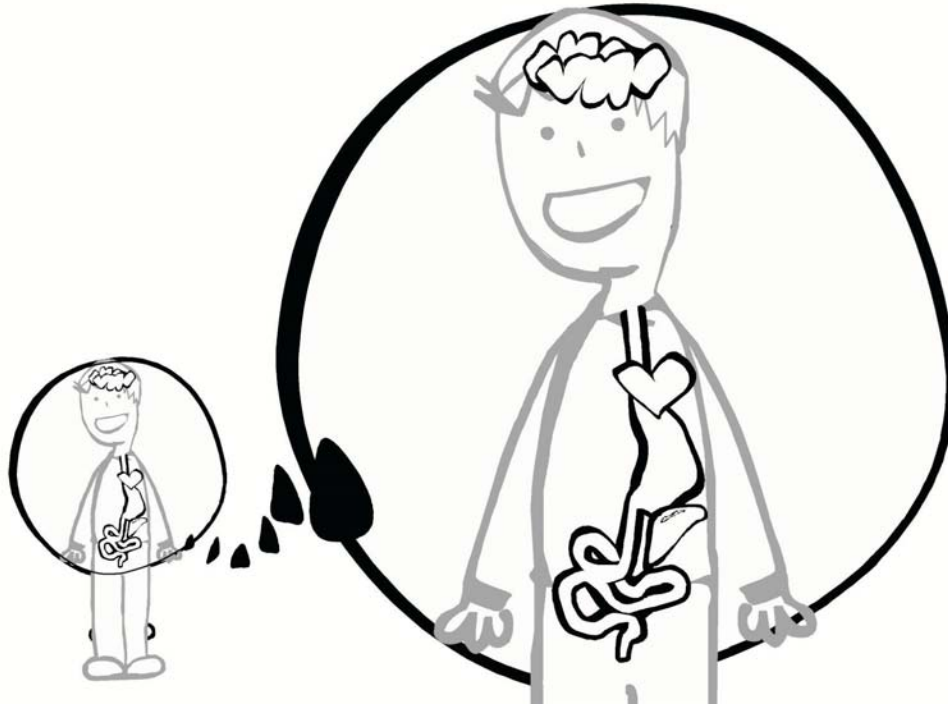
¿Cómo afecta el alcohol?

HOJA PARA EL ALUMNADO

Colorea los órganos que se ven afectados por el consumo de bebidas alcohólicas.

Cerebro: Gris
Corazón : Rojo
Estómago: Rosa

Hígado: Marrón
Intestinos: Naranja



¿A qué Sistema pertenece cada órgano? _____

Describe cómo afecta el consumo de bebidas alcohólicas a los diferentes Sistemas: _____

Sistema Digestivo: _____

Sistema Nervioso: _____

Sistema Circulatorio: _____

BLOQUE I: INFORMACIÓN SOBRE DROGAS LEGALES: tabaco y alcohol

ACTIVIDAD 4

¿Cómo afecta el tabaco?

HOJA PARA EL PROFESORADO

- 1.** Una vez que el profesorado ha recordado al alumnado los Sistemas del cuerpo humano (digestivo, circulatorio, respiratorio, etc.), señala lo importante que es su buen funcionamiento para la vida humana y continúa explicando que el humo del tabaco es perjudicial para la salud. Cuando se fuma, se aspira el humo por la boca, pasa a la laringe, llega a los pulmones donde son absorbidos sus productos tóxicos (nicotina, alquitranes, monóxido de carbono e irritantes), dañando la boca y la garganta, los pulmones, el corazón, el estómago (porque se traga), la vejiga urinaria, las arterias y las venas (Consultar cuaderno 7, pág 117-121). Esta información la anotará resumida en la pizarra.
- 2.** El/la docente reparte la Hoja para el alumnado, les pide que coloreen los órganos afectados por el tabaco según las instrucciones y que describan cómo afecta el humo del tabaco a los diferentes Sistemas.
- 3.** Para finalizar, el maestro/a concluye diciendo que el tabaco afecta a los diferentes Sistemas del cuerpo humano y daña muy seriamente los órganos que han coloreado en la hoja del alumnado.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60 seg.	Hoja para el alumnado Pizarra	Ciencia, Geografía e Historia Educación física

BLOQUE I: INFORMACIÓN SOBRE DROGAS LEGALES: tabaco y alcohol

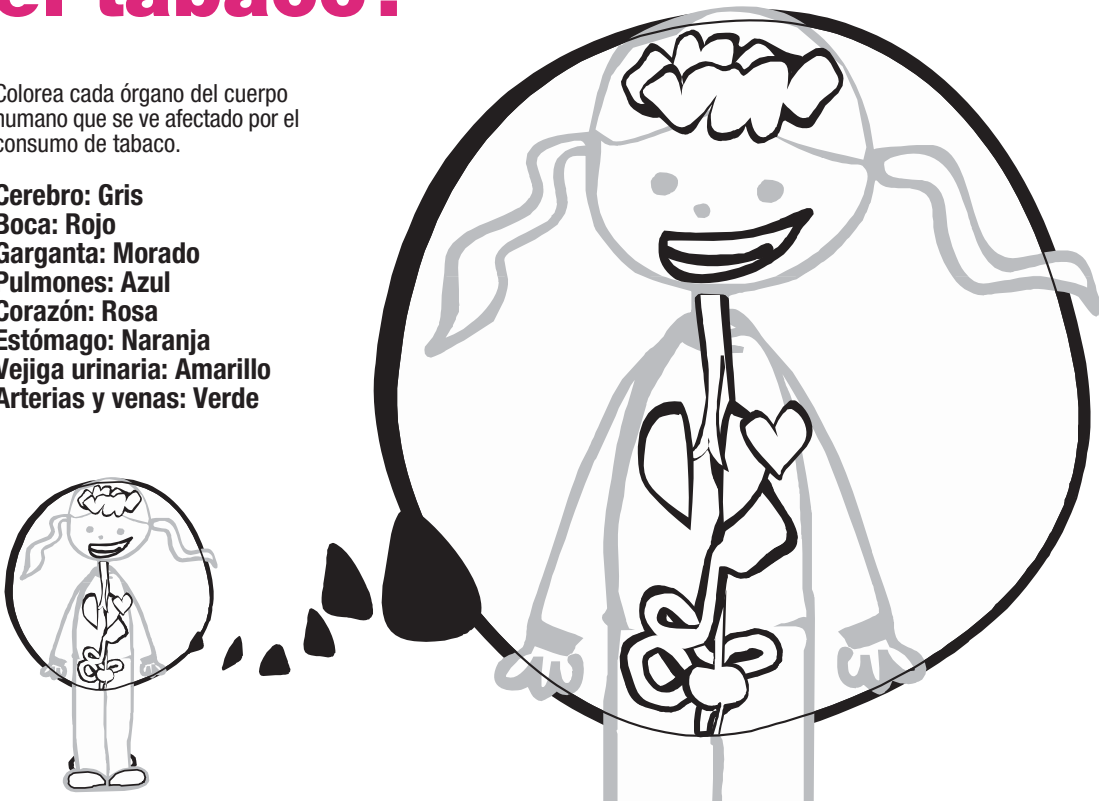
ACTIVIDAD 4

¿Cómo afecta el tabaco?

HOJA PARA EL ALUMNADO

Colorea cada órgano del cuerpo humano que se ve afectado por el consumo de tabaco.

Cerebro: Gris
Boca: Rojo
Garganta: Morado
Pulmones: Azul
Corazón: Rosa
Estómago: Naranja
Vejiga urinaria: Amarillo
Arterias y venas: Verde



¿A qué Sistema pertenece cada órgano? _____

Describe cómo afecta fumar a los diferentes Sistemas: _____

Sistema Respiratorio: _____

Sistema Digestivo: _____

Sistema Nervioso: _____

Sistema Circulatorio: _____

Sistema Urinario: _____

BLOQUE I: INFORMACIÓN SOBRE DROGAS LEGALES: tabaco y alcohol

ACTIVIDAD 5

La boda del Tío Luis

HOJA PARA EL PROFESORADO

- 1.** El profesorado explica que todas las bebidas alcohólicas contienen etanol o alcohol etílico, que es un líquido incoloro, de olor fuerte que arde fácilmente. Se obtiene por fermentación del azúcar de frutas y otros vegetales (uva, remolacha, patatas, etc.) o por destilación de éstas (Consultar cuaderno 7, pág 111-116). Continúa diciendo que el alcohol forma parte de muchas bebidas como el vino, la cerveza, la sidra, la ginebra, el güisqui, etc. Algunos efectos notorios del alcohol en el organismo al ser ingeridos son (anotar esta información en la pizarra):

- Irrita e inflama la garganta, el esófago, el estómago, el duodeno y el intestino delgado.
- Enlentece la actividad del cerebro, produciendo descoordinación de movimientos, disminución de los reflejos y del estado de alerta, además de somnolencia.
- Produce sensación de calor en la piel, debido a que los vasos sanguíneos se dilatan y dejan salir el calor del cuerpo de dentro hacia fuera, por lo que el cuerpo se enfría.

- 2.** Se divide la clase en grupos de cinco o seis alumnos/as, entre los cuales se elige a una persona que haga de portavoz. A continuación reparte la Hoja del alumnado correspondiente a la historia de "La boda del Tío Luis". El alumnado debe leer la historia y el/la docente realiza las siguientes preguntas que serán contestadas por cada grupo.

- ¿ Qué le pasa a Andrés?.
- ¿ Qué efectos le está produciendo la sidra que se ha tomado?.
- ¿ Qué partes de su cuerpo se ven dañadas por la sidra?.

A continuación se hace la puesta en común, donde la persona portavoz de cada grupo lee en voz alta las conclusiones a las que ha llegado con sus compañeros/as.

- 3.** El/la profesor/a cierra la sesión resaltando que en las celebraciones, ni las niñas ni los niños deben tomar bebidas alcohólicas, ni siquiera cuando se las ofrezcan los adultos.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60 seg.	Hoja para el alumnado Pizarra	Ciencia, Geografía e Historia

BLOQUE I: INFORMACIÓN SOBRE DROGAS LEGALES: tabaco y alcohol

ACTIVIDAD 5

La boda del Tío Luis

HOJA PARA EL ALUMNADO

El 7 de Septiembre del año pasado, Andrés acudió con toda la familia a la boda de su Tío Luis. En el banquete estuvieron comiendo patatas fritas, panecillos rellenos, jamón,... y la tarta especial para los novios.

Durante toda la tarde, estuvieron jugando y corriendo por los jardines que rodeaban al restaurante y Andrés, cuando tenía sed, como los demás niños y niñas, tomaba agua, refrescos y zumos; pero él además bebía algún que otro vaso de sidra.

Al rato Andrés comenzó a sentirse mal, estaba colorado, cansado y mareado. De pronto empezó a decir que le dolía el estómago y vomitó. Sus padres lo llevaron al médico para ver que le pasaba.



¿Qué le pasa a Andrés? _____

¿Qué efectos le está _____

¿Qué partes de su cuerpo se ven dañadas por la sidra? _____

BLOQUE I: INFORMACIÓN SOBRE DROGAS LEGALES: tabaco y alcohol

ACTIVIDAD 6

El Rey de la nariz colorada

HOJA PARA EL PROFESORADO

1. El/la docente reparte el texto "El Rey de la nariz colorada"² a cada alumna y alumno. Entre toda la clase se debe leer el texto en voz alta, pudiendo escenificarse.
2. Una vez que se ha leído el texto, el/la profesor/a divide la clase en grupos de cuatro o cinco niños/as para analizar las siguientes cuestiones sobre el relato (que anotará en la pizarra) y escribirá las respuestas que los/las portavoces expliquen en voz alta a toda la clase después:
 - ¿ De qué color tenía la nariz el Rey? ¿Porqué?.
 - ¿ Era un buen Rey?.
 - ¿ Qué efectos tenía el vino en su cuerpo?
 - ¿ Qué ventajas tiene beber agua, en vez de vino?
3. Como conclusión el/la maestro/a repasa los efectos del alcohol (Consultar cuaderno 7, pág 114-116 y también la Actividad 3: ¿Cómo afecta el alcohol?) y explica cómo afecta su abuso al comportamiento humano (relacionándolo con los riesgos en la conducción de vehículos, con las malas relaciones familiares y los malos tratos a menores y mujeres, con la conducta destructiva de la juventud que ensucian los jardines cuando abusan del alcohol los fines de semana, etc.).

² Actividad basada en el cuento del "Rey de la nariz colorada". Mendoza, Vilarrasa, "La educación sobre drogas en EGB". Madrid 1986.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60'	Hoja para el alumnado Pizarra Lápiz y folios	Lengua Castellana Educación Artística

BLOQUE I: INFORMACIÓN SOBRE DROGAS LEGALES: tabaco y alcohol

ACTIVIDAD 6

El Rey de la nariz colorada

HOJA PARA EL ALUMNADO

El Rey de la nariz colorada

Narrador: Érase una vez un Rey con la nariz colorada de tan borracho que andaba tanto y tanto bebía que para nada servía. Enseguida se cansó de gobernar y de hacer leyes sin parar.

En lugar de trabajar siempre estaba en el lagar. Con un Rey tan informal el país iba muy mal. Nadie las leyes cumplía; todo el mundo padecía. Cuanto más tiempo pasaba el Rey más se emborrachaba.

Tanto y tanto el Rey bebió que la bodega vació, no quedaba ni una gota ni la cuba ni en la bota y por falta de dinero no le fiaba ni el tendero.

Rey: ¡Pobre de mí, qué destino, sin una gota de vino!

Narrador: Después de mucho pensar, pudo un remedio encontrar.

Pregonero: Su majestad hace saber que no tiene que beber quien traiga en vino mejor tendrá fortuna y amor: casará con la princesa y entrará en la realeza.

Narrador: La princesa muda la color pues la noticia le da gran dolor.

Princesa: ¡Cómo me voy a casar con cualquiera del lugar estando ya enamorada del pastor de Fuenteclara! Mas si el pastor me ama un remedio encontrará. Le voy a mandar un paje que le lleve este mensaje.

Narrador: Mientras tanto el país todo era ir y venir.

Emprendían el camino cada uno con su vino. De la Rioja y La Mancha, Penedés y Cariñena; todos querían ganar y a la princesa esposar.

Mientras, el pobre pastor, que se moría de amor, también iba hacia palacio albergando una ilusión. ¿Y sabéis qué llevaba bien guardado en su zurrón? Pues solamente una jarra con agua de Fuenteclara.

Princesa: ¡Pero agua le quieres dar! ¡Mi padre te va a matar! Por lo menos lleva un año sin beber agua del caño.

Pastor: No te preocupes, mujer. ¡Verás cómo he de vencer!

Narrador: Empiezan a desfilar delante de su majestad. El Rey con tanto alboroto, estaba ya medio loco.

Hombre 1º: El vino de Cariñena aliviará vuestra pena.

Rey: ¡Tiene demasiado grado!

Hombre 2º: Por el grado no sufráis tomad un buen moscatel.

Rey: ¡Sí, bebiendo todo un tonel!

Hombre 3º: Yo os traigo desde Cebreros un vino de los primeros.

Rey: ¡Ya me empiezo a marear!

Hombre 4º: Para vuestro paladar el Manzanilla, vino fino.

Rey: Pero es un poco cansino.

Hombre 5º: Pues probad el de Baeza.

Rey: ¡Ay, que pierdo la cabeza!

Hombre 6º: Majestad, el de Jumilla es toda una maravilla.

Rey: ¡Con todo este vinillo me está entrando un sueñecillo!

Narrador: Y pegando un gran ronquido allí se quedó dormido. A la mañana siguiente despertose el Rey doliente. Tenía una gran jaqueca y la boca toda seca. Entonces acudió el pastor...

Pastor: No hay bebida mejor que la de esta cántara, señor.

Narrador: Y con aquella agua clara el rey mejora la cara. De tanto tiempo que no la bebía que era agua no sabía.

Rey: Qué vino tan refrescante, qué suave y tonificante. No se sube a la cabeza. Ni da acidez, ni marea ... Más que ninguno me gusta. Tú ganas en esta justa. Cumpliré con mi promesa. ¡Es para ti la princesa!

Todas y todos: ¡Viva! ¡Viva!

Narrador: Y desde aquel día el Rey retornó el país a la ley. Agua clara y fresca bebía; gobernaba y decidía; era buen Rey y buen padre y nunca más volvió a ser el Rey de la nariz colorada que borracho siempre andaba.

BLOQUE I: INFORMACIÓN SOBRE DROGAS LEGALES: tabaco y alcohol

ACTIVIDAD 7

Mensajes contra el tabaco

HOJA PARA EL PROFESORADO

1. El/la profesor/a da una explicación sobre los componentes del tabaco y sus efectos en el organismo (Consultar cuaderno 7, pág 118) y escribe en la pizarra los efectos de esta droga:

Efectos del tabaco a corto plazo:

Tos, dolor de garganta y cabeza, además de dificultad para respirar.
Irritación de mucosas de nariz, garganta, pulmones y ojos.
Mal aliento.
Taquicardia y aumento de la tensión arterial.
Dependencia intensa: necesidad de seguir fumando aunque uno sepa que es perjudicial.

Efectos del tabaco a largo plazo:

Disminución de los sentidos del gusto y del olfato.
Disminución del rendimiento deportivo.
Enfermedades respiratorias infantiles (por ser las niñas y los niños "fumadores pasivos").
Bronquitis (y otras enfermedades respiratorias).
Cáncer de pulmón (y de vejiga, garganta, etc.).
Infartos de miocardio (y otras enfermedades cardiovasculares).
Envejecimiento precoz.
Disminución del peso del recién nacido de madre que fuma durante el embarazo.

2. A continuación, el/la docente divide la clase en grupos de cuatro o cinco alumnos/as y entrega a cada grupo la Hoja del alumnado que contiene los mensajes que aparecen en las cajetillas³ de tabaco habituales, en las que se advierte sobre los peligros de fumar. Cada grupo debe relacionar todos los mensajes de las cajetillas con los efectos que el/la maestro/a ha anotado en la pizarra.

3. Para concluir el/la maestro/a debe dar información objetiva y no alarmista, aclarando siempre que es mejor no fumar que fumar.

³ Mensajes obtenidos del Anexo del Real Decreto 1079/2002 de 18 de octubre, donde se regulan los contenidos de nicotina, alquitrán y monóxido de carbono de los cigarrillos, el etiquetado de los productos del tabaco, así como las medidas relativas de ingredientes y denominaciones de los productos del tabaco.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60'	Hoja para el alumnado Lápiz y folios Pizarra	Ciencias, Geografía e Historia.

BLOQUE I: INFORMACIÓN SOBRE DROGAS LEGALES: tabaco y alcohol

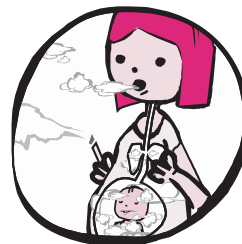
ACTIVIDAD 7

Mensajes contra el tabaco

HOJA PARA EL ALUMNADO



PROTEJA A LAS NIÑAS Y A LOS NIÑOS:
NO LES HAGA RESPIRAR
EL HUMO DEL TABACO



FUMAR DURANTE EL EMBARAZO
PERJUDICA LA SALUD DE SU
HIJA O HIJO



Dejar de fumar reduce el riesgo de
enfermedades mortales de corazón
y pulmón



FUMAR PROVOCA CÁNCER
MORTAL DE PULMÓN



Fumar provoca el
envejecimiento de la piel

FUMAR ACORTA
LA VIDA



EL TABACO ES MUY
ADICTIVO: NO EMPIECE
A FUMAR

BLOQUE I: INFORMACIÓN SOBRE DROGAS LEGALES: tabaco y alcohol

ACTIVIDAD 8

La Botella Fumadora

HOJA PARA EL PROFESORADO

1. El profesorado explica brevemente lo siguiente (consultar pág 37 a 40 del cuaderno 2):
Qué es el tabaco (una droga) y cuáles son sus componentes (nicotina, alquitrán, irritante, y monóxido de carbono). Fumar perjudica seriamente nuestra salud por sus componentes tóxicos, (Consultar cuaderno 7, pág 118).
2. A continuación, el/la docente propone hacer un experimento en el que van a visualizar como el humo del tabaco perjudica a nuestro organismo. El experimento se llama "La Botella Fumadora" y será realizado por el/la maestro/a, mientras que el alumnado se coloca formando un círculo. Descripción del experimento:
En una mesa situada en el centro del alumnado, se pone una botella de plástico limpia, sobre un recipiente hondo (barreño, cubo, etc.).
Se llena la botella de agua hasta la mitad.
Se introduce una bola de algodón en la tetina de biberón que se encaja en el cuello de la botella. La boca de la tetina se ha agrandado para poder insertar el cigarrillo.
Después se hace un agujero grueso en la parte inferior de la botella, a unos 2 ó 3 cm. de la base y se tapa con un dedo para que no se escape el agua.
Por último, se introduce el cigarrillo apagado (se le puede quitar el filtro previamente) en la tetina y se enciende con un mechero a la vez que se quita el dedo de la botella, para que el cigarrillo se consuma por absorción del aire al salir el agua por el agujero (es importante encender el cigarrillo sin ponérselo en la boca ni el/la profesor/a ni ningún escolar).
3. Después de consumirse el cigarrillo o dejar de salir agua de la botella, el/la docente muestra el algodón ennegrecido por que se ha impregnado del alquitrán; éste algodón, trasladado a las personas, sería como nuestros pulmones (el/la profesor/a deja que los alumnos lo vean de cerca). A continuación enseña el agua que ha quedado en la botella, cuyo color es amarillento debido a la nicotina, como los dedos y dientes de las personas fumadoras.

Finalmente explica el mecanismo: Al fumar los pulmones se impregnan de alquitrán, lo que reduce la capacidad respiratoria (y favorece la aparición de cáncer ya que el alquitrán es cancerígeno); la nicotina del cigarrillo también llega a los pulmones (el algodón), pasa a la sangre (agua de la botella) y llega al cerebro produciendo dependencia y al resto del organismo dañándolo.

3. Tras realizar el experimento, se divide la clase en grupos de cuatro o cinco alumnos/as, los cuales deben responder a las preguntas de la Hoja para el alumnado, que después expondrán al resto de la clase mediante un portavoz:
¿De qué color se ha puesto el algodón? ¿Por qué?
¿Qué se queda dentro de la botella mezclado con el agua?
Explica como se queda el cuerpo de una persona fumadora
Anota qué actividades se realizarán mejor si no se fuma

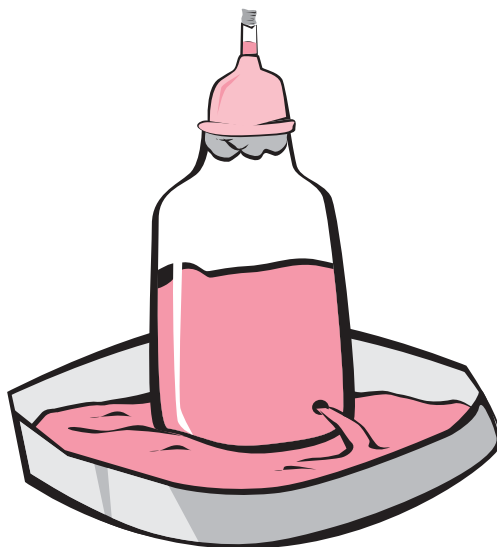
TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60 seg.	Hoja para el alumnado Botella, barreño o cubo, algodón, tetina, agua, cigarrillo y mechero	Ciencias, Geografía e Historia. Educación física

BLOQUE I: INFORMACIÓN SOBRE DROGAS LEGALES: tabaco y alcohol

ACTIVIDAD 8

La Botella Fumadora

HOJA PARA EL ALUMNADO



¿De qué color se pone el algodón? ¿Por qué? _____

¿Qué se queda dentro de la botella mezclado con el agua? _____

Explica como se queda el cuerpo de una persona fumadora: _____

Anota qué actividades se realizarán mejor si no se fuma: _____

BLOQUE I: INFORMACIÓN SOBRE DROGAS LEGALES: tabaco y alcohol

ACTIVIDAD 9

"Fumador pasivo"

HOJA PARA EL PROFESORADO

1. El profesorado explica qué es "fumador pasivo" (personas que sin fumar voluntariamente, aspiran el humo por tener que permanecer en ambientes cerrados donde otras personas fuman), las consecuencias físicas que pueden padecer (las mismas que una persona fumadora) y los derechos que estas personas tienen ante las personas fumadoras (consultar pág. 120 del cuaderno 7).
2. A continuación, el profesorado reparte la Hoja al alumnado para que observe las viñetas y lean la historia de Alex. Individualmente éstos responderán a las tres preguntas que aparecen en dicha hoja.

¿Cómo crees que se siente Alex?

¿Es justo lo que le pasa?

Escribe los derechos que tiene Alex por ser "fumador pasivo".

Después el/la profesor/a pide a los alumnos, en una lluvia de ideas, que comenten las viñetas y expliquen si se han visto alguna vez, en una situación similar y qué hicieron; abriéndose así un diálogo entre todas las alumnas y los alumnos de la clase.

3.

Para finalizar el/la docente recuerda los derechos de las personas no fumadoras frente a las fumadoras, que aparecen al pie de la Hoja para el profesorado y para la del alumnado. Estos derechos pueden ser expuestos en la clase, en el tablón de anuncios del centro escolar, etc.

Derechos de las personas no fumadoras: "fumadores pasivos"

1. Derecho a inhalar aire puro y limpio. (En centros escolares, hospitales, ascensores, autobuses, supermercados, cines, teatros, bibliotecas, museos y en general en espacios cerrados).
2. Derecho a quejarme y decir educadamente que me molesta el humo.
3. Derecho a que no fumen en mi presencia.
4. Mantener una actitud crítica ante el consumo de tabaco y su publicidad.
5. Servir de modelo a mis familiares y amistades. (Hermanos/as, primos/as, vecinos/as, compañeros/as de clase, etc).
6. Derecho a que prevalezca en cualquier circunstancia el derecho de la persona no fumadora frente al de la fumadora.

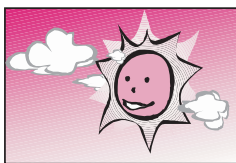
TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60 seg.	Hoja para el alumnado	Educación física Lengua castellana Ciencias, Geografía e Historia

BLOQUE I: INFORMACIÓN SOBRE DROGAS LEGALES: tabaco y alcohol

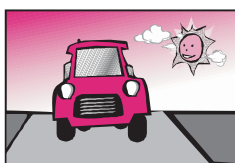
ACTIVIDAD 9

"Fumador pasivo"

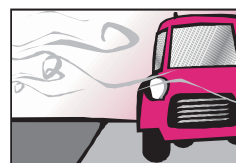
HOJA PARA EL ALUMNADO



1. Hace un día estupendo con un sol radiante. La familia de Alex decide salir a merendar al campo.



2. En el coche va su hermano mayor, su madre, su padre y la hermana pequeña de Alex.



3. Durante el trayecto corre un poco de viento y suben las ventanillas del coche.



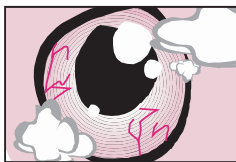
4. Juan, el hermano mayor decide encender un cigarrillo. A Alex no le parece una buena idea.



5. Al cabo de 10', el humo hace toser a Alex y a su hermana pequeña.



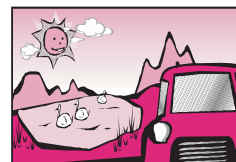
6. Alex se queja: ¿Por qué no has dejado el cigarrillo para más tarde?, dirigiéndose a su hermano.



7. Alex sigue tosiendo y sus ojos están cada vez más rojos.



8. El padre de Alex comenta que han llegado al lugar.



9. El paraje es estupendo hay un estanque con patos, flores, etc. Juan comienza a encender otro cigarrillo.

¿Cómo crees que se siente Alex?: _____

¿Es justo lo que le pasa?: _____

Escribe los derechos que tiene Alex como "fumador pasivo": _____

Derechos de las personas no fumadoras: "fumadores pasivos"

1. Derecho a inhalar aire puro y limpio. (En centros escolares, hospitales, ascensores, autobuses, supermercados, cines, teatros, bibliotecas, museos y en general en espacios cerrados).
2. Derecho a quejarme y decir educadamente que me molesta el humo.
3. Derecho a que no fumen en mi presencia.
4. Mantener una actitud crítica ante el consumo de tabaco y su publicidad.
5. Servir de modelo a mis familiares y amistades. (Hermanos/as, primos/as, vecinos/as, compañeros/as de clase, etc).
6. Derecho a que prevalezca en cualquier circunstancia el derecho de la persona no fumadora frente al de la fumadora.

BLOQUE I: INFORMACIÓN SOBRE DROGAS LEGALES: tabaco y alcohol

ACTIVIDAD 10

Percepción del riesgo

HOJA PARA EL PROFESORADO

1. El/la docente explica lo que entendemos por riesgos permitidos y no permitidos. Los primeros hacen referencia a conductas con un grado mínimo de peligrosidad hacia uno mismo y hacia los demás, son controlables individualmente y no incumplen la ley, como por Ej.: conducir una moto con carné. Los segundos hacen referencia a riesgos perjudiciales para la salud, por lo que las leyes nos protegen de ellos, por ejemplo, conducir una moto sin casco, supone un grave riesgo si hay un accidente (muerte, quedar parapléjico, ...), además de una multa por parte de la policía.
2. A continuación se divide la clase en grupos de seis alumnos/as y se reparten las tarjetas de tal forma que haya dos grupos que trabajen la misma tarjeta. En cada una de ellas aparece una chica o un chico de su edad que se enfrenta a una situación de riesgo. El grupo debe valorar si el riesgo es permitido o no permitido y explicar el porqué.
3. Una vez que el grupo ha valorado la situación de riesgo de su tarjeta, debe agruparse con el otro grupo que lleva la misma tarjeta y poner en común lo que han hablado. A continuación el/la profesor/a divide la pizarra en tres partes para anotar y analizar los riesgos permitidos y no permitidos de las situaciones de las tarjetas.

RESPUESTAS PARA EL PROFESORADO:

TARJETA	RIESGOS PERMITIDOS	RIESGOS NO PERMITIDOS
1	<ul style="list-style-type: none">• Cruzar semáforo en "ámbar".• Conducir una moto con carné y con el casco abrochado.	<ul style="list-style-type: none">• Conducir sin casco tanto la persona que conduce como el que va de "paquete".• Conducir sin carné.• Saltarse los semáforos en rojo.
2	<ul style="list-style-type: none">• Beber una cerveza siendo mayor de 18 años.	<ul style="list-style-type: none">• Conducir habiendo bebido más de una lata de cerveza.• Montar en coche con un/a conductor/a que haya tomado una bebida alcohólica.• Incumplir el código de circulación con posibilidad de sanción o multa.
3	<ul style="list-style-type: none">• Tener amistades que fuman: Puedes tener amistades que fuman si tu tienes claro que no quieres fumar, porque las amistades influyen mucho.	<ul style="list-style-type: none">• Fumar siendo menor de 18 años va contra la ley, ya que se protege a los menores de edad, aunque fumar siempre perjudica la salud.• Saltarse las normas del centro escolar.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60 seg.	Hoja para el alumnado Pizarra	Ciencias, Geografía e Historia Lengua Castellana

BLOQUE I: INFORMACIÓN SOBRE DROGAS LEGALES: tabaco y alcohol

ACTIVIDAD 10

Precepción del riesgo

HOJA PARA EL ALUMNADO

Debes encontrar en el texto los riesgos permitidos y los no permitidos.

TARJETA 1

Adrián y Andrés van en una moto en dirección a la biblioteca. Durante el trayecto han parado en todos los semáforos en "rojo" y se han saltado uno que acaba de ponerse en "ambar". En la esquina los llama un policía local y tienen que parar y bajar de la moto. Adrián, que es el que lleva la moto, tiene permiso para conducir y se lo enseña al policía que les dice que la documentación está correcta pero que los tiene que multar por no llevar el casco. Andrés le contesta que él sí lo lleva puesto, a lo que el policía responde que lo lleva puesto pero no lo lleva abrochado, así que, a todos los efectos, es como si no lo llevara.



Debes encontrar en el texto los riesgos permitidos y los no permitidos.

TARJETA

Ana estaba presente en la "bronca" que su madre y su padre le echaron a su hermano mayor: "Te hemos dicho mil veces que no bebas más de lo permitido, que cuando lo hagas no cojas el coche ni montes con nadie que haya bebido"- le decían sus padres. El hermano de Ana sabía que si alguien conducía un coche habiendo tomado algunas bebidas con alcohol, corría peligro de tener un accidente, sin embargo él le dice a su madre y a su padre que solamente ha tomado tres cervezas y que pensaba que con eso podría pasar fácilmente un control de alcoholemia, pero no fue así y le multaron, con lo que además le dio ese disgusto a sus padres.



Debes encontrar en el texto los riesgos permitidos y los no permitidos.

TARJETA

En el colegio donde estudia Ana, existen carteles de prohibido fumar en casi todas las zonas del centro. Ana sabe que algunos compañeros y compañeras se esconden en los aseos, con las puertas cerradas, para fumar. Las normas no lo permiten y si algún docente los ve, les puede caer "una muy gorda". El otro día pillaron a Andrés y le han abierto un expediente porque, encima, negaba que lo hubiera hecho. En el colegio solamente se puede fumar fuera del centro, además venderlo allí también está prohibido.

BLOQUE II:

ACTIVIDADES PARA FACILITAR LA TOMA DE DECISIONES: Toma de decisiones, solución de problemas y análisis de la publicidad

Objetivos:

El alumnado sera capaz de adquirir habilidades para:

- Tomar decisiones responsables.
- Seguir las etapas del proceso de toma de decisiones y resolución de problemas.
- Analizar y criticar los mensajes de la publicidad.

Contenidos:

- Proceso de toma de decisiones.
- Análisis de las consecuencias de tomar una decisión u otra.
- Respeto de las decisiones de los demás.
- Análisis de la publicidad en relación con el alcohol y el tabaco.

Actividades

Actividad 11:	Decisiones fáciles y difíciles
Actividad 12:	Fiesta de cumpleaños
Actividad 13:	Tomando decisiones saludables
Actividad 14:	Entender los anuncios. La boda del Tío Luis
Actividad 15:	La publicidad
Actividad 16:	Vendo salud

BLOQUE II: ACTIVIDADES PARA FACILITAR LA TOMA DE DECISIONES: Toma de decisiones, solución de problemas y análisis de la publicidad

ACTIVIDAD 11

“Decisiones fáciles y difíciles”

HOJA PARA EL PROFESORADO

1. El/la profesor/a explica lo que es tomar una decisión sobre una situación concreta: A lo largo del día tomamos muchas decisiones, por ejemplo cuando elijo qué ropa me pongo hoy, qué libros me llevo a clase, ¿voy a ir a jugar esta tarde después de hacer los deberes?, etc. En este momento la o el docente pide al alumnado que digan en voz alta algunas de las decisiones que toman habitualmente a lo largo del día, anotándolas en la pizarra.

Después explicará que algunas decisiones son fáciles de tomar y otras son difíciles, dependiendo de las circunstancias de cada persona, p. Ej. elegir entre un chicle de menta o fresa no entraña dificultad, pero decirle a una amiga o un amigo que no voy a su casa como habíamos quedado, puede ser más complicado, por que a lo mejor se enfada conmigo. Es decir, que al tomar decisiones hay que tener en cuenta las consecuencias de lo que elegimos.

2. A continuación el/la maestro/a explica que, para tomar bien una decisión, existen seis pasos fundamentales que hay que dar y los anota resumidos en la pizarra:

Paso 1: Defino el problema o la decisión que debo tomar.

Paso 2: Busco información: ¿Qué necesito saber antes de tomar una decisión?. Debo conocer todas las opiniones, etc.

Paso 3: Identifico alternativas: ¿Cuántos caminos puedo tomar?, ¿Cuántas soluciones diferentes existen?.

Paso 4: Pienso en las consecuencias y resultados: Tengo que pensar si la alternativa escogida es buena o mala, si me afecta a mí sólo o a mis amistades, a la familia, etc.

Paso 5: Escojo la alternativa con mejores resultados y menos consecuencias negativas.

Paso 6: Analizo la decisión tomada: ¿Estoy contento con ella?, ¿Qué he aprendido?.

3. A continuación el profesorado divide la clase en grupos de tres o cuatro niños/as y reparte una Hoja para el alumnado por grupo. Las alumnas y los alumnos deben escribir decisiones fáciles y difíciles.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60 seg.	Pizarra Hoja para el alumnado Bolígrafo	Lengua castellana Ciencias, Geografía e Historia.

BLOQUE II: ACTIVIDADES PARA FACILITAR LA TOMA DE DECISIONES: Toma de decisiones, solución de problemas y análisis de la publicidad

ACTIVIDAD 11

"Decisiones fáciles y difíciles"

HOJA PARA EL ALUMNADO

DECISIONES FÁCILES

- 1. _____

- 2. _____

- 3. _____

- 4. _____

- 5. _____

- 6. _____

- 7. _____

- 8. _____

- 9. _____

- 10. _____

- 11. _____

- 12. _____

DECISIONES DIFICILES

- 1. _____

- 2. _____

- 3. _____

- 4. _____

- 5. _____

- 6. _____

- 7. _____

- 8. _____

- 9. _____

- 10. _____

- 11. _____

- 12. _____

BLOQUE II: ACTIVIDADES PARA FACILITAR LA TOMA DE DECISIONES: Toma de decisiones, solución de problemas y análisis de la publicidad

ACTIVIDAD 12

"Fiesta de cumpleaños"

HOJA PARA EL PROFESORADO

1. La profesora o el profesor propone en clase un ejercicio de toma de decisiones a realizar por toda la clase. Debe recordar los "Seis pasos fundamentales de la toma de decisiones" y tenerlo expuesto en algún lugar de la clase (pizarra, tablón de anuncios, etc.).
2. A continuación la o el docente plantea la siguiente cuestión: "Organización de la fiesta de cumpleaños". Vamos a organizar la fiesta de cumpleaños de Ana. Ana quiere invitar a su cumpleaños a toda la clase, pero su madre le ha dicho que debe decidir a qué amistades quiere invitar pues toda la clase no cabe en el comedor de casa. ¿Qué debe hacer Ana para solucionar este problema?. El profesorado indica que deben seguir los pasos expuestos y tomar la decisión individualmente (y deja un tiempo para ello, pasando entre las mesas del alumnado para ayudarlos a seguir los seis pasos).
3. La profesora o el profesor pide a diferentes alumnas y alumnos que expongan los pasos que han seguido y la alternativa que han escogido. Finalmente los compara con los pasos y decisiones correctas que a continuación se expone.

TIEMPO		
2 sesiones de 60': 1ª sesión, apartados 1 y 2 2ª Sesión, apartado 3	Hoja para el alumnado	Ciencia, Geografía e Historia Lengua castellana

Seis pasos fundamentales para tomar una decisión.

Paso 1: Definir el problema: ¿A quién va a invitar?.

Paso 2: Buscar información:

1. ¿Quién quiere ir a su cumpleaños?.
2. ¿Cuántas personas pueden acudir a su casa?.
3. ¿Quién quiere Ana que vaya a su fiesta?.

Paso 3: Identificar alternativas:

1. Invita a quien ella quiere, sin hacer caso a su madre.
2. Invita al número de amigas y amigos permitidos por su madre, eligiendo quién puede ir. Explica a sus amistades que su madre solamente le permite que asistan un número razonable de amigas y amigos porque no caben en el salón.
3. Suspende el cumpleaños porque se ha enfadado con su madre.

Paso 4: Pensar las consecuencias:

1. Si toma la 1ª decisión, la consecuencia es que su madre se enfada y no la deja salir con los amigos.
2. Si toma la 2ª decisión, algunos/as de los compañeros/as se enfadan por no poder asistir y luego no la invitan a otros cumpleaños, pero los invitados no se enfadarán, su madre tampoco se enfada y Ana celebrará la fiesta.
3. Si toma la 3ª decisión, se enfada Ana, su madre y sus amistades porque no hay fiesta.

Paso 5: Escoger la alternativa: (Volver al paso 3 donde están las decisiones): la decisión más acertada por sus consecuencias menos negativas es la decisión nº 2: "Invita al número de amigas y amigos que su madre dice, eligiendo quien debe ir y explica a sus amistades que su madre solo le permite que asistan un número razonable porque todos no caben en el salón de casa".

Paso 6: Analizar la decisión: Después de haber tomado esta decisión y haber realizado la fiesta, Ana valora si se ha sentido contenta con el resultado y ha aprendido a tomar una decisión.

BLOQUE II: ACTIVIDADES PARA FACILITAR LA TOMA DE DECISIONES: Toma de decisiones, solución de problemas y análisis de la publicidad

ACTIVIDAD 13

"Tomando decisiones saludables"

HOJA PARA EL PROFESORADO

1. El/la docente divide la clase en grupos de cuatro o cinco alumnos/as, entre los cuales deben elegir una persona como portavoz y otra como secretario. A continuación presenta tres situaciones en las que el protagonista de la historia (Alex) debe decidir qué alternativa debe escoger para tomar una decisión responsable y saludable.
2. Se entrega a cada grupo una ficha con una situación concreta. Tras leerla, las alumnas y los alumnos deben escribir qué alternativas posibles existen, elegir la más adecuada y explicar porqué han elegido esa opción y no otra. La profesora o el profesor insistirá que la opción elegida debe ser la más saludable, siguiendo los seis pasos fundamentales de la toma de decisiones.
3. Cada grupo expone el análisis de su historia y las alternativas que tiene Alex para resolver cada situación, argumentándolas. El profesorado irá clarificando las alternativas que elige cada grupo, resaltando la importancia de tomar decisiones saludables.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60'	Hoja para el alumnado Papel y bolígrafo	Lengua castellana

BLOQUE II: ACTIVIDADES PARA FACILITAR LA TOMA DE DECISIONES: Toma de decisiones, solución de problemas y análisis de la publicidad

ACTIVIDAD 13

"Tomando decisiones saludables"

HOJA PARA EL ALUMNADO

Leed atentamente la situación que se os ha asignado y resolved el problema siguiendo "los seis pasos fundamentales para la toma de decisiones".

SITUACIÓN 1

Alex se marcha el fin de semana al pueblo de sus padres. El grupo de amigas y amigos decide dar una vuelta en bicicleta. Alex coge la bicicleta de su casa y al despedirse de su madre, ésta le dice que no debe ir por la zona de las vías del tren, ya que ésto es muy peligroso porque pasan trenes a gran velocidad. La pandilla da una vuelta por el pueblo y de pronto deciden dirigirse hacia las vías del tren. ¿ Qué decide hacer Alex?, ¿sigue las indicaciones de su madre o va con sus amistades a las vías?.



SITUACIÓN 2

El sábado por la tarde al salir del cine, Alex y Juan fueron de vuelta a casa. Por el camino encontraron a un antiguo compañero de la clase de Juan que les invitó a tomar unos refrescos y a fumar algún que otro cigarrillo. Juan dijo que estaba de acuerdo, pero Alex no lo tenía claro; no le apetecía nada ir con Juan y menos a fumar cigarrillos. ¿Qué puede hacer Alex, para que no le digan que es un "miedica" y no quedar mal con sus dos amigos?.



SITUACIÓN 3

Alex ve en el recreo de su colegio que algunos alumnos/as mayores beben cerveza a escondidas y le ofrecen a alumnos/as más pequeños. Alex no sabe lo que hacer, si decírselo a su madre y su padre, porque éstos se preocuparían, o decírselo a los/as profesores/as, pero tiene miedo de que los alumnos/as mayores tomen represalias contra él o no decirle nada a nadie. ¿Qué alternativas tiene Alex?, ¿qué es lo que decide hacer? ...

BLOQUE II: ACTIVIDADES PARA FACILITAR LA TOMA DE DECISIONES: Toma de decisiones, solución de problemas y análisis de la publicidad

ACTIVIDAD 14

"Entender los anuncios"

HOJA PARA EL PROFESORADO

1. La o el docente pide al alumnado que recorten en casa todos los anuncios de tabaco y bebidas alcohólicas que encuentren en revistas, periódicos, etc. y los traigan a clase.
2. A continuación la profesora o el profesor divide la clase por grupos de cuatro o cinco alumnos/as y éstos agruparán los anuncios según los siguientes mensajes que pueden estar asociados al producto, como:

PRACTICAR ALGÚN DEPORTE
TENER BUENAS RELACIONES SOCIALES: HACER MÁS AMIGOS/AS, LIGAR MÁS, ETC.
USO DEL TIEMPO LIBRE: COMO DIVERTIRSE MÁS, PODER HACER COSAS DIFERENTES, ORIGINALES, ETC.
SER COMO LOS PERSONAJES FAMOSOS QUE ANUNCIAN EL PRODUCTO: FUTBOLISTAS, CORREDORES DE MOTOS Y COCHES, ACTRICES Y ACTORES, CANTANTES, ETC.
EL FOMENTO DE VALORES SOCIALES: COMO LA SOLIDARIDAD, EL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE, ETC.

3. El profesorado pedirá al alumnado que expliquen la relación que hayan encontrado entre el producto que se anuncia y los mensajes que aparecen asociados.
Les ayudará a reflexionar sobre esta relación para que entiendan cómo la publicidad engaña y manipula con la intención de que se compre el producto anunciado, asociándolo a unos mensajes cuya información transmitida no es veraz, ni saludable, ni tiene valores positivos, etc.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60'	Hoja para el alumnado Papel y bolígrafo	Lengua castellana

BLOQUE II: ACTIVIDADES PARA FACILITAR LA TOMA DE DECISIONES: Toma de decisiones, solución de problemas y análisis de la publicidad

ACTIVIDAD 15

"La publicidad"

HOJA PARA EL PROFESORADO

1. El profesorado dará a conocer cómo la publicidad muestra los aspectos positivos de un producto y obvia los negativos. Esto se consigue a través de la inclusión de mensajes ocultos en el anuncio, que no se ven a simple vista. p. Ej: En un anuncio de tabaco, nadie dice que es perjudicial para salud, sin embargo sí lo asocian a situaciones divertidas y agradables, como que haces más amigos/as, te hacen sentir mayor, etc. La o el docente deja claro al alumnado que si en el anuncio de un producto (como el tabaco), dijeran que es perjudicial para la salud y que produce enfermedades mortales, nadie compraría ese producto.

2. La profesora o el profesor divide la clase en grupos de cuatro o cinco alumnos/as y reparte por grupo la Hoja para el alumnado y un recorte de revista con anuncios de tabaco o de bebidas alcohólicas o incluso pueden analizar los anuncios que aparecen en la TV, previamente grabados.

Las alumnas y los alumnos deben extraer del anuncio, los mensajes que lo asocian a algo positivo y describir los efectos reales del producto, argumentando lo que tiene de verdad el anuncio y lo que tiene de engañoso, respondiendo a la Hoja para el alumnado que verbalmente expondrá el portavoz de cada grupo.

3. La o el docente debe concluir que cualquier producto publicitario está pensado para venderlo y para que el comprador lo consuma; de ahí que se asocien a mensajes o situaciones positivas, obviando las consecuencias reales del producto.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60'	Hoja para el alumnado Video de anuncios Recortes de revistas	Lengua castellana Educación artística

BLOQUE II: ACTIVIDADES PARA FACILITAR LA TOMA DE DECISIONES: Toma de decisiones, solución de problemas y análisis de la publicidad

ACTIVIDAD 15

"La publicidad"

HOJA PARA EL ALUMNADO

Producto anunciado: _____

¿Qué mensajes positivos aparecen asociados al producto?

¿Cuáles son los efectos reales del producto anunciado?

¿Son verdad los mensajes positivos asociados al producto?. ¿Por qué? _____

¿ Por qué crees tu que los que venden el producto, intentan engañar al comprador? _____

BLOQUE II: ACTIVIDADES PARA FACILITAR LA TOMA DE DECISIONES: Toma de decisiones, solución de problemas y análisis de la publicidad

ACTIVIDAD 16

"Vendo Salud"

HOJA PARA EL PROFESORADO

1. La profesora o el profesor divide la clase en parejas y entrega la Hoja del alumnado a cada una de ellas. A continuación, explica a las alumnas y alumnos que deben hacer un anuncio de publicidad, la mitad de parejas sobre tabaco y la otra mitad sobre bebidas alcohólicas, para que la gente no compre ese producto. Deben convencer a los clientes de que ese producto es perjudicial para la salud.

2. Las instrucciones para elaborar el anuncio son las siguientes:

Debéis hacer un anuncio para que la gente no consuma estos productos: bebidas alcohólicas y tabaco. Podéis utilizar los materiales que queráis (en forma de collage, dibujado, grabado en vídeo, etc.).

El mensaje: Incluirá las consecuencias negativas que tiene el producto en forma de slongans, chistes, ironía, etc.

La imagen: El producto debe aparecer poco atractivo para el consumidor (p. Ej.: botella de color negro, un paquete de tabaco lleno de humo, etc.)

A quién se quiere convencer: Puede ser para otras niñas y niños, a tu madre o padre, a tus abuelas o abuelos.

3. Para concluir el profesor comenta que la publicidad es engañosa en el sentido de que lo que nos ofrecen, en la mayoría de los anuncios, no suele tener relación con los efectos reales que el producto produce.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60'	Hoja para el alumnado Lápices de colores, rotuladores, cartulinas, pegamento, etc.	Educación artística Lengua castellana

BLOQUE II: ACTIVIDADES PARA FACILITAR LA TOMA DE DECISIONES: Toma de decisiones, solución de problemas y análisis de la publicidad

ACTIVIDAD 16

"Vendo Salud"

HOJA PARA EL ALUMNADO

El mensaje _____

La imagen _____

A quién quieres convencer: _____

ELABORACIÓN DE UN ANUNCIO PARA NO CONSUMIR BEBIDAS ALCOHÓLICAS NI TABACO.

BLOQUE III: **ACTIVIDADES PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA**

Objetivos:

- Potenciar la autoestima y el autoconcepto del alumnado a través del conocimiento de sus cualidades y limitaciones.
- Concienciar al alumnado de las diferencias y semejanzas que hay entre los individuos.

Contenidos:

- La importancia que tiene aceptarse y quererse.
- Aspectos relacionales, personales, etc., que diferencian a los individuos entre sí.
- Conocimiento de las cualidades positivas y limitaciones que tienen las personas.

Actividades

Actividad 17:	Mi radiografía
Actividad 18:	El saco de las virtudes
Actividad 19:	Un "tattoo" importante
Actividad 20:	Somos diferentes, bueno ¿y qué?

BLOQUE III: ACTIVIDADES PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA

ACTIVIDAD 17

"Mi radiografía"

HOJA PARA EL PROFESORADO

- 1.** El profesorado reparte la Hoja para el alumnado y les pide que se sienten en círculo para redactar "su propia radiografía". Ésta debe ser elaborada individualmente y en ella deben escribir sus cualidades físicas, comportamentales, las asignaturas preferidas y en qué le gustaría mejorar. En la cabecera de la hoja pegarán una fotografía reciente.
- 2.** Posteriormente, cuando todo el alumnado ha hecho su propia radiografía, la irán leyendo en voz alta. Cuando han terminado, la profesora o el profesor plantea las siguientes preguntas a las alumnas y los alumnos y establece un diálogo.
- 3.** Observemos las radiografías de toda la clase para contestar a las siguientes preguntas:
 - ¿Todas las personas tenemos las mismas cualidades?.
 - ¿Nos fijamos más en las cualidades positivas o en las negativas?.
 - ¿A nuestras amistades, les vemos las cualidades negativas o siempre le vemos las positivas?.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60'	Hoja para el alumnado Fotografías de los alumnos Pegamento	Lengua castellana Educación física Educación artística

BLOQUE III: ACTIVIDADES PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA

ACTIVIDAD 17

"Mi radiografía"

HOJA PARA EL PROFESORADO

Cualidades físicas (cómo soy): _____

Cómo me comporto: _____

Mis asignaturas preferidas son: _____

En qué me gustaría mejorar: _____

BLOQUE III: ACTIVIDADES PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA

ACTIVIDAD 18

"El saco de las virtudes"

HOJA PARA EL PROFESORADO

- 1.** El profesorado explica que van a desarrollar una actividad que les va a permitir conocerse mejor los unos a los otros, porque, para llevarse bien los unos con los otros, es importante saber cómo es uno mismo y cómo son los demás.
- 2.** A continuación, la profesora o el profesor indica al alumnado que se sienten formando un círculo y en un papel escriban el nombre de cada uno de ellos/as y lo coloquen en una bolsa. Una vez cerrada la bolsa, de uno en uno, deben ir sacando un papelito, de modo que cada alumna y alumno tendrá un papel en la mano con el nombre de un compañero/a. Sin revelar el nombre dirá tres cualidades que destaquen del compañero/a y el resto de la clase debe intentar adivinar de quién se trata (se pueden dar pistas). Si alguien saca su propio nombre, lo devolverá a la bolsa y sacará otro papel.
- 3.** Finalmente el/la docente dice que es importante que todos nos conozcamos mejor para llevarnos bien, pues todos tenemos cualidades aunque no nos hayamos fijados en ellas. Además la maestra o el maestro debe destacar que todos somos diferentes tanto en el aspecto físico como en el comportamental. No todos tenemos el mismo color de ojos, ni de pelo, ni somos igual de revoltosos/as, etc. El ser diferentes nos hace únicos, especiales y el tener cosas en común nos ayuda a tener amigas y amigos porque podemos compartir algo.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60'	Bolsa Papel	Lengua castellana Educación física

BLOQUE III: ACTIVIDADES PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA

ACTIVIDAD 19

"Un tatoo importante"

HOJA PARA EL PROFESORADO

1. La maestra o el maestro distribuye la Hoja para el alumnado a cada uno de ellos; en ella aparecen cuatro cuadrados y un rectángulo, en cada cuadrado el/la alumno/a debe dibujar un aspecto diferente de si mismo y en el rectángulo inferior, una frase que lo defina personalmente; dando a continuación las siguientes instrucciones:

Debéis dibujar cada uno de vosotros vuestro propio "tatoo" y colorearlo como más os guste. Éste quedará formado por cuatro dibujos que representarán los siguientes aspectos de vosotras y vosotros mismos:

En el cuadrante superior de la izquierda: Algo que me gusta de mi físico.

En el cuadrante superior de la derecha: Cuándo me siento mejor.

En el cuadrante inferior de la izquierda: Qué me gustaría hacer diferente.

En el cuadrante inferior de la derecha: Cómo me divierto en el tiempo libre.

Finalmente, en la parte inferior del "tatoo" debéis poner un lema o frase donde se refleje cómo os gustaría que los demás os recordaran. Debe ser algo característico vuestro y que cuando los/las demás lo lean, os reconozcan.

(Se debe anotar en la pizarra estas cinco instrucciones).

2. A continuación, la profesora o el profesor propone que se peguen todos los "tatoo" de las alumnas y los alumnos en un papel continuo, agrupados por afinidades. El póster resultante puede exponerse en clase durante algún tiempo. Además, sería útil destacar el "tatoo" del alumno/a correspondiente en ocasiones especiales (como cumpleaños, una buena nota o buena actitud) e incluso ir añadiendo a los cuadrantes otras características.
3. El profesorado concluirá que las cosas que a cada uno le gustan no tienen porque ser las mismas que a los otros ni iguales para todas y todos. En unas cosas somos afines y en otras diferentes.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60'	Hoja para el alumnado Papel continuo y pegamento Lápiz, rotuladores, etc.	Educación artística Lengua castellana Ciencias, Geografía e Historia

BLOQUE III: ACTIVIDADES PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA

ACTIVIDAD 19

"Un tatoo importante"

HOJA PARA EL ALUMNADO

Debes dibujar tu tatoo, con las instrucciones que te ha dado el profesor. Puedes dibujarlo y colorearlo como quieras, según tus preferencias y gustos.

BLOQUE III: ACTIVIDADES PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA

ACTIVIDAD 20

"Somos diferentes, bueno ¿y qué?"

HOJA PARA EL PROFESORADO

- 1.** El profesorado pide a cada alumna y alumno que traiga a clase una piedra para hacer la actividad (se puede utilizar cualquier otro material); la finalidad es hacerles comprender que nadie, ni nada es igual al otro (son diferentes los animales, las plantas, las piedras, etc.).
- 2.** En la siguiente sesión el profesorado sitúa al alumnado en círculo y pide que observe cada uno la piedra que ha traído. A continuación cada alumna y alumno deberá decir las características de su piedra en cuanto a textura, tamaño, color, forma, peso, etc.
- 3.** La profesora o el profesor pide que se agrupen los/las alumnos/as con las piedras más parecidas (procurando que no superen los seis componentes) y reparte la Hoja para el alumnado, en la que la persona que se elija como portavoz en cada grupo, anotará los nombres de todos los/las componentes y algo que le guste hacer a cada uno/a en el fin de semana.

A continuación, la persona que hace de portavoz de cada grupo lee en voz alta el nombre de las compañeras y los compañeros con la actividad preferida.
- 4.** Finalmente, la maestra o el maestro concluirá que todos somos personas y tenemos muchas características comunes e iguales, pero existen aspectos de nuestra persona o en nuestro comportamiento que nos hace diferentes a los demás (igual que ocurría con las piedras). Eso no significa que seamos ni mejores ni peores, sino diferentes. Por eso debemos respetar las características personales de nuestros /as compañeros/as.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60'	Piedras Hoja para el alumnado	Ciencias, Geografía e Historia Educación física

BLOQUE III: ACTIVIDADES PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA

ACTIVIDAD 20

"Somos diferentes, bueno ¿y qué?"

HOJA PARA EL ALUMNADO

NOMBRES DE LOS/LAS COMPAÑEROS/AS DEL GRUPO	LO QUE LE GUSTA HACER EN EL FIN DE SEMANA
Por ej: Ramón	Le gusta patinar en el fin de semana

BLOQUE IV:

ACTIVIDADES QUE INCLUYAN HABILIDADES SOCIALES:

Habilidades de comunicación, asertividad y presión de grupo

Objetivos:

El alumnado sera capaz de:

- Conocer distintos tipos de comunicación: verbal y no verbal.
- Practicar habilidades básicas de comunicación y escucha.
- Conocer la importancia del comportamiento asertivo como habilidad básica para desenvolverse en la vida.
- Adquirir habilidades de resistencia a la presión del grupo de iguales.

Contenidos:

- Comportamiento verbal y no verbal.
- Habilidades de comunicación.
- Cómo iniciar, mantener y finalizar una conversación.
- Técnicas de escuchar activa y respetuosamente a los demás.
- Tácticas de persuasión y habilidades de resistencia a la presión de grupo.

Actividades

Actividad 21:	El teléfono roto.
Actividad 22:	Te miro mientras te escucho
Actividad 23:	No fumes papá.
Actividad 24:	¿Sabes decir “no”?
Actividad 25:	Mantengo lo que quiero

BLOQUE IV: ACTIVIDADES QUE INCLUYAN HABILIDADES SOCIALES: Habilidades de comunicación, asertividad y presión de grupo

ACTIVIDAD 21

"Teléfono roto"

HOJA PARA EL PROFESORADO

1. La maestra o el maestro inicia la sesión diciendo que vamos a jugar al teléfono roto e indica que se pongan las alumnas y los alumnos formando un círculo. A continuación dice al oído de la alumna o el alumno que tiene a su derecha, en voz baja, la siguiente frase, que se debe ir pasando de compañero/a a compañero/a: "Si fumas, los helados no saben a nada, mi madre me abraza y huelo a humo, si me acerco sabe que fumo". Al finalizar la maestra o el maestro compara la frase inicial con la final, resaltando que:

- La comunicación es un acto de una persona que envía un mensaje, en un contexto determinado, a una receptora o receptor que recibe este mensaje.
- Y pregunta ¿porqué se ha producido la distorsión del mensaje?. Mediante una lluvia de ideas las alumnas y los alumnos darán una serie de argumentos. De las explicaciones que surjan la maestra o el maestro insiste en que la comunicación es un proceso complejo en el que la receptora o el receptor debe entender lo que la persona emisora quiere decirle, para ello, el mensaje debe ser claro, con el mismo código para ambas partes, en un contexto sin ruidos ni distorsiones (risas, voz baja, ritmo rápido, etc.).

2. A continuación el profesor/a propone otros juegos:

- Selecciona a cuatro alumnos/as para que conversen sobre lo que han hecho en el fin de semana, situándose de espaldas entre ellos/as.
- Selecciona a otros cuatro alumnos/as para que expresen la frase: "Se ha muerto Sam", dándoles las instrucciones sin que el resto de la clase lo escuche; uno/a expresará la frase con tristeza, otro/a con alegría, otro/a con indiferencia y la última o el último con nerviosismo. El resto de las alumnas y alumnos deben averiguar que sentimiento transmite cada uno/a de los/as cuatro actores/actrices al expresar la misma frase.

Al finalizar ambos ejercicios el profesorado pide a cada alumno/a que ha actuado que exprese cómo se han sentido en esa situación (hablando de espaldas en el primer juego y transmitiendo determinados sentimientos en el segundo).

3. La maestra o el maestro concluirá resaltando la importancia que tiene, en el proceso de comunicación, que el mensaje llegue claro a nuestro interlocutor/a; para ello la comunicación verbal debe concordar con la no verbal (gestos, entonación, postura corporal, etc.), ya que más del 65% de nuestra comunicación con los demás se realiza de forma no verbal.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60 seg.	Sala grande	Lengua castellana Educación artística

BLOQUE IV: ACTIVIDADES QUE INCLUYAN HABILIDADES SOCIALES: Habilidades de comunicación, asertividad y presión de grupo

ACTIVIDAD 22

"Te miro mientras te escucho"

HOJA PARA EL PROFESORADO

1. El profesorado dispone al alumnado en dos círculos concéntricos: los de fuera miran hacia adentro y los de dentro hacia afuera; de manera que quedan dos personas mirándose a la cara. El/la docente dice:

Imaginaos que vais en un autobús para hacer un viaje largo, y os ha tocado de compañero de asiento un desconocido (compañero/a que tenéis enfrente) ¿Cómo iniciarías una conversación con él/ella?

Tras las respuestas dadas por el alumnado, el profesorado explica que para iniciar una conversación con alguien se puede saludar, presentarse, también se le puede preguntar algo u ofrecerse para ayudarle, etc. **A continuación todas las alumnas y los alumnos practican por turnos con su compañero/a de enfrente cómo iniciar una conversación.** Mientras realizan las prácticas, el profesorado observa y aconseja al alumnado.

2. Al cabo de unos minutos la profesora o el profesor lanza la siguiente pregunta:
¿Cómo mantendrías una conversación con esta persona que te interesa? Tras las respuestas dadas por las alumnas y los alumnos el/la docente explica que debe haber concordancia entre lo que digo (aspectos verbales) y cómo lo digo (aspectos no verbales); y que para mantener una conversación se pueden hacer preguntas sobre un tema que interese, o contar algo personal, etc., y el/la que escucha no debe interrumpir, y sí mostrar interés por lo que la persona que habla le está diciendo. **A continuación todo el alumnado debe practicar por turnos cómo mantener una conversación.**

Una vez que han terminado la ronda de conversación, el/la docente resalta que cuando se establece una conversación los dos interlocutores deben mirarse a los ojos, la cara debe acompañar con sus expresiones lo que se dice, cuidando además la postura corporal (Ej.: no ponerse de espaldas, ni de lado, etc., porque da a entender desinterés) y el/la que escucha, debe prestar atención a lo que el /la otro/a le dice, asentir con la cabeza y preguntarle sobre lo que no haya entendido, así la conversación será más agradable para los dos.

3. A continuación la profesora o el profesor dice una vez que nos hemos presentado y mantenido una conversación, vamos a finalizarla del modo más adecuado y lanza la siguiente pregunta **¿Cómo finalizarías una conversación?**

Tras las respuestas, el profesorado puede explicar que es importante que el/la receptor/a sepa que lo hemos pasado bien con él/ella y que, en otra ocasión, puede volver a mantener una conversación con nosotros/as; evitando al despedirnos cortar la conversación bruscamente. **A continuación todo el alumnado debe practicar por turnos cómo finalizar una conversación.**

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60 seg.	Sala grande	Lengua castellana Educación artística

Sugerencia para el profesor:

Esta actividad se puede realizar con otra situación o con otros ejemplos, para reforzar las habilidades adquiridas:

- Hablar con un grupo de compañeros nuevos en el recreo.
- Conocer a alguien nuevo en una fiesta de cumpleaños.
- Acercarse a un vecino conocido al bajar por la escalera.

BLOQUE IV: ACTIVIDADES QUE INCLUYAN HABILIDADES SOCIALES: Habilidades de comunicación, asertividad y presión de grupo

ACTIVIDAD 23

"No fumes papá"

HOJA PARA EL PROFESORADO

- 1.** La profesora o el profesor explica que a veces nos encontramos en situaciones que no nos gustan, en las que debemos expresar nuestro malestar o desagrado. Según actuemos, conseguiremos que los demás tengan en cuenta lo que decimos o no. **Existen tres formas de relacionarnos con los demás, en los extremos están la forma agresiva y la pasiva; entre ambas se sitúa la que llamamos asertiva.**
Con **conductas agresivas** se reacciona de manera hostil hacia la persona con la que hablamos, atacándola verbalmente, vulnerando sus derechos. Con **conductas pasivas** uno trata de evitar la situación que le desagrada, también intenta resolverla de manera insegura y poco firme, con explicaciones poco claras, dando rodeos.
Por último, entre ambas se encuentra la **conducta asertiva**, con ella se emplea un tono de voz firme, se exponen los derechos que uno tiene y se insiste en lo que queremos obtener, explicándolos con claridad y siempre sin violencia.
En la pizarra el/la docente escribe tres columnas:

C. AGRESIVAC. ASERTIVAC. PASIVA		
VENTAJAS:		
INCONVENIENTES:		

- 2.** La maestra o el maestro continua diciendo que para entender todo esto mejor y aprender a actuar de manera apropiada cuando algo no nos gusta, seis compañeros/as van a representar una historia, resuelta de tres formas diferentes. El/la docente lee la historia en voz alta:

"El sábado por la noche Ana veía una película por la televisión. Cuando llegó su padre, encendió un cigarrillo y se sentó a su lado a ver la película. A Ana le molesta mucho el humo del tabaco y sabe que es perjudicial para todos/as, sobre todo para las niñas y los niños.
¿Cómo pedirá Ana a su padre que no debe fumar cuando ella está en la misma habitación?"

- 3.** A continuación selecciona a tres parejas de alumnos/as para realizar tres escenas, dando las instrucciones a cada grupo por separado sin que los oigan todos los demás.

Instrucciones para realizar la primera escenificación (conducta agresiva): Ana debe comportarse muy enfadada, debe decir a su padre que apague el cigarrillo por que le molesta el humo, gritando y gesticulando, incluso puede quitarle el cigarrillo a su padre de la mano y apagarlo. El padre de Ana se enfadará con ella, la rechazará en ese momento e incluso la castigará mandándola a su habitación.

Instrucciones para la segunda escena (conducta pasiva): Ana pide a su padre que no fume con voz débil, argumentando "me lloran los ojos" y callándose; al rato que le diga "Papá ¿no quieres ir a comer algo a la cocina?"; y después se marchará a otra habitación, sin insistir con firmeza. El padre debe poner cara de no entender la conducta de Ana e incluso preguntarle "¿Porqué me dices que vaya a la cocina si ya hemos cenado?".

Instrucciones para la tercera escena (conducta asertiva): Ana debe decirle claramente y con voz firme a su padre "el humo es muy molesto porque me irrita los ojos y la garganta. Por favor Papá, apágalo mientras vemos la película", el padre al principio no le hará caso, pero Ana insistirá: "Papá, tienes que entender que el humo es perjudicial para la salud, sobre todo la de las niñas y los niños, por eso te pido que no fumes ahora, por favor". Este deja de hacerlo y Ana da un beso a su padre y le dice "muchas gracias".

El profesorado da instrucciones a los/las espectadores/as: Debéis averiguar si la conducta de Ana es pasiva, agresiva o asertiva en cada una de las tres escenas que vais a ver y explicar porqué.

Terminadas las tres representaciones profesorado y alumnado aplauden a los actores/actrices.

- 4.** A continuación el profesorado pregunta:

A cada pareja de actrices/actores: cómo se han sentido en su papel, sobre todo con las respuestas del padre.

A los/las espectadores/as: cual de las tres escenas representan las conductas pasiva, agresiva y asertiva y porqué.

Las respuestas las anota en la pizarra en los recuadros de Ventajas e Inconvenientes para cada tipo de conducta.

A todos: que digan mediante la técnica "torbellino de ideas" qué ventajas e inconvenientes tiene cada tipo de conducta.

- 5.** Finalmente el docente resalta que:

A través de las **conductas pasivas**, si bien se evitan conflictos con los/las demás, producen frustración al que las realiza, pues no se defienden los derechos que uno/a tiene y el/la interlocutor/a se aprovecha de ello.

A través de las **conductas agresivas** sí que expresamos lo que queremos y nos hacemos respetar, pero también producen conflictos con los/las que nos relacionamos y si las repetimos acaban rechazándonos. Suelen producir sentimientos de culpabilidad por que nosotros, en cierta medida, no respetamos los derechos de los/las demás.

A través de las **conductas asertivas** expresamos lo que queremos decir y lo argumentamos con sentido. Los/las demás nos respetan y nos reconocen como personas razonables. Los resultados producen satisfacción personal que aumenta la autoestima.

Sugerencia para el profesorado:

El profesorado puede, en días sucesivos, presentar otras escenas para que todos los/las alumnos/as ensayen las diferentes conductas, proponiendo situaciones como la siguiente:

"El viernes por la tarde, después de salir de clase de inglés, decidimos dar una vuelta por el polideportivo del barrio. Al llegar encontramos a Pedro y a Carlos fumando. Nos ofrecieron dar una calada. ¿Cómo argumentas que no quieres o no te apetece fumar ese cigarrillo?"

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60 seg.	Pizarra	Lengua castellana Educación artística Educación física

BLOQUE IV: ACTIVIDADES QUE INCLUYAN HABILIDADES SOCIALES: Habilidades de comunicación, asertividad y presión de grupo

ACTIVIDAD 24

¿Sabes decir "no"?

HOJA PARA EL PROFESORADO

1. Previamente, el profesorado prepara la sesión con la documentación que aparece en el cuaderno 5, pág 16 a 22. Distribuye a las alumnas y los alumnos formando un semicírculo y conforme están sentados, forman parejas. La profesora o el profesor entrega a cada pareja la Hoja del alumnado: Formas de decir "no", asignando a cada pareja una de las fichas (como habrá más parejas que fichas, se repiten varias de ellas hasta completar el número de parejas).
2. A continuación el/la docente explica al alumnado que hay muchas maneras de decir "no" cuando uno no quiere o no está conforme con hacer algo. Nos podemos negar a hacerlo, pero siempre con respeto, siendo la mejor forma de no perder amistades. Algunas de estas formas son las que vais a practicar todas y todos hoy.

La maestra o el maestro lee en voz alta la siguiente situación:

"El sábado por la tarde Pedro celebraba su cumpleaños. Cuando terminaron de merendar, la madre de Pedro se tuvo que marchar y Pedro y sus amistades se quedaron solos en la casa. Pedro cogió varios cigarrillos de su padre y propuso fumar. Alex no quería. ¿Cómo resuelve Alex la situación para mantener su postura, sin que los demás se rían de él?"

Y pide a las parejas que, en voz baja, ensayen la respuesta según le indica su ficha, representado un/a alumno/a el papel de Pedro y otro/a de Alex e intercambiando los papeles después.

3. Pasados unos minutos, la profesora o el profesor pide que salgan dos voluntarios/as para realizar una dramatización de la escena, asignando el papel de Pedro a uno/a y el de Alex a otro/a alumno/a; este último utilizará la forma de decir "no" que le haya tocado previamente. Conforme se desarrolla la escena el/la docente puede dar sugerencias e instrucciones a cada participante al oído, para mejorar por ejemplo el tono, los gestos, la insistencia, las evasivas, etc., (es importante no dejar fracasar al alumno/a que realiza el papel de Alex, interviniendo el/la docente las veces que sea necesario para que esto no ocurra).

El profesorado, al cabo de unos minutos, da por terminada la escenificación y pide a los dos participantes que comenten cómo se han sentido en su papel. Después pregunta al resto de alumnas y alumnos si con la habilidad desarrollada para "decir no", Alex mantiene su postura y consigue que los demás no se rían de él y no lo desprecien.

4. A continuación pide otros dos voluntarios para realizar la misma escena utilizando otra ficha diferente, así hasta completar el tiempo destinado a esta sesión.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Dos sesiones de 60': Sesión 1ª: apartados 1, 2 y 3 Sesión 2ª: apartado 4	Hoja para el alumnado	Lengua castellana Educación artística

BLOQUE IV: ACTIVIDADES QUE INCLUYAN HABILIDADES SOCIALES: Habilidades de comunicación, asertividad y presión de grupo

ACTIVIDAD 24

¿Sabes decir "no"?

HOJA PARA EL ALUMNADO

FORMAS DE DECIR "NO"

<p>1. Di no: Expresa sólo negativas, sin dar explicaciones.</p>	<p>"No, gracias" "Perdona, pero ya sabes que no" "¡Que no!" "Ya vale, he dicho que no"</p>
<p>2. Da una excusa: No es exactamente una mentira, ya que, para salir de un apuro, se da una excusa que expresa nuestra verdadera intención que es no hacer lo que nos proponen.</p>	<p>"Es que tengo que ir al médico" "No me dejan mis padres" "Me voy a casa, estoy malo"</p>
<p>3. Hazte el despistado y da largas al asunto: De manera indirecta le dices que no quieres y a la vez esperas que se le olvide el asunto.</p>	<p>"Otro día, hoy no" "Ya veremos" "No me compliques la vida" "Mañana será otro día" "No sé, no me he enterado de nada"</p>
<p>4. Plantea alternativas diferentes y cambia de tema: Propón algo atractivo para hacer por la mayoría.</p>	<p>"Prefiero ir al cine" "Hagamos una apuesta, yo gano en el ciber" "¿Bajamos de Internet algo que vi el otro día?" "¿Visteis la película de anoche?"</p>
<p>5. Emplea "Sí...pero": Parece que estás de acuerdo en todo lo que te pide, pero en realidad le das la vuelta y es que no.</p>	<p>"Si está bien, pero mañana" "Si tú lo dices, pero es que yo lo veo de esta manera" "Si tienes razón, pero de esta forma no"</p>
<p>6. Habla como un "disco rayado": Repite un estribillo y no lo cambias, así el otro desiste porque es como hablar con el contestador del teléfono.</p>	<p>"Vale, pero yo no... Vale, pero yo no... Vale, pero yo no..." "Lo siento, tengo prisa... Lo siento, tengo prisa..." "Es que no me interesa... Es que no me interesa... Es que no me interesa..."</p>
<p>7. "Sí...pero"+ "Disco rayado": Esto es infalible, porque desespera al que propone lo que tú no quieres hacer, hay que darle la razón en la primera parte y repetir siempre el mismo "pero".</p>	<p>"Si tienes razón, pero yo no. ... Si puede que yo esté equivocado, pero yo no. ... Si está muy bien, pero yo no. ..."</p>
<p>8. Marcharse: Uno puede irse si no sabe cómo salir del apuro, sin más o despidiéndose.</p>	<p>"Me voy" "Nos vemos" "Hacedlo vosotros" "Me piro"</p>
<p>9. Decir lo que se piensa: Para que conste tu opinión, resaltando el riesgo de la propuesta, censurando la actividad sin censurar al que opina lo contrario.</p>	<p>"Te digo lo que creo, que esto..." "Pues mira, lo que pienso es..."</p>
<p>10. Enfrentarse al que propone lo que no quiero: Criticar abiertamente lo que nos proponen que no queremos hacer, respetando siempre al otro sin insultar a nadie.</p>	<p>"Conmigo no contéis para esa tontería" "¿Estáis locos? Os vais a meter en un lío y yo no voy a estar" "Pero bueno, ¿se os ocurren unas chorradas!"</p>
<p>11. Usar el humor: Decir algo gracioso que nos excluya a la vez que disminuye la tensión por la negativa.</p>	<p>"Venga ya, a mí no me dejan entrar, sólo entran los feos" "No me digas, ¿me has visto cara de tonto?" "No me cuentes cuentos chinos, yo no me meto en eso"</p>

TIEMPO

Dos sesiones de 60':
Sesión 1ª: apartados 1, 2 y 3
Sesión 2ª: apartado 4

MATERIALES

Hoja para el alumnado

ASIGNATURAS

Lengua castellana
Educación artística

BLOQUE IV: ACTIVIDADES QUE INCLUYAN HABILIDADES SOCIALES: Habilidades de comunicación, asertividad y presión de grupo

ACTIVIDAD 25

"Mantengo lo que quiero"

HOJA PARA EL PROFESORADO

1. El profesorado divide a las alumnas y los alumnos en grupos de cuatro, les entrega a cada grupo una Ficha recortada de la Hoja para el alumnado de esta Actividad, además de la Hoja para el alumnado de la Actividad 24.

Cada una de las siete Fichas de la Hoja para el alumnado de esta Actividad, representa una SITUACIÓN concreta que se ha asignado a cada grupo para que la ensayen, utilizando la forma que ellos prefieran para "decir no", según la Hoja del alumnado de la Actividad 24. Las alumnas y los alumnos de cada grupo se repartirán los papeles y ensayarán la escena unos minutos.

2. A continuación la clase se distribuye en forma de semicírculo y la profesora o el profesor pide a cada grupo que represente la escena que le ha tocado. Conforme se desarrolla la situación el profesorado puede dar sugerencias e instrucciones a cada participante al oído, para mejorar por ejemplo el tono de voz, los gestos, la insistencia, las evasivas, etc., (es importante no dejar fracasar a la alumna o alumno que realiza el papel asertivo, interviniendo el/la docente las veces que sea necesario para que esto no ocurra).
3. Tras terminar cada escenificación la maestra o el maestro pregunta a cada alumna y alumno cómo se ha sentido en su papel, si le ha resultado fácil o difícil mantenerlo y por qué. Después pregunta a los/las espectadores cómo han visto la escenificación y sobre todo qué les ha parecido la forma en la que ha resuelto la situación el/la alumno/a asertivo/a en cuanto a formas de comunicación verbales (tono de voz, firmeza, frases, etc.) y no verbales (gestos con la cara, expresividad de las manos, mantener la mirada, posiciones del cuerpo en función del diálogo, etc.)
4. El profesorado propondrá que practiquen fuera del aula las diferentes formas de "decir no" en aquellas situaciones que no les gusten, salvo en las que tienen que ver con sus obligaciones con sus madres y padres, pues con ellos las negativas les pueden crear problemas.

Sugerencia para el profesorado:

Estas representaciones pueden grabarse en vídeo, si el centro dispone de tal recurso, contrastando el análisis que realiza el grupo de la representación, con cada escena grabada, permitiendo esto que los/las protagonistas vean como actúan y corrijan sus comportamientos no verbales y verbales.

En semanas posteriores puede preguntar a las alumnas y los alumnos si han practicado alguna forma de "decir no" y cómo ha resultado la experiencia, pudiendo incluso proponer la dramatización de la escena real en la clase.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Dos sesiones de 60': Sesión 1ª: apartados 1, 2 y 3 Sesión 2ª: apartados 1, 2, 3 y 4 (los grupos que queden pendientes de realizar su representación la escenificarán y corregirán en la segunda sesión).	Hoja para el alumnado de esta actividad, recortada por Fichas Hoja para el alumnado de la actividad 24 Vídeo y televisión opcional	Lengua castellana Educación artística

BLOQUE IV: ACTIVIDADES QUE INCLUYAN HABILIDADES SOCIALES: **Habilidades de comunicación, asertividad y presión de grupo**

ACTIVIDAD 25

"Mantengo lo que quiero"

HOJA PARA EL ALUMNADO

SITUACIÓN 1:

La pandilla de Alex suele divertirse con los juegos de ordenador. Normalmente los viernes por la tarde salen de clase y quedan en casa de alguno de ellos a echar una partida. Este viernes Alex no quiere ir porque ha quedado con su abuelo. Pedro, Ana y Juan insisten en que vaya, pero él sabe que le ha prometido a su abuelo que lo acompañará. ¿Cómo explica Alex a sus amistades que no va a ir con ellos, sin que se enfaden y cuenten con él para próximas ocasiones?.

SITUACIÓN 2:

El sábado, Pedro invitó a Alex a merendar unas pizzas en su casa, porque su madre y su padre salían. Al llegar se encontraron con su hermano mayor y un amigo de la Universidad que estaban tomando unas cervezas. Cuando se sentaron a comerse las pizzas, su hermano y su amigo les dijeron que la pizza se acompaña con cerveza. Pedro y Alex no querían, pues estaban tomando refrescos y agua. ¿Qué deben hacer Pedro y Alex para mantener su negativa?.

SITUACIÓN 3:

Alex se encuentra con María, una chica de su clase que ha repetido curso, en la puerta del colegio. María, en vez de dirigirse a clase, se marcha hacia la salida, donde lo esperan dos chicos más. Al pasar junto a Alex lo coge del brazo y le dice que no vaya a clase, que se vaya con ellos que les falta un jugador para un partido de fútbol y que lo van a pasar genial; además se saltan la clase de matemáticas porque el profesor es un pesado. A Alex, su madre y su padre le han puesto una profesora de matemáticas porque las lleva flojas, por lo que no quiere perderse las explicaciones, pero no sabe cómo negarse, ¿cómo dirá Alex que no puede ir al partido de fútbol de manera que ellos no se enfaden?.

SITUACIÓN 4:

El sábado un grupo de jóvenes del barrio habían hecho "botelleo" y habían dejado en el jardín algunas botellas medio llenas de cerveza. Ana, María, Sonia y Alex bajaron a patinar. Al ver las botellas, Sonia propuso probar el contenido, imitando a los mayores. A Ana le parecía mal beber de una botella que otras personas ya habían chupado y que además contenía alcohol. ¿Cómo podría exponer Ana su decisión de forma asertiva?

SITUACIÓN 5:

Ana, Alex y Pedro viven cerca de la Estación del tren. El domingo por la mañana suelen ponerse los patines y hacer carreras en el jardín, pero Juan tiene la idea de acercarse a las vías a ver como para el tren. Juan los está convenciendo, pero a Ana su padre le tiene dicho que no se acerque a las vías porque es peligroso, por lo que no quiere ir, aunque no sabe cómo decirlo, ¿cómo planteará su decisión a los amigos?.

SITUACIÓN 6:

En el verano Alex, Ana, Pedro y Juan utilizan las bicicletas para desplazarse. Una tarde, Pedro está entusiasmado porque su hermano le ha contado una película en la que unos chicos se cogen a los coches y transitan las calles muy rápido en bicicleta, así que propone que ellos hagan lo mismo. A Alex le da miedo cogerse a un coche cuando va en bicicleta porque es peligroso, así que decide no hacerlo. ¿Cómo se justifica e intenta convencer a sus amistades de que no lo hagan?.

BLOQUE V:

ACTIVIDADES PARA FACILITAR EL CONSUMO DE OCIO SALUDABLE

Objetivos:

- Potenciar en el alumnado, la utilización responsable y saludable del tiempo libre.
- Dar a conocer al alumnado los recursos o alternativas de ocio de su entorno (barrio, ciudad, etc.).
- Enseñar al alumnado el consumo de ocio saludable.
- Estimular en el alumnado la práctica de actividades de ocio saludables para facilitar que se conviertan en aficiones.

Contenidos:

- Utilización divertida, saludable y responsable del tiempo libre.
- Recursos de ocio de su entorno más inmediato (barrio, pueblo, etc.).

Actividades

- | | |
|----------------------|---|
| Actividad 26: | ¿Cómo me divierto? |
| Actividad 27: | Vamos a conocer nuestro entorno |
| Actividad 28: | ¿Qué podemos hacer en nuestro tiempo libre? |
| Actividad 29: | Matemáticas contra el tabaco |
| Actividad 30: | ¿Qué veo en la tele? |

BLOQUE IV: ACTIVIDADES PARA FACILITAR EL CONSUMO DE OCIO SALUDABLE

ACTIVIDAD 26

¿Cómo me divierto?

HOJA PARA EL PROFESORADO

- 1.** El profesorado explica previamente el concepto de tiempo libre (consultar cuaderno 5, pág 22-23) y la necesidad de llevar a cabo actividades saludables durante el mismo. A continuación reparte la Hoja para el alumnado indicando que deben rellenarla individualmente. Esta Hoja está formada por un cuadro de doble entrada en el que aparecen en el eje vertical los días de la semana y en el horizontal el tipo de actividad que realizan, a la hora que la realizan, durante cuanto tiempo, si la actividad les parece aburrida o divertida o si la realizan solos/as o acompañados/as.
- 2.** Una vez cumplimentada individualmente la Hoja para el alumnado, la profesora o el profesor divide la clase en grupos de cuatro o cinco alumnos/as y les entrega la misma Hoja para el alumnado sin rellenar, para que entre todo el grupo elaboren una ficha común, con las actividades que más se repitan de entre todas las fichas. Después la persona que hace de portavoz de cada grupo expone al resto de sus compañeras y compañeros de la clase, la ficha común elaborada.
- 3.** A continuación, el/la docente anota en la pizarra aquellas actividades comunes que vayan diciendo las personas que hacen de portavoces de cada grupo y hará un resumen de lo expuesto, señalando o resaltando aquellas actividades que pueden considerarse más provechosas y las menos adecuadas para el desarrollo personal del alumnado (por Ej.: exceso de horas sedentarias, aislamiento, etc.).

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 60':	Hoja para el alumnado Lápiz Pizarra	Ciencias, Geografía e Historia. Educación física

BLOQUE IV: ACTIVIDADES PARA FACILITAR EL CONSUMO DE OCIO SALUDABLE

ACTIVIDAD 26

¿Cómo me divierto?

HOJA PARA EL ALUMNADO

Enumera las actividades que haces en tu tiempo libre, durante todos los días de la semana.

	Nombre de la actividad	Hora a la que la realizas	Durante cuánto tiempo	¿Es divertida o aburrida?	¿La haces solo/a o acompañado/a?
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

¿Qué otra actividad te gustaría hacer? _____

¿Por qué no lo haces? _____

BLOQUE IV: ACTIVIDADES PARA FACILITAR EL CONSUMO DE OCIO SALUDABLE

ACTIVIDAD 27

Vamos a conocer nuestro entorno

HOJA PARA EL PROFESORADO

1. El profesorado agrupa al alumnado en tríos, asigna a cada uno una actividad saludable y les entrega la Hoja para el alumnado. A continuación les explica que cada grupo debe traer para la sesión siguiente, dicha Hoja cumplimentada con los datos que se les pide de la actividad asignada. Esta actividad servirá para acercar a las alumnas y los alumnos a la realidad del municipio, en cuanto a las diferentes alternativas de tiempo libre a las que pueden acceder.

La información de la actividad que traiga cada grupo, debe ser fidedigna, para ello la pueden recabar por teléfono a las instituciones municipales o privadas; preguntar a sus madres y padres u otros adultos; a través de la página Web del Ayuntamiento de su localidad; visitando las instalaciones y preguntando a los monitores o en las oficinas de información, etc.

2. Cuando los grupos traen las fichas rellenas, las leen en voz alta para toda la clase y se elabora un mural donde se pegan todas ellas, en el que quedan reflejadas las actividades de las que han conseguido información. Este mural debe estar expuesto en un sitio visible de la clase o del centro escolar, para que las alumnas y los alumnos conozcan los recursos de ocio a los que pueden tener acceso.
3. El profesorado concluirá exponiendo, las cosas que se pueden hacer en nuestra localidad y las que merece la pena practicar.

Las actividades pueden ser:

- Las obtenidas en la sesión anterior.
- Las que aparecen en la Actividad 28.
- O las siguientes: Practicar algún deporte a través de Escuelas Deportivas Municipales (fútbol, baloncesto, balonmano, judo, tenis, natación, etc.); aprender a tocar un instrumento musical (flauta, piano, guitarra, etc.); participar en grupos de bailes regionales, coros, ballet, dibujo, etc.; visitar bibliotecas públicas y participar en sus actividades (prestámos de libro, fomento de la lectura, videoteca, etc.).

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Dos sesiones: Sesión 1ª de 15': Apartado 1 Sesión 2ª de 45': Apartados 2 y 3	Hoja para el alumnado Cartulinas Pegamento	Ciencias, Geografía e Historia Educación artística Educación física

BLOQUE IV: ACTIVIDADES PARA FACILITAR EL CONSUMO DE OCIO SALUDABLE

ACTIVIDAD 27

Vamos a conocer nuestro entorno

HOJA PARA EL ALUMNADO

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: _____

Características de la actividad:

Dónde se realiza:	
Horario:	
Cuánto dinero cuesta:	
Quiénes la pueden realizar:	
Requisitos o condiciones para inscribirse:	

BLOQUE IV: ACTIVIDADES PARA FACILITAR EL CONSUMO DE OCIO SALUDABLE

ACTIVIDAD 28

¿Qué podemos hacer en nuestro tiempo libre?

HOJA PARA EL PROFESORADO

1. La profesora o el profesor divide la clase en grupos de tres o cuatro alumnos/as y les reparte la Hoja para el alumnado. En ella hay una batería de actividades con tres categorías: deportivas, culturales y de relación social. Cada grupo de alumnas y alumnos debe seleccionar una actividad de entre las tres categorías, para llevarla a cabo ellos/as mismos/as en el siguiente fin de semana.
2. Pasado el fin de semana señalado, una vez realizada la actividad elegida, cada grupo debe explicar la experiencia al resto de compañeras y compañeros, respondiendo a las siguientes cuestiones que la profesora o el profesor anotará en la pizarra:
 - Si les ha gustado o no la actividad realizada.
 - Cuánto dinero les ha costado.
 - Si volverían a repetirla.
 - Si tienen previsto realizar alguna otra actividad en los siguientes fines de semana.
3. El/la docente, a modo de conclusión, hablará de las diferentes posibilidades que nos brindan los fines de semana para hacer cosas que nos gustan, diferentes de las obligaciones de la semana, que bien planificadas pueden resultar muy estimulantes.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Dos sesiones: Sesión 1ª de 15': Apartado 1 Sesión 2ª de 30': Apartados 2 y 3	Hoja para el alumnado Pizarra	Ciencias, Geografía e Historia Educación física

BLOQUE IV: ACTIVIDADES PARA FACILITAR EL CONSUMO DE OCIO SALUDABLE

ACTIVIDAD 28

¿Qué podemos hacer en nuestro tiempo libre?

HOJA PARA EL ALUMNADO

Actividades	Quiénes la van a realizar
ACTIVIDADES DEPORTIVAS:	
Jugar al baloncesto	
Practicar balonvolea	
Practicar balonmano	
Practicar fútbol sala	
Practicar tenis	
Practicar tenis de mesa	
Practicar atletismo	
Practicar natación	
Practicar ciclismo	
Patinar	
Otros deportes:	
ACTIVIDADES CULTURALES:	
Tocar algún instrumento musical	
Aprender a bailar	
Ver cine	
Visitar museos y exposiciones	
Escribir poesías, novelas, cuentos	
Leer libros, revistas, periódicos	
Hacer cerámica	
Reciclar papel	
Hacer fotos	
Otras actividades culturales:	
ACTIVIDADES DE RELACIÓN SOCIAL:	
Salir a merendar	
Ir al parque	
Invitar a las amigas y los amigos a mi casa a ver una película	
Practicar juegos de mesa	
Otras actividades sociales:	

BLOQUE IV: ACTIVIDADES PARA FACILITAR EL CONSUMO DE OCIO SALUDABLE

ACTIVIDAD 29

Matemáticas contra el tabaco

HOJA PARA EL PROFESORADO

- 1.** El profesorado plantea el siguiente problema al alumnado, anotando los datos básicos en la pizarra, para que lo resuelvan en su cuaderno:

"El hermano mayor de Alex consume dos cajetillas de tabaco diarias. La cajetilla de tabaco cuesta 2'50 " .

A) Calcula cuánto gasta el hermano de Alex durante la semana en comprar tabaco.

B) ¿Cuánto gastará al mes?.

C) Con el gasto de tabaco a la semana ¿cuántos helados podría comprar el hermano de Alex, sabiendo que un helado cuesta 1'25 ?

D) Con el gasto del tabaco al mes ¿cuántas veces podría ir al cine, sabiendo que una entrada cuesta 5 ?.

A)= 35 a la semana; B)=150 al mes; C)= 28 helados; D)= 30 entradas de cine.

Transcurrido el tiempo suficiente, la profesora o el profesor el profesor saca a la pizarra a varios alumnos para resolver gráficamente el problema, dejando anotados los datos finales en la misma.

- 2.** A continuación el profesor pregunta a la clase, en qué cosas más apetecibles que el tabaco, invertirían ellos ese dinero y reflexiona con las alumnas y los alumnos sobre las ventajas económicas de no fumar.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Una sesión de 30'	Pizarra Papel y lápiz	Matemáticas

BLOQUE IV: ACTIVIDADES PARA FACILITAR EL CONSUMO DE OCIO SALUDABLE

ACTIVIDAD 30

¿Qué veo en la tele?

HOJA PARA EL PROFESORADO

1. La profesora o el profesor explica que actualmente la televisión es uno de los medios de comunicación social de mayor relieve, sobre la que se dice que las niñas y los niños dedican mucho tiempo a verla cada día. Reparte la Hoja para el alumnado diciéndoles que se la lleven a casa y anoten las horas en las que ven la televisión y qué programas son los que eligen. La finalidad es comprobar si es verdad que las niñas y los niños ven en exceso la tele.
2. Una semana después, las alumnas y los alumnos traen a clase la Hoja cumplimentada y la maestra o el maestro los divide en grupos de cuatro o cinco, de los cuales eligen un portavoz por grupo. A continuación les dicta las siguientes cuestiones para que las contesten por escrito:

Elaborad cada grupo una lista con los tres programas más vistos por sus miembros.
Anotad tres motivos por los que los habéis seleccionado.
Averiguad cada grupo, el tiempo mínimo y máximo semanal dedicado a ver la televisión.
La media de horas por día dedicadas a ver la televisión en el grupo.
La media semanal de cada grupo que dedicáis a ver la tele.
La hora en la que la mayoría de cada grupo ve la televisión.

Una vez contestado el cuestionario, la persona que hace de portavoz de cada grupo lee las respuestas de las cuestiones planteadas y el/la docente las anota en la pizarra.

3. El profesorado comentará los resultados preguntando a la clase mediante una lluvia de ideas, lo siguiente:

¿Os parece mucho o poco el tiempo que dedicáis a ver la televisión?
¿Qué otras cosas se pueden hacer en el tiempo libre?
¿Qué os parecen los motivos por los que habéis seleccionado los programas preferidos?
¿Qué valores creéis que transmiten esos programas? por ejemplo: solidaridad, amistad, valentía, esfuerzo, etc.; ¿o muestran aspectos negativos para la vida? por ejemplo: violencia para resolver problemas, diversión sin responsabilidades, tener que conseguir las cosas en el momento, etc.

4. Finalmente el profesorado resaltaré la importancia de controlar uno mismo el exceso de tiempo dedicado a ver la televisión y la posibilidad de realizar otras actividades de ocio, siempre respetando los tiempos para dormir y hacer los deberes.

*Basada en la actividad 28: "Ve, veo... ¿qué ves en la televisión?". PIPES.(1997). FAD.

TIEMPO	MATERIALES	ASIGNATURAS
Dos sesiones: Sesión 1ª de 10': Apartado 1 Sesión 2ª de 60': Apartados 2, 3 y 4	Hoja para el alumnado Pizarra Lápiz y papel	Matemáticas

BLOQUE IV: ACTIVIDADES PARA FACILITAR EL CONSUMO DE OCIO SALUDABLE

ACTIVIDAD 30

¿Qué veo en la tele?

HOJA PARA EL ALUMNADO

- Instrucciones: En cada casilla, debes anotar lo siguiente:
 - En la casilla de "Hora": debes anotar a la hora que enciendes la tele y a la hora que la apagas.
 - En la casilla de "Programas": debes anotar todos los programas que ves en ese tiempo.
 - En la casilla de "Tiempo total": debes anotar la suma del número de horas por día.

DÍA	HORA		PROGRAMAS	TIEMPO TOTAL
	ENCENDIDO	APAGADO		
LUNES				
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				
SABADO				
DOMINGO				