

Programa educativo escolar

HÁBITOS SALUDABLES
5º y 6º Educación Primaria
y
1º y 2º de Educación Secundaria

LA CASA ENCENDIDA



La Casa Encendida

La Casa Encendida es un centro social y cultural de Fundación Obra Social y Monte de Piedad de Madrid.

Un espacio de uso público, de trabajo, formación, promoción y difusión de la cultura contemporánea, que intenta satisfacer los intereses y demandas de un amplio público.

En el Área de Medio Ambiente, trabajamos y ponemos en marcha iniciativas dedicadas a avanzar sin comprometer el mañana, con especial énfasis en el medio ambiente urbano. Una de sus principales líneas de trabajo es la sensibilización ambiental de niños y jóvenes en edad escolar y por ello dispone de una amplia oferta de actividades para centros educativos.

Programa educativo escolar del Área de Medio Ambiente

El Área de Medio Ambiente, dispone de una amplia oferta educativa, compuesta por actividades para todos los niveles educativos y procurando que las propuestas sean interesantes siempre de un modo transversal y también en algunos casos, se ajusten completamente al currículo oficial.

Este programa ofrece actividades, complementarias al aula, relacionadas fundamentalmente con el medio ambiente urbano. Se trabaja la relación del alumnado con su entorno más próximo y su influencia en el medio natural y la responsabilidad que tiene hacia él. Todo ello a través de diferentes medios expositivos, audiovisuales, juegos y dinámicas específicas para cada actividad y etapa educativa, intentando siempre que prime el fomento del interés sobre estos temas en el participante.

Hábitos saludables

Incorporar nuevas costumbre en nuestro día a día y resolver las necesidades cotidianas de modo que resulten beneficiosas para nuestra salud, es un reto que tenemos que afrontar.

El desafío se llama *vida saludable*.

¿Eres un chico/a sano/a? Ven con tu clase y cuéntanos cómo lo haces y si no lo eres, abre bien los oídos porque en La Casa Encendida os vamos a dar un montón de ideas para que os mole tener hábitos saludables.



Objetivos

- Distinguir entre hábitos saludables y los que no lo son.
- Aprender cómo afecta nuestra nutrición al medio ambiente.
- Aprender a comer bien.
- Conocer la importancia del deporte y de los problemas que genera una vida sedentaria.
- Conocer la importancia que el sueño y la higiene tiene en nuestro desarrollo.
- Valorar las consecuencias de los tóxicos.



Secuencia de actividades

Duración: 1 hora y 30 minutos

Conceptos

Trabajaremos aspectos teóricos que se introducirán a través de medios audiovisuales y de manera dinámica y participativa.

Juegos

Realizaremos juegos de grupo para practicar algunos de los conceptos trabajados.

Experimentos: en nuestro aula-laboratorio, haremos algunos experimentos para demostrar empíricamente algunas cuestiones relacionadas con nuestra salud y nuestros Hábitos.



Conceptos (actividades)

1. **Cuanto más, más abajo y cuanto menos más arriba.**

Haremos un juego con todos los grupos de alimentos hasta conformar la pirámide clásica de los alimentos.

2. **La doble pirámide**

Haremos un guiño no solo a nuestra salud sino también a la del planeta

3. **Comer colores**

Haremos 6 grupos para trabajar las propiedades de frutas, hortalizas y verduras en función de su color.

4. **Claves dicotómicas, una *chuleta* en la mano**

Aprenderemos a usar las claves dicotómicas para identificar especies de la terraza que desconocemos.

Práctica (actividades)

En el aula laboratorio encontraremos puestos de trabajo en los que llevar a cabo diferentes prácticas relacionadas con la jardinería sostenible.

- Mini maceta de bajo consumo
- Maceta de autorriego
- Insecticida ecológico
- Fungicida ecológico
- Abono a partir de restos de poda
- Uso de programas digitales de diseño de jardines y huertos



Recomendaciones

- Elige para la terraza o jardín especies autóctonas.
- Si tienes espacio puedes compostar los restos orgánicos de casa para abonar las plantas.
- Intenta alejar las plagas de tus jardineras o macetas de interior con productos ecológicos o fabricados en casa.
- Puedes fabricar en casa tu propio abono líquido también, no es necesario que lo compres.
- Procura reconocer las especies vegetales que te rodean.