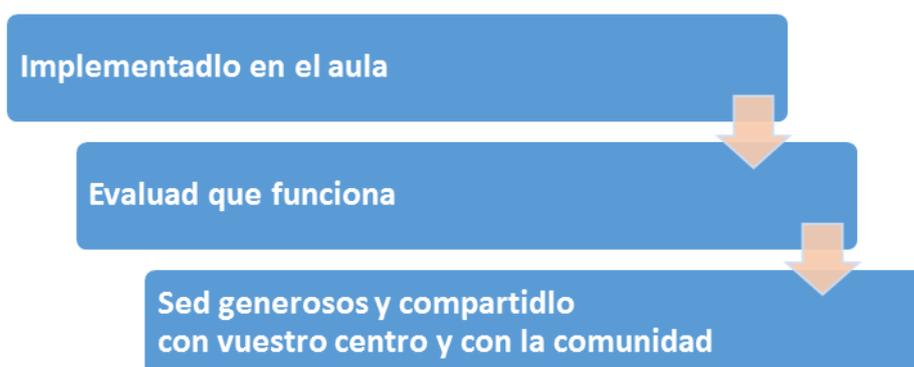
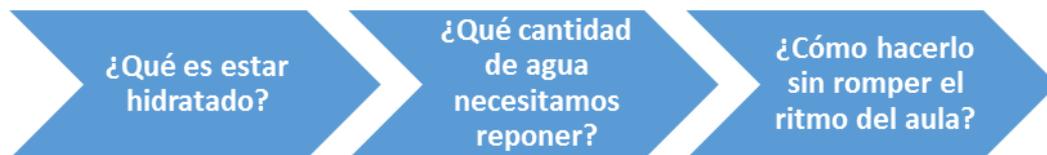


Una clase hidratada está más atenta y concentrada

Aprendizaje basado en Retos: ¿Cómo mantener los niveles de hidratación adecuados en el aula?



Mantenerse bien hidratado es tan importante como alimentarse de manera saludable, practicar actividad física y descansar correctamente. Es importante profundizar en porqué es importante beber agua, cómo conseguir niveles de hidratación adecuados durante todo el día y qué consecuencias tiene la deshidratación en la concentración y rendimiento escolar.

CONSUM, como asociación de consumidores comprometida con su entorno, pone a disposición de la comunidad escolar herramientas educativas que fomentan la alimentación saludable y el consumo responsable en beneficio de la salud, de la comunidad y del medio ambiente.

Aprendizaje basado en Retos: ¿Cómo mantener los niveles de hidratación adecuados en el aula?

Desarrollo de propuestas

Os proponemos que desarrolléis vuestro propio plan de mejora con el objetivo de conseguir niveles de hidratación adecuados en el aula. Entre todos deberán consensuar cómo integrar beber agua durante su día a día en el centro escolar, de la manera más eficiente tanto para el aula y como para su salud.

a) Objetivos

- . Descubrir la importancia de mantenerse hidratado. Cómo afecta a la salud y al rendimiento escolar.
- . Reconocer el agua como principal fuente de hidratación.
- . Analizar los niveles de hidratación en el aula y proponer acciones para mejorarlo.

b) Metodología

1. Motivación inicial: A partir de este video pueden ver cómo se mantiene el equilibrio de agua en el organismo: <https://www.youtube.com/watch?v=mdsYPMTlq5Y>

Y en estos dos artículos sobre hidratación pueden reconocer porqué es importante mantenerse hidratado y porqué el agua es la principal fuente de hidratación.

[La mejor fuente de hidratación](#)

[Cómo mantenerse bien hidratado](#)

2. Trabajo de descubrimiento por equipos. Apoyándose en la ficha 1 pueden calcular el agua que necesitan reponer durante todo el día y se les anima a desarrollar propuestas que les permitan mantenerse hidratado, siguiendo las indicaciones de la ficha 2.
3. Puesta en común. Por equipos exponen sus propuestas al aula, si puede ser de manera vivencial. El objetivo es poder poner en práctica la propuesta que más guste al aula.

c) Criterios de evaluación

Si necesitas criterios de evaluación para valorar el aprovechamiento que los alumnos han hecho del trabajo, aquí te sugerimos algunos:

- ¿Pueden explicar por qué es importante mantenerse hidratado?
- ¿Entienden la importancia de optar por agua como fuente principal de hidratación frente a otras bebidas?
- ¿Son capaces de desarrollar propuestas que les permita mantenerse hidratados?

Ficha 1. Una clase hidratada, está más atenta y concentrada

Los datos a rellenar corresponden a 1 persona. Consensuad los datos entre todo el equipo

CALCULO DEL AGUA QUE NECESITA REPONER EL ORGANISMO**

** Esta calculadora es orientativa para utilizar como herramienta de reflexión en el aula, no como valores dietéticos de referencia para el agua, pues dependen de muchos otros factores que aquí no se tienen en cuenta: Edad, temperatura, necesidades específicas....

Para saber el agua que necesitáis reponer indicad cuantas horas pasáis...	Nº horas	Multiplica por	Agua a reponer
En el centro escolar. Un día cualquiera	h	x 75 ml =	ml +
Fuera del centro escolar haciendo deporte o juegos activos (polideportivo, calle, casa...)	h	x 250 ml =	ml +
Fuera del centro escolar haciendo actividades sedentarias (calle, casa, biblioteca...)	h	x 75 ml =	ml +
Durmiendo*	h	x 0 ml =	ml +

Si la suma de horas NO os da 24....revisad los datos.

h

Le sumáis el agua que deberíais tomar en la comida más la cena

300 ml +

La cantidad de agua que deberías beber durante todo el día es ...

ml =

El resto de líquidos que el organismo necesita los puede obtener de los alimentos. Principalmente vegetales y leche.

*Mientras estais dormidos habitualmente no bebéis agua, pero vuestro cuerpo sí que necesitará que os hayáis hidratado bien durante el día para seguir realizando funciones que le permiten regenerarse y crecer con salud.

Ahora responded en equipo a estas preguntas marcando vuestra opinión

1/ ¿Creéis que es posible mantenerse hidratado en el centro escolar?

_____ Sí: >>>> Pues Genial. Id a la siguiente pregunta

_____ No: >>>> ¿Estáis seguros? ¿Y si volveis a comentarlo en equipo?

2/ ¿Tenéis propuestas para mejorar lo que ya hacéis para manteneros hidratados en el centro escolar?

_____ Sí: >>>> Pues Genial. Al resto de equipos les encantará conocerlas. Podeis utilizar la ficha 2 para presentarlas

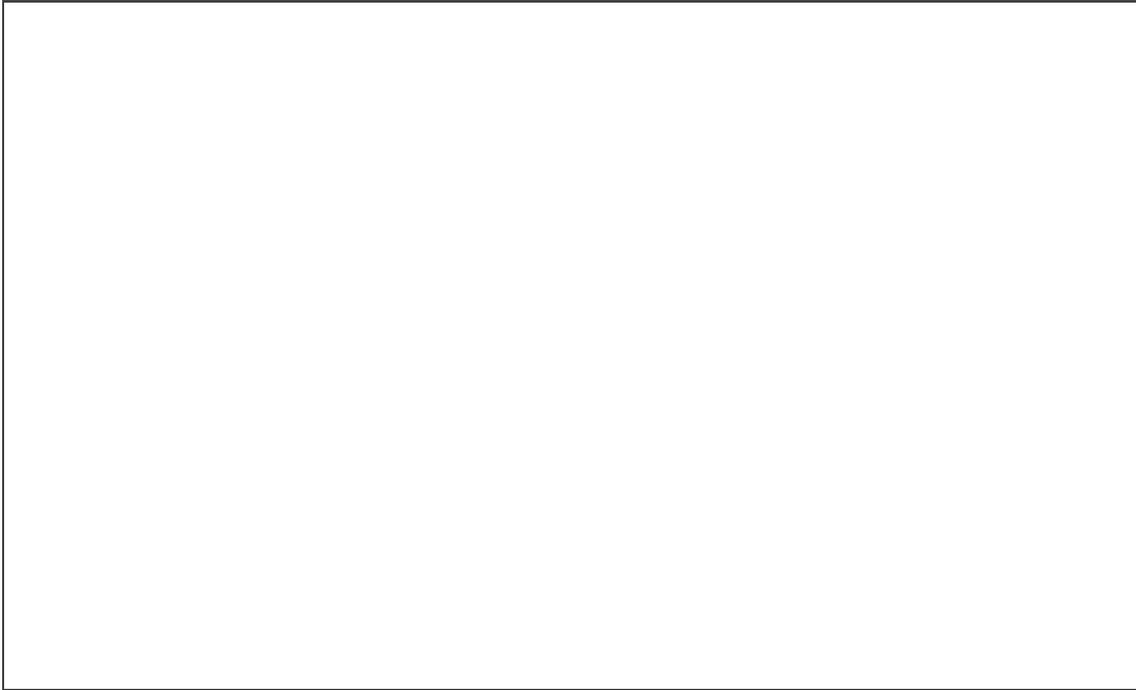
_____ No: >>>> ¿Seguro que no tenéis ninguna propuesta? ¿Qué tal si lo volveis a comentar en equipo?

Valores de referencia dietética para el agua según la EFSA (Autoridad Europea para la Seguridad de los Alimentos)	Tramo de edad		
	4 a 8	9 a 13	> 14
valor referido agua total diaria (80% bebida + 20 % alimentos)			
Niños/jóvenes	1600 ml	2100 ml	2500 ml
Niñas/ jóvenes	1600 ml	1900 ml	2000 ml

Ficha 2. Una clase hidratada, está más atenta y concentrada

¿Según la ficha 1 qué cantidad de agua necesitamos reponer en el centro escolar? _____ ml

Pensad y debatid en equipo qué proponéis para poder reponer las necesidades de agua, pero de manera que se rompa lo menos posible el ritmo de la clase.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for students to write their proposals for rehydrating the school center.

Pensad también en alguna imagen, mensaje o sonido motivador para que la clase recuerde que debe mantenerse hidratada.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for students to create a motivational image, message, or sound for the class.