

¡Bienvenidos a SALTEN 2014!

¡Otra vez juntos! Un nuevo año para seguir aprendiendo y saber más sobre cómo cuidarnos para tener una vida laaaaaarga y saludable. Antes de empezar a trabajar con las nuevas propuestas, qué tal si jugamos un rato y ponemos nuestro cerebro e ingenio a funcionar. A prepararse... En sus marcas... Listos... ¡¡¡¡JUEGO!!!

juego 1

BATATA y MANZANA





• Un jugador lanza a otro la pelota y al mismo tiempo dice: "Batata", el que recibe la pelota debe mencionar el nombre de una "verdura" en menos de 5 segundos. Si el que lanza la pelota dice "Manzana" debe mencionar el nombre de una "fruta", también, en menos de 5 segundos. Cada vez que un jugador lance la pelota, después de haber dicho el nombre de una fruta o verdura, debe volver a decir "Batata" o "Manzana". De esta manera el jugador que recibe la pelota sabrá si tiene que decir el nombre de una fruta o verdura.

• Los jugadores no deben repetir el nombre de las frutas o verduras. El que repita el nombre o no responda a tiempo, irá saliendo de la ronda.

• Es importante que el juego tome velocidad para que sea más ágil y divertido.

Gana el último que queda sentado.









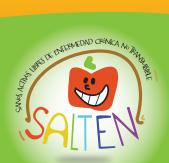
- Se arman 4 equipos con igual cantidad de jugadores.
- Se colocan las 4 sillas a una distancia similar con un libro entre abierto de manera que quede parado de canto. Sobre el lomo del libro se deposita un trozo de manzana. (Quedarán las 4 sillas iguales).
- Se forman 4 filas de jugadores (una por equipo) a una distancia de 2 metros de cada silla.
- Por turno salen los primeros 4 jugadores, que deben alcanzar la silla y tomar el trozo de manzana con los dientes y comerlo.

Pero... hay que hacerlo en la siguiente posición: la mano derecha en la espalda, la pierna izquierda levantada y la mano izquierda tomando la oreja derecha por encima de la cabeza. (¡Sí, se puede!).

- El que tira el libro vuelve atrás en la fila. Los jugadores pasan sucesivamente y la maestra va renovando los trozos de manzanas.
- Gana el equipo en el que todos sus jugadores hayan comido los trocitos en menos tiempo.







No es "seguro" que el agua sea "segura"

En la última ficha que trabajamos el año pasado (la N°5) vimos cómo nuestro organismo necesita agua para poder cumplir con sus funciones vitales. Pero... no toda el agua que nos rodea reúne las condiciones de limpieza y potabilización necesarias para que pueda ser consumida por nosotros. Ni tampoco es apta para lavar las frutas, verduras y demás alimentos que necesitan del agua para su higiene.









La limpieza de manos y utensilios de cocina también es fundamental a la hora de preparar los alimentos.

¿Qué es el agua segura?

Es aquella que por su condición y tratamiento no contiene residuos, ni gérmenes, ni sustancias tóxicas que puedan afectar la salud de las personas.

Ahora, que ya sabés más sobre el agua segura y sus múltiples usos, te proponemos que leas la historia de Josefina; una mamá que llega del mercado dispuesta a preparar el almuerzo:



Josefina se había atrasado esa mañana de verano en la verdulería del mercado. ¡Hacía mucho calor y estaba muy apurada! Había comprado lechuga, tomates, papas y frutillas para el postre. Sacó las papas, la lechuga y los tomates de las bolsas y los colocó sobre la mesada de la cocina. Puso las frutillas en la heladera. Tomó un cuchillo limpio y comenzó a pelar las papas. Las lavó, las cortó en una tabla limpia y las puso a hervir en una olla para hacer una ensalada de papas. Después lavó la lechuga, hoja por hoja, bajo el agua corriente y la cortó, sobre la tabla en la que había cortado las papas, con el mismo cuchillo. Colocó la lechuga lavada en un recipiente limpio. Tomó los tomates, los cortó de igual manera y los puso sobre la lechuga. Se lavó las manos con agua y jabón, se secó y buscó un pañuelo para sonarse la nariz porque estaba resfriada. Luego tomó los platos, vasos y cubiertos, y tendió la mesa para continuar con la preparación de las frutillas para el postre.

Evidentemente Josefina estaba muy apurada y se distrajo un poco...

actividades

... para hacer en el aula con la Seño

•	Escribí una lista con las acciones correctas que realizó Josefina al preparar la comida y tender la mesa y otra con las incorrectas.			
	CORRECTAS	INCORRECTAS		
	Desarrollá los nasos que dehería realizar le	DSEfina para preparar adecuadamente las frutillas para el		
	postre. ¡No olvides ningún detalle!	para preparar adecuadamente las frutillas para et		
•		obre cuáles serían las acciones de higiene más adecua- e consumir las frutas y verduras que ofrece el carro en séntenlo en las aulas de 1ro. a 4to. grado.		



Una buena idea

Traé, todos los días, una botella de plástico o cantimplora de tu casa para tomar agua del dispenser. ¡Podés decorarla, a tu gusto, con la ayuda de tus padres!



Activate, listos...; YA!



Empecemos poniendo a prueba tu memoria.

¿Te acordás cómo fue la primera vez que te subiste a la bici sin rueditas y lograste hacer un recorrido más o menos largo? Y si alguna vez aprendiste a patinar o a andar en rollers, seguramente todavía sentís la emoción del día en que lograste deslizarte unos cuantos metros sin ayuda ¡y sin caerte!

Te proponemos que te tomes un momento y registres cómo y por cuánto tiempo hacés mover tu cuerpo cada día. Correr, caminar, bailar, jugar a la pelota, saltar a la soga, nadar, son algunas de las muchas actividades que nos hacen ponernos en "movimiento". También es muy útil que visualices cuántas horas o minutos diarios le dedicás a actividades tranquilas como mirar la tele, jugar con la computadora o leer.

• Completá este cuadro para comparar tiempos de unas y otras

	+ 🖤	Actividades con movimiento	- 🖤	Actividades tranquilas

PROCRAMA INTECRAL PARA LA PREVENCIÓN DE OBEJIDAD Y ECNT

Nuestro cuerpo "necesita" moverse

De esta manera nos sentimos más sanos física y también mentalmente. Por ejemplo, cuando estamos preocupados o nerviosos por algo, es muy útil despejar la cabeza haciendo una caminata o, por qué no, bailando un rato. ¡Probalo si alguna vez te pasa! Vas a ver como cambia rápidamente tu estado de ánimo y podés mirar las cosas de otra manera, con más serenidad.



Es muy placentero dedicar un rato al día para que tus músculos se despierten, se suelten tus huesos, se estire tu columna vertebral y tus pulmones y tu corazón trabajen más intensamente disfrutando del oxígeno que les llega a través de la sangre cuando hacemos actividad física.

Elegí alguna actividad que te guste mucho, que no te agote ni te aburra y que te encante hacer. ¿No te das ganas de salir a mover el esqueleto ya mismo?









Dato curioso

La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda a los niños y adolescentes realizar 420 minutos de actividad física por semana. Esos 420 minutos semanales equivalen a 60 minutos diarios; es decir, una hora por día. Esto combinando actividades más intensas (como hacer algún deporte) y moderadas (como caminar, andar en bicicleta, etc.).

Cuando hacés actividad física de manera continua lográs:



- Fortalecer tus huesos y tus músculos
- Mejorar tu postura corporal
- Aumentar la confianza en vos mismo
- Conocer nuevos amigos y aprender a jugar en equipo
- Superar obstáculos y disfrutar de tus logros, alcanzándolos con menos esfuerzo y más eficacia
- Sentir bienestar y relajación
- Disfrutar de un buen momento y divertirte
- Utilizar mucha energía física y mental (las neuronas también se activan)

"Hacer actividad física es apostar a vivir más y mejor"

actividades

Para investigar en casa

¿Sabés a que jugaban tus abuelos cuando no existían las computadoras los videojuegos, ni el teléfono?¿Qué hacían? Muchos se entretenían jugando en las calles, la plaza, el club o el potrero.



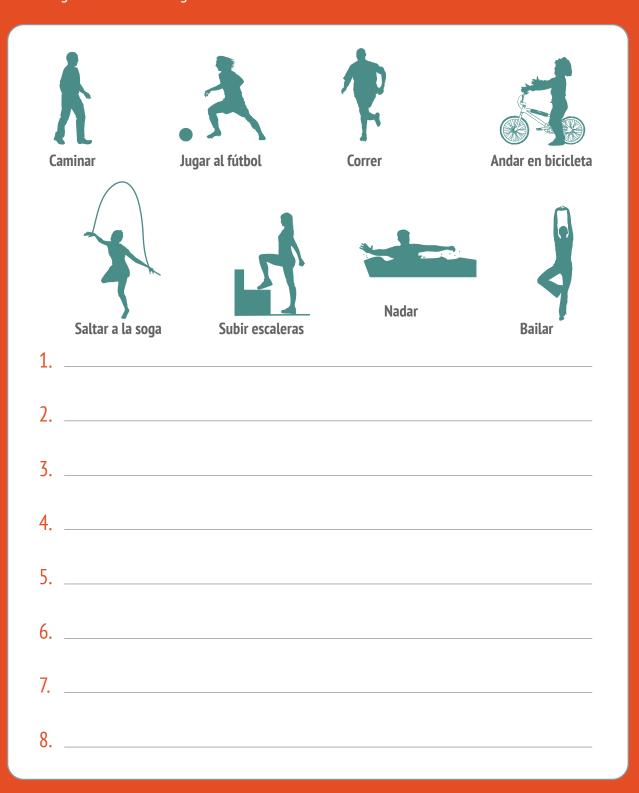
Hacé una breve encuesta a los mayores de tu familia y averiguá a qué juegos jugaban. Elegí uno de ellos, escribí sus reglas y compartilo en el aula con tus amigos y tu maestra. ¡Tal vez puedan jugarlo en el recreo!



Para pensar en el aula

Esta es una serie de propuestas de movimientos.

Te invitamos a que intentes ordenarlas desde la que te parezca menos intensa hasta la más vigorosa. Discutan luego los resultados entre todos.





Cuando movemos nuestro cuerpo y desplegamos toda su energía, nos sentimos vitales y disfrutamos de una linda sensación de placer y bienestar.

En los últimos años, paralelamente al desarrollo de la tecnología y el confort, los hábitos de nuestra sociedad se fueron modificando enormemente. Por ejemplo: nos acostumbramos a usar el auto o el colectivo para trasladamos en trayectos cortos cuando podríamos hacerlo caminando o usando una bicicleta. También pasamos mucho tiempo frente a la pantalla de la tele, de la compu, del celular o de los videojuegos en lugar de jugar en las calles o hacer algún deporte que nos guste.

La realidad de la vida moderna nos alcanza a todos y es parte de nuestras actividades cotidianas. Pero, como ya hemos visto anteriormente, siempre somos libres para elegir cuánto tiempo le dedicamos a cada una de ellas. ¡No es cuestión de dejar de ver la tele o dejar de jugar a la compu! ¡NO! Más bien se trata de que aprovechemos las oportunidades de estar al aire libre contactándonos con la naturaleza y equilibrar mejor los momentos para hacer de todo un poco. Cuando ese equilibrio se rompe y pasamos mucho tiempo sin realizar actividades que pongan nuestro cuerpo en movimiento decimos que nos volvemos **sedentarios**.





Para recordar:

Se llama **sedentarismo** a la carencia o escasez de actividad física en la vida diaria de las personas. La falta de movimiento es desfavorable para nuestro cuerpo porque, como vimos en la ficha N° 7, ¡los beneficios de la actividad física son muchos y muy importantes!

Desafío:

Pónganse de acuerdo entre todos y elijan un día para pasarlo sin tele, sin videojuegos y sin compu. Anoten todas las cosas que se les ocurrieron e hicieron para divertirse. ¿Qué tal? ¿Difícil o no? Compartan sus experiencias entre todos al día siguiente.

Propuesta:

Quizás conocen alguna persona que haya decidido cambiar de tener una vida sedentaria a tener una vida más activa. Puede ser un deportista, un maratonista, un papá o mamá del grupo, algún profesor o maestro. Entrevístenlo y averigüen por qué decidió hacer este cambio y cuáles fueron los resultados.

Proyecto:

Junto con sus maestros y papás organicen una bicicleteada, una maratón o una jornada de juegos en familia. ¡Es un proyecto ambicioso pero también divertido! Un sábado a la mañana o a la tarde puede volverse un día especial para ser recordado.

Juego:

Este juego te da algunas ideas para balancear actividades "tranquilas" y "movidas", equilibremos mejor unas y otras para... ;ganar en salud!.

Desarrollo del juego:

- Pueden participar de 2 a 4 jugadores. Se juega con un dado, fichas o botones y las tarjetas que están en la solapa recortable.
- Para iniciar la partida se colocan las tarjetas apiladas boca abajo, al lado del tablero.
- Cada jugador tira el dado por turnos y avanza tantos casilleros como indica el puntaje.
- Si la ficha cae en un casillero ROJO, se saca una tarjeta y se cumple con la prenda que allí figura. Si logra realizarla avanza 3 LUGARES. Si no, se queda en el mismo casillero.
- Si la ficha cae en un casillero AMARILLO, se lee el "destino" y la "suerte" te indica si avanzás o retrocedés lugares.
- Gana el jugador que primero llega a la meta.



Saltar 10 veces en un pie con los brazos cruzados

Firar una tiza al aire, hacer un

Dar una vuelta alrededor del

escritorio en cuclillas

giro completo con el cuerpo y

volverla a atajar

pegados al cuerpo durante Hacer el "4" con los brazos 10 segundos

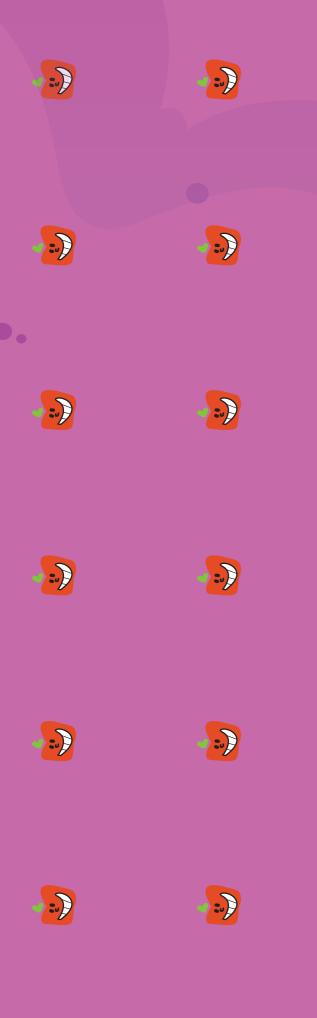
:



Hacer 10 saltos seguidos con los dos pies juntos

Bailar algunos pasos de tu ritmo









Ficha Nro.

¡Disfruta la fruta... y con una desayuna!

El título de esta ficha te da una pista sobre el tema que abordaremos hoy. ¡Sí! ¡Acertaste! **EL DESAYUNO**. También te orienta sobre un grupo de alimentos que no puede faltar en el momento de iniciar tu día: **las frutas**.

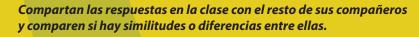


Anties deleer

Antes de comenzar a "masticar" la información respondan estas preguntas. Reúnanse en grupos de 4 a 6, discutan y escriban las respuestas

•	¿Qué significa la palabra "desayunar"?
•	¿Qué suelen desayunar?
•	¿Qué es para ustedes un desayuno saludable?







A 1561

Ahora sí. Un poco más de conocimientos

Después de dormir (entre 8 y 10 hs) cada noche, nos levantamos para empezar un nuevo día. Este ciclo se repite cada vez, día tras día y noche tras noche con muy pocas variantes. Durante todas esas horas no hemos ingerido alimentos, es decir nos encontramos "en ayunas". Para salir de este estado es necesario alimentarnos. A esta primera ingesta de la mañana la llamamos "DES-AYUNO", justamente, porque nos libera del ayuno de toda la noche.

Del mismo modo que no saldríamos de viaje en auto sin haber cargado gasolina suficiente, tampoco podemos iniciar una jornada de trabajo o un día escolar sin haber tomado un desayuno completo que nos provea de la energía suficiente para aprender y realizar distintas cosas.

¿Sabías qué... en la escuela las propuestas que requieren más esfuerzo intelectual se realizan en las 2 primeras horas de la clase y que si no se ha desayunado bien la capacidad de concentración disminuye, así como también aumenta el cansancio y la fatiga frente a los desafíos diarios?

¿Cómo preparar un desayuno completo y equilibrado?



Un desayuno completo y equilibrado debe contener al menos un alimento de cada uno de estos 3 grupos.

Las combinaciones entre estos tres tipos de alimentos son muchísimas y estas variaciones pueden hacer de tu desayuno una comida divertida y original.

LÁCTEOS: puede ser leche entera o descremada, sola o con cacao, yogures, quesos blandos o untables.

CEREALES: puede ser pan blanco o integral, tostado o sin tostar, vainillas, copos de cereal, etc. Se recomienda con menos frecuencia tortas, facturas, alfajores o galletitas dulces.

FRUTAS: se pueden comer enteras, en trozos, rayadas, asadas, en forma de jugos naturales o mezcladas con otros ingredientes (por ejemplo: con leche para hacer licuados, con yoqures o con cereales).

Tips para la hora de desayunar

- Levantarse con suficiente tiempo como para compartir el desayuno en familia y hacerlo con tranquilidad en un clima de armonía.
- Para agilizar el momento se puede dejar la mesa preparada desde la noche anterior con tazas, platos, utensilios y algunos alimentos que no necesiten heladera.
- Variar las propuestas para que el desayuno no se vuelva repetitivo y aburrido. ¡Comer sano es también comer rico!

Propuesta

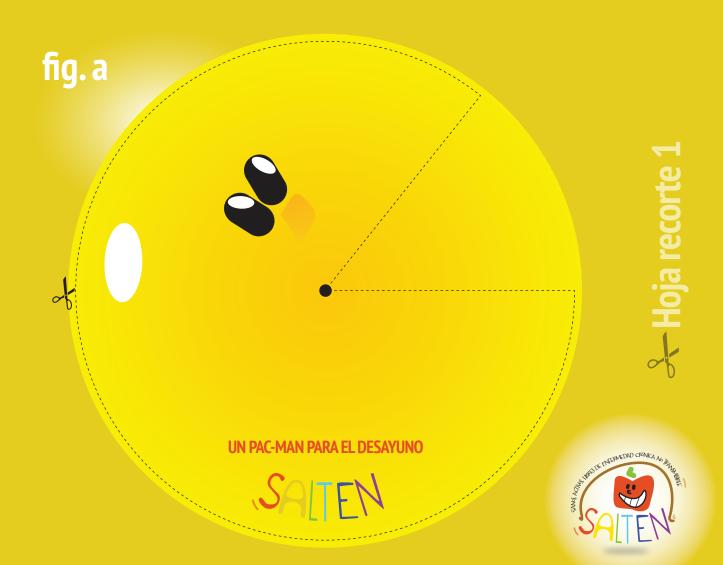
Elijan junto con sus maestras un día especial para desayunar juntos en la escuela.
Organícense para traer los alimentos y preparar un desayuno saludable, completo y rico. Pueden traer licuadoras, tostadoras y exprimidores, y también variedad de recipientes como bowls, tazas, platos, vasos; para así tener propuestas bien variadas.



UN PAC-MAN PARA EL DESAYUNO

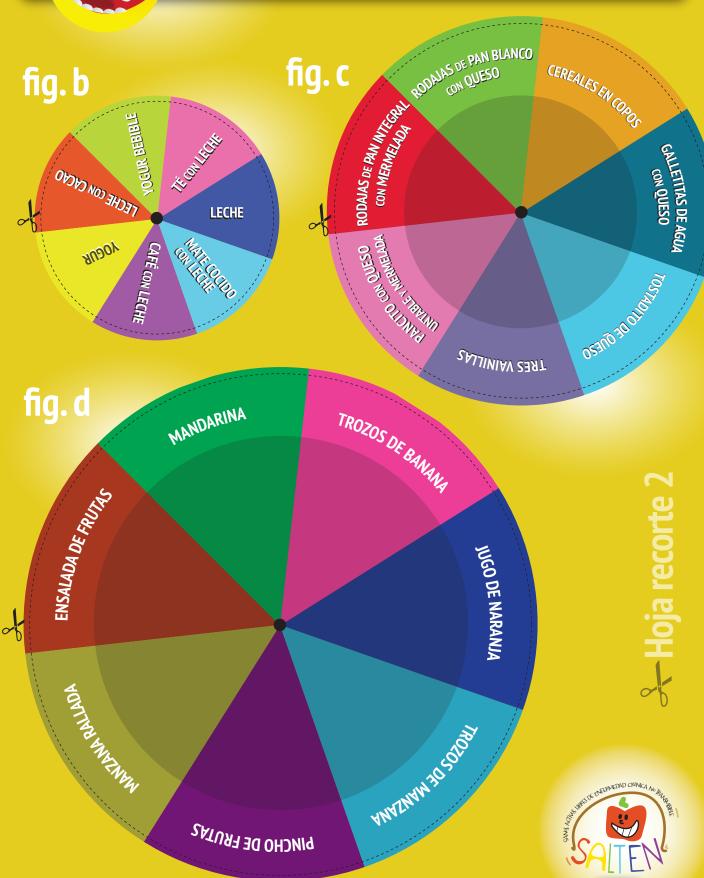
Seguí las instrucciones para armarlo

- Pegá las "hojas recorte" (1 y 2) sobre una cartulina para que las figuras te queden más firmes y tu pac-man dure más tiempo.
- 2. Recortá por la línea punteada los 4 círculos (figuras: a, b, c y d).
- Superponé los círculos según el orden de presentación (el "a" va primero arriba y el "d" va último abajo).
- 4. Colocá un ganchito mariposa en el punto central que atraviese los 4 círculos.
- 5. Haciendo girar 3 de los círculos vas a poder seleccionar lácteos, cereales y frutas para armar desayunos variados y saludables los 7 días de la semana. ¡A combinar y a cocinar!





UN PAC-MAN PARA EL DESAYUNO





Ficha Nro. 10

Una pregunta difícil: ¿siempre que comemos es porque tenemos hambre?

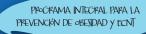
Responder a esta pregunta parece fácil, pero no lo es. Una primera respuesta rápida podría ser: ¡Sí, claro! ¡Comemos porque tenemos hambre! Sin embargo, si reflexionamos en profundidad sobre cuánto y con qué frecuencia al día comemos algo, seguramente podemos notar que **no siempre** comemos porque tenemos hambre.

Sentir **"hambre"** es una **señal interna** del cuerpo que nos hace buscar alimentos para saciar esa sensación física. Si no lo hacemos puede pasar que nuestro organismo reaccione y nos sintamos mal, débiles y sin la energía suficiente para realizar las actividades cotidianas.

Pero, muchas veces al día, también comemos como respuesta a **señales externas** o **estímulos del ambiente** que no tienen que ver con sentir hambre. Es muy común, por ejemplo, que pasemos por la panadería del barrio y el olorcito a pan recién horneado nos haga tener ganas de comer aunque no tengamos hambre y casi seguro salimos de allí comiendo alguna flautita o un pancito caliente. También suele ocurrir que cuando vamos de compras al supermercado, al llegar a la caja para pagar nos encontremos con estantes repletos de bombones, chicles, pastillas y chocolates. Todas esas golosinas son estímulos visuales muy fuertes y es casi imposible no salir del supermercado sin comer alguna de ellas, no por hambre sino por ganas, deseo o tentación.

En los dos ejemplos que vimos las **señales externas** son intensas: **"oler"** y **"ver"** los alimentos nos hace querer comerlos. Por eso es importante aprender a diferenciar cuándo tenemos hambre y cuándo no, porque puede ocurrirnos alguna vez que los estímulos del ambiente nos inviten a comer. Ahora, si esto se vuelve un hábito (es la excepción y no la regla) y nos encontramos muchas veces en el día **"picoteando"** alimentos, puede pasar que nos acostumbremos a comer de esta manera, sin que nuestro cuerpo lo necesite. Algo parecido suele suceder también cuando miramos televisión, estamos en la computadora o en el cine y unimos estas actividades con algún alimento que nos qusta mucho.

Una forma de evitar el "picoteo" es haciendo siempre las cuatro comidas básicas del día: el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena. Es necesario no saltear ninguna de ellas para no correr el riesgo de que el hambre sea mayor en la siguiente ingesta y terminemos comiendo en exceso. Decir ¡no gracias! cuando nos ofrecen algo entre comidas puede ser un aprendizaje beneficioso para nuestra salud.



Actividud

Para analizar entre todos

Este es un día habitual de Juan. Piensen qué recomendaciones le darían a Juan y escríbanlas en una hoja aparte. Luego debátanlas todos juntos con la maestra.



DESAYUNO ————	Nada
1º RECREO	Un alfajor con mate cocido con azúcar
2º RECREO	Un pancho con mayonesa
3° RECREO	Una fruta
ALMUERZO	Milanesas con arroz con manteca y queso (un plato grande), dos vasos de gaseosa, un postre de chocolate
MERIENDA -	Jugo con galletitas dulces
OTRA COMIDA ————	Sándwich de salame y queso
CENA ————	Dos porciones de pastel de carne y papas, dos vasos de jugo

Ahora te toca a vos

Elegí un día de la semana y anotá qué, cuánto y cuántas veces comés durante ese día. Luego leé bien lo que anotaste y pensá... ¿hay algo que podrías mejorar o cambiar? ¿qué mejorarías o cambiarías? Escribilo en una hoja aparte.

DÍA:		
DESAYU	NO —	
1º RECR	EO	
2º RECR	EO	
3º RECR	EO	
ALMUEF	220	
MERIEN	DA —	
OTRA CO	OMIDA ———	
CENA		



Los días, las semanas, los meses fueron pasando y, sin darnos cuenta, estamos llegando al final de un año de mucho trabajo juntos.

Durante todo este tiempo participamos de propuestas muy diferentes (actividades, juegos, información) y reflexionamos sobre lo que comemos en casa y en la escuela, sobre nuestros hábitos a la hora de elegir los alimentos y por qué es importante estar informado para seleccionar la mejor opción para nuestro bienestar.

También fuimos tomando conciencia de cuánto podemos disfrutar moviéndonos y de lo beneficioso que es para nuestro cuerpo y nuestra mente.



SALTEN pasó por tu vida escolar, durante estos dos años, para ayudarte a "pensar" sobre la calidad de vida que querés tener, para "enseñarte" la importancia de probar cosas nuevas y saborear el placer de sentirte sano. Algo tan sencillo y a la vez tan complejo. ¡No te olvides que nuestro organismo es una fabulosa y maravillosa "maquinaria" que debemos cuidar y valorar cada día de nuestra vida!



¿Te acordás del juego "batata y manzana", o del "refrescante oro azul", o del "pac-man" para el desayuno? ¡Genial si lo recordaste!

Pero si no fue así vas a poder conservar tu **carpeta SALTEN** y consultarla tantas veces como quieras: para jugar, para buscar alguna información o simplemente para enseñarle a alguien más como cuidarse para estar bien.

Hoy nos despedimos y cerramos una etapa, pero comienza otra nueva: la de usar todas las herramientas que aprendiste y ponerlas en práctica en tu vida cada día. ¡Ojalá puedas lograrlo!

Y para finalizar... ¡un juego más!



- Formen tres equipos de igual cantidad de jugadores y ubíquense en un mismo lugar.
- Un jugador de cada equipo pasará al frente para responder una pregunta que realizará el coordinador del juego (puede ser la seño o algún compañero que no participe de la competencia).
- Los tres jugadores tratarán de responder a la pregunta. El que primero pulse el "timbre" (usar uno tipo conserjería de hotel), es el que contesta. Si lo hace bien se gana una mandarina para su equipo (se colocará una canasta por equipo). Si lo hace mal, los otros dos equipos se llevan la fruta a sus respectivas canastas.
- Sucesivamente irán pasando los distintos integrantes del equipo hasta terminar la ronda.

Gana el grupo que haya juntado más mandarinas en su canasta.

Y después... ¡¡¡a comerlas!!!

