



Con esta situación de aprendizaje vas a conocer cómo puedes **prevenir problemas de salud** a través de buenos **hábitos de autocuidado y hábitos de vida saludable**, así como el valor del **ocio activo** para la salud.

También descubrirás cómo influye el **entorno** en el consumo responsable y sostenible. Gracias a estos aprendizajes serás capaz de diseñar una infografía sobre el autocuidado, alimentación y hábitos de vida saludable, incorporando recomendaciones y propuestas lúdicas que dirigirás al equipo directivo. Tu trabajo hará que compañeros del centro comiencen a cuidarse, a preocuparse más por una alimentación saludable y a hacer más ejercicio físico. Un pequeño gesto que conseguirá grandes cambios. A por ello.



Itinerario de aprendizaje

Para comenzar. ¿Qué voy a aprender?

Verás lo que aprenderás y lo que realizarás al final de la situación de aprendizaje.



¿Somos lo que comemos?

Lo que comemos nos define por muchas razones.



Me cuido y cuido mi entorno

Cuidarse a uno mismo implica cuidar el entorno.



Los cuatro pilares de mi salud

La salud necesita de cuatro pilares para sostenerse: alimentación, actividad física, estado emocional y descanso.



Para terminar. ¿Qué he aprendido?

Comprobarás qué has aprendido.



Lectura facilitada

Para comenzar. ¿Qué voy a aprender?

Verás lo que aprenderás y lo que realizarás al final de la situación de aprendizaje.

¿Somos lo que comemos?

Lo que comemos nos define por muchas razones.

Me cuido y cuido mi entorno

Cuidarse a uno mismo implica cuidar el entorno.

Los cuatro pilares de mi salud

La salud necesita de cuatro pilares para sostenerse: alimentación, actividad física, estado emocional y descanso.

Para terminar. ¿Qué he aprendido?

Comprobarás qué has aprendido.



Consejos para las actividades

Trabajo individual

Lee con atención el enunciado.

Es importante que entiendas qué te están preguntando. Para conseguirlo, primero tienes que dedicar un tiempo a concentrarte. Después, lee el enunciado tantas veces como sea necesario, hasta comprenderlo con exactitud.

Dedica unos minutos a reflexionar.

No tengas prisa; es mejor que pienses con calma tu respuesta. Puedes subrayar lo más importante, hacer un resumen o anotar las ideas que te vienen a la cabeza. Después, contrasta todas tus ideas y escoge la respuesta más adecuada para resolver el enunciado.

Escribe las respuestas.

Cuando hayas decidido la respuesta más adecuada, escríbela. Tu docente te dirá si debe ser escrito a mano o en el ordenador. De cualquier forma, recuerda que es importante la presentación: sin tachones, con letra clara, texto ordenado, respeta los márgenes y presta atención a la ortografía.

Repasa el ejercicio.

No olvides repasar tus respuestas; comprueba que son las correctas antes de finalizar la actividad.

Si tienes dudas, pregunta a tu docente.

Tu docente siempre está para ayudarte y enseñarte. Si hay algo que no entiendes con claridad, pregúntale. Recuerda respetar el trabajo de tus compañeros: levanta la mano, habla bajo y utiliza las "palabras mágicas" (por favor, gracias).

Trabajo en parejas

Leed con atención el enunciado.

Es importante que entendáis qué os están preguntando. Dedicad un tiempo a concentraros y leed el enunciado tantas veces como sea necesario, hasta comprenderlo con exactitud.

Estableced turnos de palabra.

Antes de realizar la actividad, decidid los turnos de palabra. Marcad los tiempos para hablar y el orden; debéis poneros de acuerdo y hacer un reparto en igualdad de condiciones.

Respetar a tu pareja.

Daos tiempo para terminar; no tengas prisa para explicar tus ideas. Respetar a tu compañero, no le presiones y espera a que finalice para poner en común la actividad.

Anota tus respuestas.

Si es necesario, puedes apuntar tus respuestas antes de exponerlas. Te ayudará a ordenar las ideas y a explicarlas mejor.

Escucha con atención.

Presta atención a lo que dice tu compañero para entender de verdad. A la hora de hablar, recuerda: respeta los turnos y las opiniones, habla bajo, expón tus ideas sin imponerlas y utiliza las "palabras mágicas" (por favor, gracias).

Trabajo en pequeños grupos

Sois un equipo.

Juntos haréis la actividad, debéis tomar todas las decisiones poniéndoos de acuerdo para trabajar como un equipo unido. Estableced la forma para llegar a un consenso entre todo el grupo. Podéis hacerlo levantando la mano o escribiéndolo en un papel. Acepta con respeto las ideas de la mayoría.

Todos debéis participar.

Da igual el número de personas que forméis el grupo, todas deben participar. Se trata de colaborar y trabajar en equipo para realizar la actividad. Decidid el reparto de tiempos y respetadlo. Sentaos juntos de forma que podáis ver la cara de todos.

Organizad el trabajo.

Es importante que decidáis qué roles habrá en el equipo y qué tareas se realizarán. Después, designad quién asumirá cada rol y quién hará cada tarea. ¿Quién será portavoz? ¿Quién dará los turnos de palabra? Os ayudará a trabajar de forma más ordenada.

Compartid ideas.

Se trata de debatir y no de discutir. No tengas prisa por explicar tus ideas. Escucha las opiniones de tus compañeros con atención para poder entender qué quieren decir. Cuantas más ideas se expresen, mejores opciones para realizar la actividad.

Respetad a tus compañeros.

Permanece en tu sitio, con tu equipo, sin moverte por la clase. Sé amable y cordial. Cumple las tareas asignadas. A la hora de hablar, recuerda: pide la palabra, respeta los turnos, los tiempos y las opiniones, habla bajo, expón tus ideas sin imponerlas y utiliza las "palabras mágicas" (por favor, gracias).

Trabajo en gran grupo**Sois un equipo.**

Juntos haréis la actividad, debéis tomar todas las decisiones poniéndoos de acuerdo para trabajar como un equipo unido. Estableced la forma para llegar a un consenso entre todo el grupo. Podéis hacerlo levantando la mano o escribiéndolo en un papel. Acepta con respeto las ideas de la mayoría.

Todos debéis participar.

Da igual el número de personas que forméis el grupo, todas deben participar. Se trata de colaborar y trabajar en equipo para realizar la actividad. Decidid el reparto de tiempos y respetadlo. Sentaos juntos de forma que podáis ver la cara de todos.

Organizad el trabajo.

Es importante que decidáis qué roles habrá en el equipo y qué tareas se realizarán. Después, designad quién asumirá cada rol y quién hará cada

tarea. ¿Quién será portavoz? ¿Quién dará los turnos de palabra? Os ayudará a trabajar de forma más ordenada.

Compartid ideas.

Se trata de debatir y no de discutir. No tengas prisa por explicar tus ideas. Escucha las opiniones de tus compañeros con atención para poder entender qué quieren decir. Cuantas más ideas se expresen, mejores opciones para realizar la actividad.

Respeto a tus compañeros.

Permanece en tu sitio, con tu equipo, sin moverte por la clase. Sé amable y cordial. Cumple las tareas asignadas. A la hora de hablar, recuerda: pide la palabra, respeta los turnos, los tiempos y las opiniones, habla bajo, expón tus ideas sin imponerlas y utiliza las "palabras mágicas" (por favor, gracias).

Para realizar las actividades interactivas tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

Somos lo que comemos



Somos lo que comemos

Mira el siguiente vídeo.

Para visualizar el vídeo que figura a continuación tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

<https://www.youtube.com/embed/Nwg8nAspbvc>

El proceso de alimentarnos es un proceso **voluntario** y debe ser al mismo tiempo comprensivo. Podemos tomar decisiones de cómo hacerlo, cuándo, cómo, para qué... Los alimentos que consumes más a menudo pueden ser **variados**, de **cantidades diferentes** y con **distintos modos de preparación y consumo**...

Cuando decidimos alimentarnos, tomamos decisiones que dependen de nuestros **conocimientos, emociones y habilidades**, y todo ello está muy influenciado por el **entorno**. Conocerás la pirámide NAOS, de la que debe surgir nuestro plato saludable.

<https://www.youtube.com/embed/oWY5Q4udOF8>

[AESAN](#) te propone descubrir más. ¿Te atreves a probar tus conocimientos? Visita el siguiente enlace: [Descubre cómo elaborar un plato saludable](#).



Conoce la pirámide NAOS

Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

Tenemos una pirámide conocida como **pirámide NAOS**. Tiene varias partes:



Actividad 1

Duración: 10 minutos.

Agrupamiento: gran grupo e individual.

En esta actividad tendrás que **resolver algunas cuestiones**.

Momento 1

¿Qué nos explica la pirámide NAOS y por qué partes está formada?

Primeramente, jugareis a un juego sobre la pirámide NAOS. Lo haréis en gran grupo. El docente tendrá el [Juego](#) abierto de la pirámide sin información y entre todos deberéis completarla y justificar por qué la colocáis en ese lugar.

Momento 2

¿Cuáles son los grupos de alimentos?

Consulta el siguiente [enlace](#) para aprenderlos. Recoge en tu cuaderno, haciendo un dibujo, los grupos existentes.

Momento 3

¿Qué son los macronutrientes?

Consulta el siguiente [enlace](#). Recoge en tu cuaderno los que hay con un diseño de nota a modo de recordatorio.

Momento 4

¿Qué son los micronutrientes?

Consulta información en el siguiente [enlace](#). Después, en tu cuaderno, diseña una nota con los que hay a modo de recordatorio. Recorta el dibujo de los grupos de alimentos y las dos notas y crea un póster.



Duración: 10 minutos.
Agrupamiento: individual y en parejas.

Momento 1

Primeramente, elaborarás una lista en la que escribirás los alimentos que habitualmente consumes.

Momento 2

Después, en parejas, poned en común vuestro trabajo y organizad la información en una tabla con dos columnas. En una columna, escribid los alimentos que ambos incluís habitualmente en vuestra alimentación. En otra, los alimentos en los que no coincidís. Fijaos en los que no coinciden. ¿Cuáles son las razones?

Momento 3

Recoged vuestras conclusiones en el cuaderno.



Actividad 3

Duración: 20 minutos.
Agrupamiento: individual.

Después de ver e interiorizar la información sobre la pirámide NAOS y el plato saludable, crea en tu casa un plato saludable con alimentos presentes en tu dieta.

1. Con la ayuda de una persona adulta, elaboralo y disfrútalo.
2. Haz una foto del resultado y compártela en el aula.
3. Con todas las fotos haréis una exposición.

La imagen también te servirá para incluirla en la **infografía**.

Me cuido y cuido mi entorno



Todos estamos conectados

Todos estamos conectados con el entorno que nos rodea, como si fuéramos piezas de un gran rompecabezas. El aire que respiramos, los árboles que nos dan sombra y los diferentes animales que viven junto a nosotros forman parte de nuestra naturaleza. **Cuidar y proteger el medio y sus habitantes** es una manera de mostrar nuestro respeto.



¿Existen relaciones de conexión entre las personas y el cuidado del entorno?

¡Sí! Aquí tienes algunos ejemplos:

- Reciclaje
- Uso responsable del agua. Puedes visualizar este [vídeo](#) sobre ello.
- Transporte sostenible.
- Plantación de árboles.
- Consumo responsable.
- Cuidado de la vida silvestre.
- Educación ambiental.



Actividad 1

Duración: 10 minutos.
Agrupamiento: pequeños grupos.

Visualiza el siguiente vídeo.

Para visualizar el vídeo que figura a continuación tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"
(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

<https://www.youtube.com/embed/vVZ8s7Zkdlg>

Después de ver el vídeo, en pequeños grupos, con la dinámica del folio giratorio o similar, contestad a la siguiente cuestión:

- ¿Cómo pueden dañar el entorno mis decisiones a la hora de comprar alimentos?

Luego compartiréis los resultados en gran grupo.



Hábitos saludables y no saludables

Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"
(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

Como personas, podemos tener **hábitos saludables**, como beber agua o comer fruta, y **no saludables**, como ingerir mucho azúcar o comer muchos alimentos ultraprocesados, que están relacionados con la alimentación e influyen en el entorno.

Hábitos saludables

- [Comer en el exterior](#)
- Conocer la conservación de los alimentos
- Consumir poco azúcar
- [Reducir el consumo de bebidas energéticas](#)
- No consumir habitualmente alimentos procesados
- Conocer [NUTRI SCORE](#)
- [Ingredientes tecnológicos](#)

Hay ideas geniales para tener en cuenta. **Puedes consultarlas [aquí](#).**

Así pues, sabiendo que para alimentarnos necesitamos el entorno, debemos pararnos a pensar en los procesos que se llevan a cabo para producir un determinado alimento y en qué mejoras se pueden introducir para causarle el menor daño posible. Como consumidores, **podemos emprender muchas acciones que serán de ayuda.**

Si mejoras tus habilidades de compra elaborando una lista, conociendo el [lenguaje del etiquetado](#), planificando menús o llevando tus propios envases, estarás ayudando al entorno.

Puedes jugar a este [juego de dominó](#), con el que conocerás recomendaciones



Actividad 2

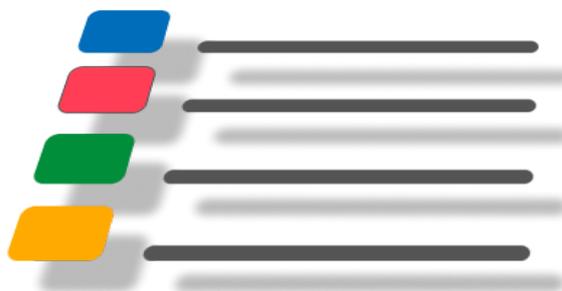
Responde a las siguientes preguntas relacionadas con el contenido anterior y, a continuación, realiza la actividad individual que te propondremos.

Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional" (<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)



3 ✓ 0 ✗ 0 🕒 0

00:00 🔄 🚫



[Pulse aquí para jugar](#)

Elige un hábito saludable y prepara una exposición oral breve, de alrededor de 5 minutos, para exponer al grupo clase. Antes de comenzar a prepararla, revisa la

siguiente [rúbrica](#). De ella, como puedes observar, salen los aspectos importantes en los que debes fijarte para preparar tu exposición.

Tema

Decidir el hábito saludable. Buscar información y crear un sencillo mapa conceptual a mano, o con plataformas o apps, para crear mapas conceptuales y mentales con la información. El docente te hablará de alguna opción. Memorizar la información.

Material

Decide si vas a utilizar material durante tu exposición. Si es así, prepáralo. Puede ser un dibujo, un pequeño vídeo, una foto...

Tono, pronunciación

Práctica, grábate y revista tu trabajo. Así podrás localizar los aspectos que puedes mejorar antes del día de la exposición.

Vocabulario

Enriquece tu propuesta con nuevo vocabulario.

Postura, contacto visual

Haz pruebas en casa. Pide a un adulto que te observe y que, al finalizar, te diga cómo es tu postura y si mantienes o no contacto visual. Recuerda mantener una postura erguida y el contacto visual con las personas a las que hablas.

Temporalización

Ajusta tu exposición a los 5 minutos.

Puedes utilizar, para organizar la información y que te sirva de soporte, una aplicación como [Canva](#) o similar. Consulta este [manual de uso](#). Atrévete a crear

un diagrama, esquema o mapa conceptual con [Creately](#). Será un material útil para tu infografía final.



Actividad 3

Duración: 30 minutos

Agrupamiento: individual

Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional" (<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

Para cuidar el entorno debes cuidar la flora y la fauna, respetar senderos, no tirar basura y clasificarla para favorecer el reciclaje ([Guía de gestión de residuos](#)). Hay un aspecto muy importante que a veces no se tiene en cuenta a la hora de ir a comprar y que es fundamental para nuestro entorno: comprar productos de cercanía y a productores que estén muy concienciados con el embalaje básico y con el uso de materiales reutilizables. En este vídeo conocerás al *Homo consumus*.

Para visualizar el vídeo que figura a continuación tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional" (<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

<https://www.youtube.com/embed/7XMZ-nxiJY>

Haz un resumen con los aspectos a mejorar del *Homo consumus* y organízalo para tenerlo listo para crear la infografía final.

Puedes ver el siguiente [vídeo sobre desarrollo sostenible](#) para conocer más sobre los objetivos de desarrollo sostenible.



Había una vez...

Escucha el siguiente cuento.

Para escuchar el audio que figura a continuación tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma de "Bienestar

emocional”

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

<ud12ep_audio1_ap3_ecovilla.mp3>



Lectura facilitada

Lee el siguiente cuento.

Había una vez un pequeño pueblo llamado Eco Villa. Todos sus habitantes vivían en armonía con la naturaleza y se preocupaban por cuidar el planeta. En este lugar mágico vivía un niño llamado Leo que era muy curioso y siempre estaba en busca de nuevas aventuras.

Un día, Leo escuchó un rumor sobre una tienda especial en el centro del pueblo. Decían que dentro de esa tienda había objetos mágicos y sorprendentes, pero también se decía que era muy importante utilizarlos con responsabilidad.

Intrigado, Leo decidió visitar la tienda y se encontró con el amable señor Eco, el dueño de la tienda. El señor Eco le mostró una gran variedad de objetos, desde juguetes hasta dispositivos electrónicos, pero le advirtió de que cada cosa tenía un propósito especial y debía ser usada con conciencia.

Leo eligió un juguete con luces brillantes y sonidos emocionantes. Aunque le encantaba, el señor Eco le explicó que tenía baterías recargables y que, una vez agotadas, debían ser recicladas correctamente para no contaminar el medio ambiente.

Luego, Leo encontró una tableta electrónica con muchos juegos divertidos, pero el señor Eco le explicó que no debía pasar demasiado tiempo jugando en ella, ya que consumía mucha energía y era mejor disfrutar del aire libre y de la compañía de sus amigos.

Finalmente, Leo vio una mochila de materiales reciclados, perfecta para llevar sus meriendas y libros a la escuela. El señor Eco le mostró cómo esa mochila contribuía a reducir el uso de plástico y ayudaba a mantener limpio el entorno.

Entonces, Leo entendió que el consumo responsable significaba elegir con sabiduría y pensar en cómo sus decisiones afectaban al planeta. Prometió utilizar los objetos de la tienda de manera consciente y preocuparse siempre por la naturaleza.

Desde ese día, Leo se convirtió en el guardián del consumo responsable en Eco Villa. Ayudó a sus amigos a comprender la importancia de cuidar el entorno y, juntos, hicieron del pueblo un lugar aún más mágico y sostenible.

Y así, con cada elección responsable que hacían, la magia de Eco Villa crecía y se expandía, inspirando a otros lugares a seguir su ejemplo. Porque todos entendieron que, cuando cuidamos el planeta, él también nos cuida a nosotros. Y así vivieron felices y en armonía con la naturaleza para siempre.



Actividad 4

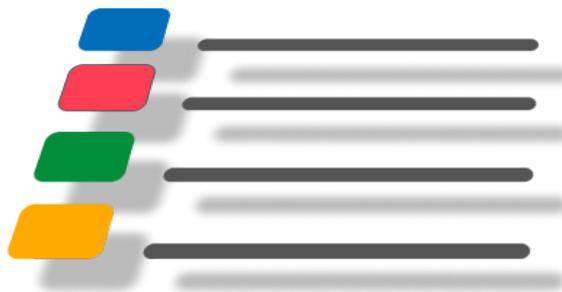
Responde a la siguientes preguntas relacionadas con el audio que acabas de escuchar y, a continuación, realiza la actividad grupal que te propondremos.

Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional" (<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)



10 ✓ 0 ✗ 0 🕒 0

00:00 🗑️ 🔄



[Pulse aquí para jugar](#)

Por parejas, crearéis una tabla con dos columnas en las que colocaréis nombres de objetos comunes que se os ocurran, clasificándolos en

consumo responsable y consumo irresponsable.

Duración: 5 minutos.
Agrupamiento: parejas.

Consumo responsable	Consumo irresponsable

Los cuatro pilares de mi salud



Los cuatro pilares de la salud

Los cuatro pilares de la salud son:

La alimentación

La salud comienza con la alimentación. Una buena dieta es la que está ajustada a tus necesidades y a tu estilo de vida.

El descanso

El sueño es una de las maneras que tiene nuestro cuerpo de recuperarse.

La actividad física

El ejercicio es una de las formas más adecuadas para mantenerse sano y controlar el peso.

Las emociones

Controlar el estrés o la ansiedad es fundamental, ya que afectan en gran medida a nuestra salud. Mantenernos concentrados nos ayudará.

Para visualizar los vídeos que figuran a continuación tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional" (<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

Mira el siguiente vídeo sobre los cuatro pilares de La Galaxia Saludable.

<https://www.youtube.com/embed/Il60X7eg1W0>

Si quieres ampliar información sobre el pilar psicológico y emocional puedes ver este otro vídeo:

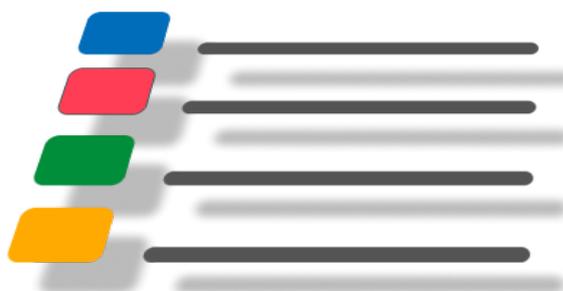


Actividad 1

Elija la respuesta correcta

2 ✓ 0 ✗ 0 ∞ 0

00:00  



[Pulse aquí para jugar](#)



Actividad 2

Duración: 10 minutos

Agrupamiento: pequeños grupos

Conoced las [doce razones saludables](#) y responded en pequeños grupos:

- ¿Qué significa que las doce razones son universales?
- ¿Creéis que es así?

Justificad vuestras respuestas y recogedlas en vuestro cuaderno. Luego, compartidlas de forma voluntaria en gran grupo. Finalmente, cread varios carteles con las doce razones para exponer en el aula o centro.



Actividad 3

Localiza en la sopa de letras diez palabras relacionadas con este apartado.

Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de “Bienestar emocional”

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>).

10 ✓ 0 🎁 0



El juego ya ha comenzado.

Y	J	D	E	S	A	Y	U	N	O
S	V	E	G	E	T	A	L	E	S
O	R	S	R	R	F	O	U	W	D
N	V	I	W	D	L	W	N	C	C
R	D	E	P	O	R	T	E	I	D
I	E	J	E	R	C	I	C	I	O
S	D	H	J	M	A	G	U	A	Y
A	W	P	H	I	G	I	E	N	E
H	R	F	F	R	U	T	A	S	A
L	I	M	P	I	E	Z	A	R	C

- 1.- Actividad física que mejora la salud y la forma física.
- 2.- Alimentos naturales, deliciosos y llenos de vitaminas.
- 3.- Descansar para reponer energías y estar alerta durante el día.

- 4.- Esencial para hidratar y mantener el cuerpo funcionando correctamente.
- 5.- Alimentos ricos en nutrientes que ayudan a mantenernos saludables.
- 6.- Prácticas de limpieza para mantener la salud y prevenir enfermedades.
- 7.- Actividades competitivas o recreativas que mejoran la condición física.
- 8.- Primera comida del día para empezar con energía y concentración.
- 9.- Mantener el entorno limpio y ordenado para una vida saludable.
- 10.- Expresar alegría y felicidad que beneficia nuestra salud mental.

Finalizar



Actividad 4

Duración: 10 minutos
Agrupamiento: individual

Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional" (<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

Visiona este vídeo sobre el estrés y la postura y responde a las preguntas.

https://www.youtube.com/embed/r_vgm4ZVpCw



El estrés nos hace más vulnerables a sufrir enfermedades.

Verdadero Falso

Verdadero

Educar en hábitos posturales ayuda a reducir el estrés.

- Verdadero Falso

Verdadero

El estrés se cura con medicación y no depende de nuestro estilo de vida.

- Verdadero Falso

Falso

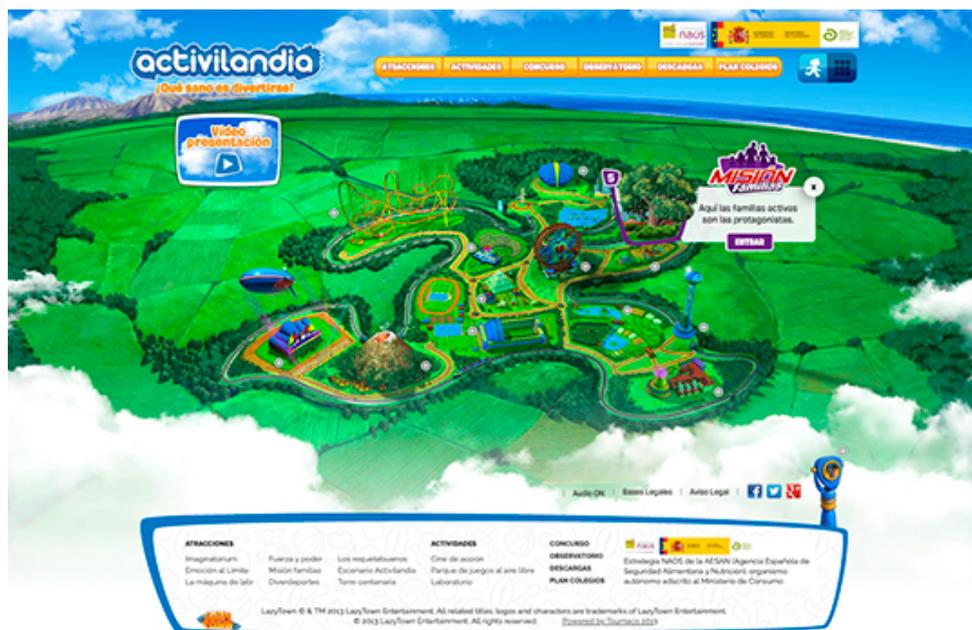


ACTIVALANDIA

Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional" (<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

Entra en el siguiente enlace. Accederás a [Activalandia](#).

- Accede al escenario de Activalandia y baila. Reflexiona sobre qué medidas debes establecer al realizar esa actividad para cuidar tu entorno. Hidrátate a menudo. Con agua.
- Entra en el apartado de actividades y selecciona los [juegos al aire libre](#) adaptados a tu edad. Seleccionad uno por grupo y ponedlo en práctica centrándoos en las medidas de cuidado del entorno. Reflexionad en grupo y recoged el resultado en el cuaderno. ¿Qué medidas de cuidado del entorno debes establecer cuando realizas actividad física en él?



Para terminar, ¿qué he aprendido?



Evalúate

A continuación, te presentamos algunas actividades para evaluarte. Después de hacerlas, realiza el ejercicio final, que te servirá para trasladar a una situación particular los aprendizajes adquiridos durante esta situación de aprendizaje.

Actividad 1.

El proceso de alimentación es voluntario y comprensivo, por eso puedo modificarlo.

- Verdadero
- Falso

Actividad 2.

Educarme y aprender aspectos relacionados con la alimentación me ayudará a cuidar el entorno.

- Verdadero
- Falso

Actividad 3.

Los cuatro pilares de la salud son alimentación, ejercicio, estudio y descanso.

- Verdadero
- Falso

Actividad 4.

Descansar bien depende de muchos factores. Por ejemplo, de cómo me alimento antes de acostarme, de la temperatura, del material del que está hecho mi pijama...

- Verdadero
- Falso

Actividad 5.

El estrés es una enfermedad que no depende de mi estilo de vida.

- Verdadero
- Falso

Actividad 6.

En la pirámide NAOS se propone que consumamos fruta

- A diario
- Una vez a la semana
- Dos veces a la semana

Actividad 7.

Cuando manipulamos alimentos debemos

- Lavarnos bien las manos
- Limpiar las manos con un paño es suficiente
- Si no les veo suciedad, no hace falta que me las lave.

Para realizar esta actividad de evaluación tienes dos opciones:

- Acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"
(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index>.)



- Marcar la opción que creas correcta y comprobar el resultado con tu profesor/a o con otros estudiantes.

ENVIAR RESPUESTAS



Para terminar

Duración: 40 minutos
Agrupamiento: individual

Producto final

Es el momento de crear una infografía.

¿Qué es una infografía?

Consulta el siguiente [enlace](#) para resolver estos interrogantes. Puedes crearla con un programa de diseño como puede ser Canva. Incluye el texto y las imágenes. Valora el uso de pictogramas. Puedes encontrar información importante para elaborarlos y buscarlos en <https://www.wikipicto.com/>. Para buscar imágenes puedes usar [Pixabay](#).

Necesitarás los siguientes materiales que has ido realizando a lo largo de esta Unidad. No te preocupes si no los tienes todos

- Apartado "Somos lo que comemos", actividad 1. **Póster.**
- Apartado "Somos lo que comemos", actividad 2. **Lista de alimentos saludables que consumís habitualmente.**
- Apartado "Somos lo que comemos", actividad 3. **Foto del plato saludable.**
- Apartado "Me cuido y cuido mi entorno", actividad 1. **Folio giratorio.**
- Apartado "Me cuido y cuido mi entorno", actividad 2. **Vídeo de la exposición oral sobre un hábito saludable** (si lo habéis grabado en clase).
- Apartado "Los cuatro pilares de mi salud", actividad 2. **Carteles de las doce razones saludables.**

Poned las infografías en común. Valorad los aspectos más importantes y bien formulados de cada una. Hacedlas llegar a la dirección de vuestro centro.



Obra publicada con [Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



Comunidad
de Madrid



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN PROFESIONAL



programa
bienestar
emocional
nivel educativo